



**Trabajo Fin de Grado  
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**CURSO 2014 - 2015**

**CONVOCATORIA DE JUNIO**

Universidad Miguel Hernández de Elche

**TÍTULO:** Autoconfianza y deporte: un análisis bibliométrico y revisión.

**AUTOR:** Federico Demian Sidicaro Itzcovich.

**TUTORA ACADÉMICA:** Eva María León Zarceño.

Elche 1 de Junio de 2015

## INDICE

<i>Contextualización.....</i>	<i>3</i>
<i>Metodología.....</i>	<i>4</i>
<i>Desarrollo.....</i>	<i>5</i>
<i>Discusión.....</i>	<i>10</i>
<i>Propuesta de intervención.....</i>	<i>11</i>
<i>Bibliografía.....</i>	<i>11</i>
<i>Anexos.....</i>	<i>15</i>



## CONTEXTUALIZACIÓN

El deporte y la psicología son dos campos muy relacionados y, en las últimas décadas, así lo corroboran los estudios pues cada vez se está realizando un mayor número de investigaciones en las que se relacionan ambos campos. La Psicología del Deporte y la Actividad Física busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Estudian los diferentes procesos psicológicos que influyen en el comportamiento de los deportistas tales como la motivación, los procesos emocionales y su influencia en el rendimiento de los deportistas.

Tradicionalmente, los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica (Ros Martínez, Moya-Faz, & Garcés de Los Fayos Ruiz, 2013).

La psicología positiva estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. Este campo se ha convertido en una rama de la psicología 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 este paradigma, decían Ortín et al., en 2013. Gloria González Campos, en su estudio de 2011, afirma que las autoinstrucciones positivas están relacionadas con un mejor rendimiento deportivo y con otras variables psicológicas como son la motivación y la autoconfianza, así como las negativas se relacionan con el descenso de éstas y con la pérdida de concentración.

En relación a este tema Jaenes Sánchez et al. (2012) corrobora que diferentes variables que han sido estudiadas en relación con el rendimiento deportivo de los atletas, concretamente en el atletismo, se destacan las siguientes: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza. Estas se catalogan como la tríada de factores relacionados con las emociones en precompetición.

El tema a tratar en la revisión bibliométrica es una variable psicológica y su relación con el deporte; la autoconfianza. López-Gullón et al., describieron en 2012 la autoconfianza como habilidad psicológica la cual supone una mayor convicción del deportista en cuanto a su capacidad personal de ejecución y la posibilidad de conseguir el éxito en sus retos y tareas.

Como afirman las investigaciones relacionadas con la autoconfianza, se trata de una variable predictora del rendimiento. En 2013, Ruiz-Juan y Zarauz en su estudio sobre la ansiedad en atletas veteranos, llegaron a la conclusión de que los elevados niveles de autoconfianza sin duda están relacionados con el alto dominio técnico de su especialidad atlética, que tienen tras llevar numerosos años practicándola y un gran número de veces compitiendo a diversos niveles.

Para concluir la contextualización sobre la materia a tratar, los puntos posteriores del trabajo hablarán sobre metodología, desarrollo, discusión y propuesta de intervención; en ellos se comenta y analiza la búsqueda de artículos científicos que se han hecho desde 2011 hasta 2015 en diferentes bases de datos.

## METODOLOGÍA

El trabajo llevado a cabo es una revisión bibliométrica de la variable psicológica “autoconfianza” y su relación e importancia que tiene en el ámbito deportivo.

El estudio es una revisión de artículos científicos publicados desde enero de 2011 hasta la actualidad, Febrero de 2015. Para la selección de artículos, se realizó una búsqueda en diversas bases de datos y se utilizaron criterios de inclusión y exclusión detallados posteriormente en este mismo apartado.

La búsqueda de los artículos a analizar se realizó en tres bases de datos científicas: las nacionales fueron, por una parte, CSIC (ISOC, Ciencias Sociales y Humanidades) y, por la otra, Dialnet. Respecto a la búsqueda en bases de datos internacionales, se optó por ScienceDirect.

Los criterios de inclusión para la selección de artículos a revisar fueron los siguientes:

- Dos bases de datos nacionales y una internacional.
- Selección de artículos científicos.
- Los descriptores fueron “autoconfianza y deporte”, para las bases de datos nacionales, y “self confidence y sport”, para la base de datos internacional.
- El descriptor debía encontrarse en: título, resumen, descriptor, identificadores y topónimos o en las “keywords”.
- Artículos “free full text”.
- Los años de publicación escogidos fueron desde Enero de 2011 hasta febrero de 2015.

Por otra parte, los criterios de exclusión para la búsqueda fueron:

- Artículos que formen parte de un libro o una ponencia.
- 2 artículos repetidos en la base de Dialnet e ISOC.
- 2 artículos en los que la palabra “confidence” se encontraba separada de “self” utilizándola como “confianza” en referencia a términos estadísticos, por tanto, dichos artículos no estaban relacionados con la variable analizada, la autoconfianza.
- 8 artículos en la base de datos ScienceDirect, los cuales eran de pago.

En cuanto a la cantidad de artículos utilizados en el trabajo, en una primera búsqueda encontramos un total de 55 (7 ISOC, 14 Dialnet y 34 en ScienceDirect). Como consecuencia de los criterios de exclusión, la búsqueda finaliza con 43, que usaremos para la revisión y la exclusión de otros 12 por los motivos previamente comentados.

El análisis de la información requerido para la bibliometría se realizó en una base de datos con el programa Microsoft Excel 2010, en el que se recopilaban los siguientes datos: título del artículo, año de la publicación, revista científica, país, autores, número de firmas por artículo, instrumentos de evaluación, número de sujetos y metodología del estudio.

## DESARROLLO

El número de publicaciones encontradas entre Enero de 2011 y Febrero del 2015 ha sido de 43 artículos científicos. En la tabla 1 aparecen las publicaciones por años de los artículos analizados en la revisión. Como se puede ver, el aumento de publicaciones desde 2011 (5 artículos) hasta 2014 (15 artículos) es exponencial, descontando el 2015 pues solo se ha tenido en cuenta los dos primeros meses del año. Destacamos los años 2013 y 2014 pues ocupan un 32,5 y 34,9% del total de los artículos publicados en los años estudiados.

Tabla 1. *Publicación de trabajos por años (2011-2015).*

Año	Nº de publicaciones	%
2014	15	34,88
2013	14	32,56
2012	8	18,60
2011	5	11,63
2015	1	2,33
TOTAL	43	100

Con respecto a la tabla 2, se realiza un desglose de las revistas científicas en función de la cantidad de artículos que han publicado sobre la autoconfianza y su porcentaje respecto al total (43).

Hay 23 revistas las cuales han publicado al menos un artículo, pero de dicho número, solo 8 tienen más de una publicación. Entre estas 8, encontramos "Procedia - Social and Behavioral Sciences" que con 10 artículos, un 23,26% del total, se trata de la revista más productivas de todas.

Tabla 2. *Nº de artículos publicados por revista científica.*

Revista científica	Nº de artículos	%
Procedia - Social and Behavioral Sciences	10	23,26
Revista de Psicología del Deporte	4	9,30
Anales de Psicología	3	6,98
Psychology of Sport and Exercise	3	6,98
e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte	2	4,65
Personality and Individual Differences	2	4,65
RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación	2	4,65
Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte	2	4,65
European Journal o Human Movement	1	2,33
Annales Médico-psychologiques	1	2,33
European Psychiatry	1	2,33
International Journal of Drug Policy	1	2,33
Journal of Science and Medicine in Sport	1	2,33
Journal of Sport and Health Research	1	2,33
Mental Health and Physical Activity	1	2,33
Performance Enhancement & Health	1	2,33
PM&R	1	2,33
Revista de artes marciales asiáticas	1	2,33
Revista internacional de ciencias del deporte	1	2,33

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	1	2,33
Revista Internacional del Mundo Económico y del Derecho	1	2,33
Science & Sports	1	2,33
Women's Studies International Forum	1	2,33
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

En cuanto al país donde se realizó el artículo, desarrollamos la tabla número 3, en la cual observamos un total de 16 países donde encontramos que el porcentaje de productividad español es con diferencia el más elevado (41,86% respecto a un 9,3% de Canadá e Irán); la explicación que tiene esta desigualdad es debido a que el trabajo de revisión se ha realizado utilizando dos bases de datos nacionales y una internacional. Siguiendo a Canadá e Irán tenemos varios estudios realizados en Rumania, Francia y Reino Unido, los países restantes aparecen con solo una publicación.

Tabla 3. *Productividad por países.*

País	Nº de publicaciones	%
España	18	41,86
Canadá	4	9,30
Irán	4	9,30
Rumania	3	6,98
Francia	2	4,65
Reino Unido	2	4,65
Argentina	1	2,33
Portugal	1	2,33
EEUU	1	2,33
Alemania	1	2,33
Australia	1	2,33
Bélgica	1	2,33
Italia	1	2,33
Singapur	1	2,33
Rusia	1	2,33
Turquía	1	2,33
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

En la tabla número 4 vemos detallado el número de publicaciones realizada por cada autor; 140 es el total de autores que encontramos en los 43 estudios, 12 de ellos lo hacen en más de un artículo, por el contrario los otros 128 solo aparecen en uno.

El mayor número de firmas los tienen Montero, C., Moreno, J.A., Cervelló, E.M. y Berengüi, R. con un total de 3 publicaciones cada uno.

Tabla 4. Nº de publicaciones por autor.

Autor	Nº de publicaciones	%
Montero, C.	3	1,91
Moreno, J.A.	3	1,91
Cervelló, E.M.	3	1,91
López, J. M.	3	1,91
Berengüi, R.	3	1,91
González, D.	2	1,27
González, G.	2	1,27
García, J.	2	1,27
Martínez, A.	2	1,27
Morales, V.	2	1,27
Torres, M. D.	2	1,27
Díaz, A.	2	1,27
Una aparición	128	81,53
<b>TOTAL</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Contemplamos también la cantidad de firmas que incluye cada artículo, con una tabla sobre el nivel de colaboración, pues es una forma de saber si este tipo de estudios se realiza de forma individual o conjunta. En la tabla 5 podemos observar que el 30,23% de los artículos se han realizado con un total de 3 firmas, seguido por publicaciones con 2 y 4 firmas. Artículos publicados por un solo autor encontramos 4, esto supone un 9,3% del total.

Tabla 5. Nº de firmas por artículo.

Nº de firmas por trabajo	Nº de trabajos	%
3	13	30,23
2	8	18,60
4	7	16,28
5	5	11,63
6	4	9,30
1	4	9,30
7	2	4,65
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Para finalizar el análisis sobre autores, en la tabla 6 se hace mención de cuantos artículos ha publicado cada uno, agrupándolos así en categorías. Dichas categorías se dividen en cuatro según la productividad. Para realizar esta distribución seguimos la clasificación propuesta por Crane (1969; Quiles et al., 2000) quien establece lo siguiente: grandes productores (10 ó más trabajos), productores moderados (5-9 trabajos), aspirantes (2-4 trabajos) y transeúntes (1 trabajo).

En la revisión solo nos encontramos con autores transeúntes, casi en su totalidad (91,43% del total) y aspirantes (el 8,57% restante).

Tabla 6. N° de autores según su productividad.

N° de autores	N° de artículos	%N° de autores	Categoría	%Según categoría
128	1	91,43	Transeúntes	91,43
7	2	5,00	Aspirantes	8,57
5	3	3,57		

En los estudios utilizados para realizar la revisión encontramos diversas modalidades deportivas. En la tabla 7 se describen dichos deportes.

Con un 25,58% encontramos la categoría “sin especificar”, esta definición hace referencia a aquellos artículos en los que los sujetos eran estudiantes (universitarios, de secundaria o de primaria), lesionados, operados y deportistas aunque no definen sus modalidades.

Localizamos como segunda categoría “varios”, que ocupan un 20,93% de los artículos, esta otra definición hace referencia a aquellos artículos en los que la muestra de deportistas era diversa, entre dichos deportes encontramos como más populares: fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, rugby, tenis, bádminton o ciclismo.

Seguidos de forma individual por artes marciales, atletismo, futbol y lucha olímpica, con un 6,98%, apareciendo en 3 artículos cada uno.

Tabla 7. Modalidad deportiva.

Modalidad deportiva	N° de artículos	%
Sin especificar	11	25,58
Varios	9	20,93
Artes Marciales	3	6,98
Atletismo	3	6,98
Futbol	3	6,98
Lucha olímpica	3	6,98
Baloncesto	2	4,65
Paraolímpico	2	4,65
Golf	1	2,33
Balonmano	1	2,33
Escalada	1	2,33
Fisioculturismo	1	2,33
Tenis	1	2,33
Triatlón	1	2,33
Vela	1	2,33
TOTAL	43	100

El trabajo analiza los instrumentos de medida que se utilizan para valorar la autoconfianza, en la tabla 8 podemos observar que el instrumento más utilizado es el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) con un 14,93% seguido por entrevistas abiertas y semiestructuradas con un 8,96%.

Con solo una aparición en diversos de los artículos encontramos un 47,76% de otros tipos de instrumentos, estos suman 32 de los 67 que encontramos.



Tabla 8. Instrumentos de medida.

Instrumentos	Nº de artículos que lo utilizan	%
Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)	10	14,93
Entrevista abierta y semiestructurada	6	8,96
Cuestionario sin especificar	4	5,97
Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI)	3	4,48
Psychological Performance Inventory (PPI)	3	4,48
Hábitos de entrenamiento y lesiones	3	4,48
Sport Motivation Scale (SMS)	2	2,99
Competitive state anxiety inventory-2 reduced (CSAI-2RE)	2	2,99
Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	2	2,99
Varios	32	47,76
TOTAL	67	100

El número de sujetos utilizados en cada estudio lo podemos encontrar en la tabla 9. Para ello, se realizó una clasificación en cinco categorías. Menos de 50, 51-100, 101-200, 201-500 y mayor de 501. La gran mayoría de estudios utilizó entre 101 y 200 (30,77%; 12 de 39 artículos) seguido de artículos en los que eran menos de 50 sujetos (28,21%; 11 de los 39 artículos).

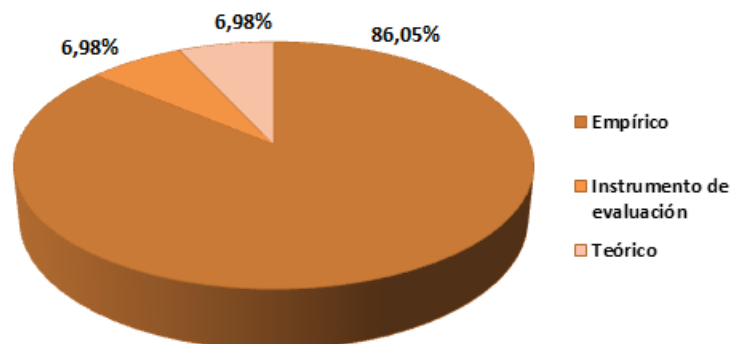
Tabla 9. Sujetos que realizaron el estudio.

Nº de sujetos	Nº de artículos	%
< 50	11	28,21
51 – 100	6	15,38
101 – 200	12	30,77
201 – 500	6	15,38
> 501	4	10,26
TOTAL	39	100

Como último punto a tratar en la revisión, en la figura 1 hablaremos sobre la metodología utilizada en los estudios. Separándolos en tres categorías: empíricos, teóricos e instrumentos de evaluación.

El total de artículos es 43, de los cuales el 86,05% eran empíricos (37 de 43) y el 13,95% restante eran teóricos o de instrumentos de evaluación, repartidos por igual con un 6,98% (3 artículos cada uno).

Figura1. Método de estudio.



## DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo consistió en un análisis bibliométrico de las publicaciones científicas sobre la variable de la autoconfianza y su relación con el deporte realizada desde 2011 hasta principios del 2015. Para ello, se realizó la búsqueda en tres bases de datos distintas, dos de ámbito nacional y una internacional.

Los resultados de la revisión muestran que a pesar de existir un gran número de revistas que publican sobre esta variable psicológica, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* es la que mayor número de artículos científicos ha publicado sobre el tema. Uno de los motivos para explicar esto, podría ser que *Procedia*, tiene una edición en línea dedicada especialmente a la base de datos de ScienceDirect (dicha base de datos se usó para realizar esta revisión). Con relación al tema de las revistas científicas, cabe destacar que en gran número de ellas incluyen solo una publicación, esto implica un interés por la temática a pesar de que aún no se encuentre muy desarrollado este tipo de investigaciones.

En cuanto a los autores que se han dedicado al estudio de la autoconfianza y el deporte, encontramos un total de 140 en estos últimos 5 años y de ellos, solo 12 han realizado más de una publicación, esto quiere decir que no hay un alto grupo de investigadores que se dediquen especialmente a tratar el tema; un punto importante para explicarlo es que la autoconfianza se podría catalogar como una subcategoría dentro de la motivación y también como una variable relacionada con los temas de ansiedad y por ello que no se encuentren tantos estudios centrados únicamente en ella. Así pues, llegamos a la conclusión de que no solo interesa en sitios concretos en cuanto a la situación geográfica se refiere, y buena muestra de ello es la cantidad de países en los que se han realizado publicaciones, en 16 países diferentes y si tenemos en cuenta que la revisión se ha hecho con una única base de datos internacional, podríamos decir que ninguno de ellos es una potencia, sino que todos han aportado en similares cantidades, obviando que España se lleva más del 40% de publicaciones de la revisión, pues se han utilizado dos bases de datos nacionales.

Un segundo objetivo llevado a cabo en este estudio fue el análisis de los instrumentos de medida. En esta categoría se encontró un gran repertorio, pero podríamos destacar el uso del Competitive State Anxiety Inventory - 2 como el más utilizado. Este cuestionario consta de 27 ítems y está formado por 3 dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. De los estudios realizados se extrae la conclusión de que resulta adecuado para medir la ansiedad estado y la autoconfianza de deportistas inmersos en contextos deportivos y competitivos, tanto en investigación como en intervención.

Respecto a la cantidad de sujetos que participaron en los estudios, encontramos una amplia variedad pues de menos de 50 hasta casi 500, está muy repartido los porcentajes de publicaciones, sin embargo, a partir de 501 participantes, nos encontramos solo un 10% de los estudios que se han utilizado en la revisión. Es destacable dicho porcentaje pues para que una investigación sea más fiable, mayor debe ser el número de participantes en ella. Siguiendo la línea, comentar también el bajo número de investigaciones que se realizan de forma teórica o sobre instrumentos de evaluación, ya que los estudios empíricos ocupan más del 85% del total que se han analizado.

En cuanto a los años de publicación, se aprecia una clara tendencia a encontrar más en estos últimos años, pues 2013 y 2014 han sido mucho más productivos que 2011 y 2012; dicha información nos hace suponer que en la actualidad es un tema de interés y que este porcentaje seguirá incrementando de cara a futuro.

Para terminar, comentar y destacar que no hay un deporte dominante a la hora de realizar investigaciones sobre la autoconfianza, pues se encuentran estudios en los que se realizan investigaciones en deportes tanto individuales como colectivos, de contacto o sin él y también técnicos y técnicos-tácticos. Este dato sobre la amplia variedad nos sirve para conocer la importancia de la variable de forma global y no solo en un tipo de situación concreta, pues todos los deportes son diferentes y la actitud del deportista cambia en función del contexto.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tras haber realizado la revisión bibliométrica se extraen varias conclusiones sobre el tipo de metodología utilizado en los estudios. A partir de esta información se plantean distintas propuestas a futuro para continuar las investigaciones en la rama de autoconfianza y el deporte.

El primer aspecto en el que se podría ampliar la investigación es el que hace referencia al tipo de metodología de “instrumentos de evaluación”. En este sentido, a pesar de existir muchos tipos de cuestionarios en los que se analiza la variable de la autoconfianza, esta se trata de una subescala, en el que normalmente se busca medir la ansiedad del deportista o la motivación. Por ello, una de las propuestas que se hace es la de realizar nuevos tipos de cuestionarios que estén enfocados a la autoconfianza.

Otra de las observaciones realizadas es que pocos estudios utilizan una cantidad de sujetos suficientes para que las conclusiones sean determinantes. Como afirman Pinto y Vázquez en 2013, “esta investigación presenta algunas limitaciones que necesitan ser mencionadas. Una de estas es relativa a la muestra, el tamaño muestral es pequeño” o como comentaban también Montero et al., en 2013 en el estudio sobre la motivación y autoconfianza en judokas “conviene destacar que el tamaño de la muestra ha sido pequeño (N = 128), lo cual no ha permitido realizar análisis de invarianza de nuestro modelo a través del sexo, edad o nivel deportivo. En consecuencia, sería oportuno replicar el estudio con muestras más grandes que permitan realizar este tipo de análisis”.

Como última reflexión sobre la variable y puesto que está muy relacionada con ansiedad somática y cognitiva, sería interesante como propuesta de intervención el entrenamiento de estas cualidades psicológicas para la consecución de una mayor autoconfianza de los deportistas. Ejemplo de ello, es la realización del estudio de Montero et al. (2013), en el que se analizaron las relaciones entre la motivación a nivel contextual y consecuencias a nivel situacional; en el que los resultados demostraron que la motivación autodeterminada hacia el judo conducía a los judokas a interpretaciones más positivas sobre su nivel de confianza previo a la competición.

Además los resultados reflejaron la relación entre diferentes consecuencias a nivel situacional, esto supone que la dirección de la autoconfianza precompetitiva era un predictor del estado de flow en competición.

Una de las cuestiones que se ha destacado como inductoras de la mejora de la confianza, es proporcionar feedback positivo durante los entrenamientos y que los entrenadores sean afectivos o fomenten como criterio de éxito la superación personal como forma de mejora de la necesidad de competencia.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Abenza, L., González, J., Reyes, L., Reyes, F., & Blas, A. (2014). Descripción y evaluación del entrenamiento psicológico de una deportista de regata clase laser radial. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 9, n. 1.
- Asri, S. Z. S., Akbari, B., & Farahbakhsh, A. (2014). Sport Motivation among Iranian University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 810-815.
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights, and Social Integration for Athletes With Disabilities. *PM&R*, 4(11), 851-856.
- Campos, G. G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of sport and health research*, 3(1), 9.

- Campos, G. G., Mesa, M. del C. C., & Granados, S. R. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 85-89.
- Carretero, C. M., Murcia, J. A. M., Coll, D. G.-C., & Gimeno, E. C. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, (31), 1-16.
- Carretero, C. M., Murcia, J. A. M., Ponce, I. G., González, J. J. P., & Gimeno, E. C. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43.
- Constantin, R. B., Gloria, R., Tatiana, D., & Marinela, R. (2014). Study on the Function and Dysfunction Agreement between Coaches and Athletes Psychic Sport High Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 316-320.
- Crawford, J. J., Gayman, A. M., & Tracey, J. (2014). An examination of post-traumatic growth in Canadian and American ParaSport athletes with acquired spinal cord injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 399-406.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Gabilondo, J. A. A., Rodríguez, O. G., Moreno, M. E. P., Galarraga, S. A., & Estrada, J. A. C. (2012). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2 RE) mediante una aplicación web. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (47), 9-9.
- Gatab, T. A., & Pirhayti, S. (2012). The Effect of the Selected Exercise on Male Students' Happiness and Mental Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2702-2705.
- Gil, R. B., Gullón, J. M. L., Ruiz, E. J. G. de L. F., & Teruel, J. A. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(1), 91-98.
- Gullón, J. M. L., Bonete, M. D. T., Gil, R. B., Díaz, A., Moreno, A. M., Baños, V. M., & Pallarés, J. G. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de psicología*, 28(1), 215-222.
- Gullón, J. M. L., Pallarés, J. G., Gil, R. B., Moreno, A. M., Baños, V. M., Bonete, M. D. T., & Suárez, A. D. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 573-588.
- Hart, H. F., Collins, N. J., Ackland, D. C., & Crossley, K. M. (s. f.). Is impaired knee confidence related to worse kinesiophobia, symptoms, and physical function in people with knee osteoarthritis after anterior cruciate ligament reconstruction? *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Hayhurst, L. M. C., MacNeill, M., Kidd, B., & Knoppers, A. (2014). Gender relations, gender-based violence and sport for development and peace: Questions, concerns and cautions emerging from Uganda. *Women's Studies International Forum*, 47, Part A, 157-167.

- Heper, E., Yolacan, S., & Kocaeksi, S. (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 197-200.
- Ibarzábal, F. A. (2013). Bodybuilding: gender-based differences in mood and pre-competition anxiety. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 353-360.
- Juan, F. R., & Sancho, A. Z. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo: un estudio con veteranos. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(33), 222-235.
- Khodayari, B., Saiari, A., & Dehghani, Y. (2011). Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety in Sprint and Endurance Runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2280-2284.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47.
- Laure, P., Parant, J.-M., & Mangin, G. (2013). Efficacité à court terme de SAPHYR Lorraine, dispositif régional de promotion de l'activité physique à des fins de santé. *Science & Sports*, 28(4), 107-110.
- Lupu, E., & Özcan, D. (2014). Self – Expressing One's Feelings and the Impact of Physical Activities over Them. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 136, 469-474.
- Marcen, C., Gimeno, F., Gómez, C., Sáenz, A., & Gutiérrez, H. (2013). Socioeconomic Status, Parental Support, Motivation and Self-confidence in Youth Competitive Sport. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 750-754.
- Martínez, B. J. S.-A., & Gómez-Mármol, A. (2014). Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(2), 113-120.
- Mircea, B. (2014). The Efficiency of Physical Therapy Associated with Psychotherapy in the Treatment of Generalized Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 348-352.
- Montero, F. J. O., Marcos, R. de la V., & Botella, J. G. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohlool, S., & Azizi, L. (2011). The Mediation Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship Between Dimensions of Anger and Anger Control with Sport Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142.
- Muñoz, A. P., Serpa, S., & Rosado, A. (2013). Aggressive and unsportsmanlike behaviours in competitive sports: an analysis of related personal and environmental variables. *Anales de psicología*, 29(3), 701-713.
- O'Loughlin, E. K., Low, N. C. P., Sabiston, C. M., Brunet, J., Dugas, E. N., Chaiton, M. O., & O'Loughlin, J. L. (2013). Symptoms of specific anxiety disorders may relate differentially to different physical activity modalities in young adults. *Mental Health and Physical Activity*, 6(3), 155-161.

- Palazzolo, J., & Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance: de la théorie à la pratique. *Annales Médico-psychologiques, revuepsychiatrique*, 171(6), 382-388.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Portela, P. M., Rico, S. R., Extremera, A. B., León, M. T. M., & Marín, M. M. (2013). Análisis del perfil sociodemográfico, deportivo y psicológico en una práctica de escalada deportiva de estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 9-15.
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., & Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Santos, A., Tavares, F., & Graça, A. (2013). From the playground to the WNBA. A case study with basketballplayer «Ticha» Penicheiro. *Revista de psicología del deporte*, 22, 0271-275.
- Seghers, J., Vissers, N., Rutten, C., Decroos, S., & Boen, F. (2014). Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 247-254.
- Stella, N. Y., Peacock, J. B., & Chuan, T. K. (2013). Investigating the Cognitive Contribution to Basketball Behavior and Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 715-722.
- Sullivan, P. J., Feltz, D. L., LaForge-MacKenzie, K., & Hwang, S. (2015). The preliminary development and validation of the Doping Confrontation Efficacy Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, Part 2, 182-190.
- Whitaker, L., Long, J., Petróczi, A., & Backhouse, S. H. (2012). Athletes' perceptions of performance enhancing substance user and non-user prototypes. *Performance Enhancement & Health*, 1(1), 28-34.
- Zucchetti, G., Candela, F., & Villosio, C. (2015). Psychological and social correlates of doping attitudes among Italian athletes. *International Journal of Drug Policy*, 26(2), 162-168.
- Zvereva, M. (2014). EPA-1173 – Adapting the of the questionnaire pass on russian-speaking population in investigation of procrastination as a form of psychological self-aggression. *European Psychiatry*, 29, Supplement 1, 1.

ANEXOS:

**COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY-2 (CSAI-2)**

	Not at all	Somewhat	Moderately so	Very Much so
1. I am concerned about this competition.	1	2	3	4
2. I feel nervous.	1	2	3	4
3. I feel at ease.	1	2	3	4
4. I have self-doubts.	1	2	3	4
5. I feel jittery.	1	2	3	4
6. I feel comfortable.	1	2	3	4
7. I am concerned I may not do as well in this competition as I could.	1	2	3	4
8. My body feels tense.	1	2	3	4
9. I feel self-confident.	1	2	3	4
10. I am concerned about losing.	1	2	3	4
11. I feel tense in my stomach.	1	2	3	4
12. I feel secure.	1	2	3	4
13. I am concerned about losing.	1	2	3	4
14. My body feels relaxed.	1	2	3	4
15. I'm confident I can meet the challenge.	1	2	3	4
16. I'm concerned about performing poorly.	1	2	3	4
17. My heart is racing.	1	2	3	4
18. I'm confident about performing well.	1	2	3	4
19. I'm worried about reaching my goal.	1	2	3	4
20. I feel my stomach sinking.	1	2	3	4
21. I feel mentally relaxed.	1	2	3	4
22. I'm concerned that others will be disappointed with my performance.	1	2	3	4
23. My hands are clammy.	1	2	3	4
24. I'm confident because I mentally picture myself reaching my goal.	1	2	3	4
25. I'm concerned I won't be able to concentrate.	1	2	3	4
26. My body feels tight.	1	2	3	4
27. I'm confident of coming through under pressure.	1	2	3	4

ITEMS:

Ansiedad cognitiva: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25.

Ansiedad somática: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26.

Autoconfianza: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27.

## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN INTRÍNSECA EN EL DEPORTE (SSI)

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Normalmente me divierto practicando deporte	1	2	3	4	5
2. Cuando practico deporte normalmente me aburro	1	2	3	4	5
3. Cuando practico deporte deseo que el partido termine rápidamente	1	2	3	4	5
4. Normalmente encuentro el deporte interesante	1	2	3	4	5
5. Cuando hago deporte parece que el tiempo vuela	1	2	3	4	5
6. Normalmente participo activamente cuando hago deporte	1	2	3	4	5
7. Normalmente me lo paso bien haciendo deporte	1	2	3	4	5

**FACTORES:**

SATISFACCIÓN/DIVERSIÓN: 1, 4, 5, 6, 7

ABURRIMIENTO: 2, 3

