

LA HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA EN LA NATACIÓN DE COMPETICIÓN

Salguero, A.; González-Boto, R.; Tuero, C.; Márquez, S.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León.

RESUMEN

Se ha utilizado la Escala de Habilidad percibida de Ryckman y cols. (1982) para la valoración de las percepciones individuales de su propia habilidad física en jóvenes nadadores de competición. La muestra estaba compuesta por 428 deportistas (204 nadadores y 224 nadadoras) con una media de edad de 14 años pertenecientes a diferentes categorías competitivas. Los resultados obtenidos indican que los varones puntúan más alto en habilidad física percibida general y global. La habilidad física percibida específica se reduce de forma progresiva desde la categoría alevín hasta la absoluta, evolucionando la habilidad general y la global de forma similar aunque menos acusada. Resultados semejantes muestra el análisis del nivel competitivo o de los años de experiencia. Se concluye que las escalas de habilidad física percibida, en especial aquella que incluye ítems específicos sobre natación, revelan ser un buen instrumento para predecir el grado de habilidad real de los nadadores, siempre y cuando se esté examinando a deportistas de similar nivel y características, pero no así cuando se pretende establecer comparaciones entre grupos de distinta composición.

PALABRAS CLAVE: Habilidad física percibida, natación, género, edad

ABSTRACT

The Perceived Physical Ability Scale by Ryckman et al. (1982) has been used to measure individual perception of physical ability in young competitive swimmers. 428 swimmers of different competitive categories participated in this study. The group consisted of 204 males and 224 females with a mean age of 14 years. Results indicate that males rated higher in general and total perceived ability. To a lesser extent, general and total perceived ability decreased from younger to older swimmers. Similar results were obtained for competitive level or years of experience. It is concluded that physical perceived ability scales, mainly those including swimming specific items, are an adequate instrument to predict real ability of swimmers, provided that athletes of equivalent level and characteristics are studied.

KEY WORDS: Perceived physical ability, swimming, gender, age

1. INTRODUCCIÓN

El concepto de habilidad física percibida se encuentra ubicado dentro de otro más amplio, el de auto-eficacia, que, en palabras de Bandura (1986), es la "creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los principios de las acciones requeridas para manejar situaciones eventuales o los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado". Estas definiciones hacen referencia a las expectativas sobre la propia capacidad de alcanzar un determinado nivel de ejecución, que es una parte del proceso conductual del deportista, cuyas consecuencias

producirán un determinado resultado. Por este motivo debemos hacer énfasis en centrar la atención selectiva durante la competición en las variables del proceso y no del resultado, ya que a menudo se interpretan erróneamente los conceptos de “expectativas del resultado” y “expectativas de eficacia”, lo cual va a generar confusión y va a ir generalmente acompañado de comportamientos ineficaces (Bandura, 1986).

Los acontecimientos deportivos se caracterizan por contener elementos ambiguos, con continuos cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional, semejante a situaciones de estrés. Para hacerles frente, tan importante es tener recursos eficaces que puedan utilizarse como la opinión que el propio individuo tenga de ellos (Arruza y cols.,1998).

La relación entre auto-eficacia y ejecución en tareas deportivas y motoras ha sido estudiada desde comienzos de los años 80 en deportes tan diferentes como la gimnasia, la natación, el tiro olímpico, el tenis, el hockey o carreras atléticas como la maratón. Las investigaciones sobre auto-eficacia, deporte y actividad física se pueden estructurar en dos grandes categorías:

A/ Aquellas que consideran la auto-eficacia como variable dependiente sobre la que inciden diferentes fuentes de información indicativas de la capacidad para realizar una tarea. En este caso las investigaciones se han diseñado siguiendo fundamentalmente las cuatro fuentes de información propuestas por Bandura (1977):

1. Logros en la ejecución y auto-eficacia: las propias ejecuciones constituyen la principal fuente de información de auto-eficacia, ya que son experiencias personales sobre la capacidad de un sujeto para realizar una tarea concreta. (Weinberg y cols., 1982).

2. Experiencia vicaria y auto-eficacia: Viendo o imaginando como unas personas realizan determinada tarea obtienen información sobre la tarea y sobre como realizarla. (George y cols., 1992; Feltz, 1982; Gould y Weiss, 1981).

3. Persuasión verbal y auto-eficacia: La persuasión verbal se ha utilizado como una estrategia cognitiva para inducir al sujeto a la creencia de que posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea (Weinberg, 1985).

4. Estados fisiológicos y auto-eficacia: Al juzgar sus capacidades el individuo se basa en parte en la información que le remite su cuerpo, su estado físico, como es

la fatiga, el miedo al ejercicio, la forma física, etc. (Feltz y Mugno, 1983; Kavanagh y Hausfeld, 1986).

B/ Las que la consideran como variable independiente que ejerce su influencia sobre la ejecución de diferentes deportes y tareas motoras, y que puede ayudarnos a predecir el rendimiento. Este tipo de trabajos se han llevado a cabo tanto en situaciones de campo como de laboratorio. La mayoría de las investigaciones se centran en lo que se ha venido a denominar eficacia individual y son muchas menos las que lo hacen en la eficacia colectiva (Bandura, 1986).

El desarrollo de la teoría en el área de la Auto-Eficacia Física Percibida se ha visto impedido por la escasez de instrumentos psicométricos para medir el auto-concepto físico. En 1982, Ryckman y cols. llevaron a cabo una serie de estudios, los cuales formaban parte de un programa de investigación diseñado para remediar la citada deficiencia, creando una medida individual de la Auto-Eficacia, la denominada Escala de Autoeficacia Física (Physical Self-efficacy Scale, PSE), con propiedades psicométricas adecuadas. Dichos estudios utilizaron diferentes muestras y métodos que fueron poniendo de manifiesto la consistencia interna, fiabilidad y validez de la escala. El trabajo desarrollado por Ryckman y cols. detectó dos dimensiones dentro de la medida global de auto-eficacia, la denominada Escala de Habilidad Física Percibida (Perceived Physical Ability Scale, PPA), con 10 ítems, y la Escala de Confianza en la Autopresentación Física (Physical Self-presentation Confidence Scale, PSPC), con 12 ítems. Se obtuvo una adecuada fiabilidad y validez para ambas, en especial en lo que se refiere a la validez predictiva del PPA, considerándose que sujetos con valores altos en PPA van a obtener mejor rendimiento en tareas de habilidad motriz que aquellos que muestran valores bajos (McAuley y Gill, 1983). La Escala de Habilidad Física Percibida valora las percepciones individuales de la propia habilidad física (fuerza, resistencia y agilidad), mientras la subescala Confianza en la Autopresentación Física mide la confianza como reflejo de un comportamiento o conducta física en la presencia de otros (Thornton y cols., 1987).

Este instrumento de medida ha demostrado ser válido cuando se trata de evaluar la auto-eficacia percibida en tareas motoras simples, en determinadas instancias de la educación física y en programas deportivos, pero no son pocos los autores que cuestionan el papel de la misma cuando se trata de tareas motoras complejas o situaciones deportivas y/o competitivas. Así, McAuley y Gill en 1983, un año después de la publicación de la Escala de Auto-eficacia Física proponen añadir una serie de tareas específicas al deporte objeto de estudio, que permita predecir mejor

el rendimiento. Los deportistas que componían la muestra de esta investigación completaron la escala señalada anteriormente a la que se añadieron cuatro grupos de ítems específicos en función del aparato gimnástico (suelo, barra de equilibrio, salto de potro y paralelas).

En nuestro estudio hemos analizada las características de la habilidad física percibida en un amplia muestra de nadadores españoles de diferentes categorías competitivas, de ambos sexos y con un amplio rango de edades.

2. METODOLOGIA

Sujetos

En el estudio ha participado un grupo de nadadores en activo compuesto por 428 deportistas (204 nadadores y 224 nadadoras) con una media de edad de 13,9 años (desviación estándar = 3,4). La media de edad de los varones es de 15,2 años (desviación estándar= 3,6) y la de las mujeres de 12,8 (desviación estándar = 2,8). Como se puede apreciar existe una clara diferencia de edad entre hombres y mujeres, que pensamos puede deberse a las características reglamentarias de este deporte, donde se empieza a competir antes en categoría femenina que en masculina.

El grupo de nadadores alberga distintas edades, ya que en ella están representadas todas las categorías que estipula el reglamento de la natación de competición (Benjamín, Alevín, Infantil, Junior y Absoluto), diferentes niveles competitivos (Local, Regional y Nacional) y múltiples lugares de procedencia (16 clubes de natación procedentes de las comunidades de Castilla y León, Asturias, Galicia, Comunidad Valenciana y Murcia).

Procedimiento

Los sujetos respondieron un cuestionario sociodemográfico de elaboración propia, así como la Escala de Habilidad Física Percibida (dentro de la cual distinguiremos entre habilidad física general y específica).

La manera de establecer contacto con los nadadores fue a través de los entrenadores, aprovechando para ello las distintas competiciones y trofeos, tanto de nivel local, regional como nacional y a través de contacto telefónico. Una vez

explicado el propósito del estudio al responsable técnico de cada club, en caso de estar interesado en colaborar, se acordaba una fecha para llevar a cabo el proceso de administración de los cuestionarios. Junto con el permiso o aceptación del entrenador también solicitamos el de los propios nadadores, con lo cual ninguno estaba obligado a formar parte en el estudio si no lo deseaba. Además de dicha voluntariedad, la participación en el estudio estaba condicionada por la posesión de licencia federativa expedida por la Real Federación Española de Natación o por alguna de las respectivas federaciones territoriales.

El sistema de administración de los cuestionarios ha estado determinado por la categoría a la que pertenecían los sujetos y por lo tanto por la edad de los mismos. De este modo, en el caso de las categorías infantil, junior y absoluta, ha tenido lugar de manera grupal mientras que con las categorías que agrupan a los nadadores/as más jóvenes, benjamines y alevines, se ha efectuado de manera individual. Estos últimos recibían cierta información oral adicional por parte del investigador para facilitar la comprensión de los distintos items. Si bien este sistema enlenteció el proceso de recogida de datos, se incrementó en gran medida la credibilidad de la información recogida.

Antes de llevar a cabo la administración de los cuestionarios, la cual se efectuó personalmente minutos antes del comienzo de la sesión de la tarde y en la propia piscina o lugar de entrenamiento, se explicó detalladamente a cada participante en que consistía el estudio, cuál era su finalidad, y para que se requería su participación. Conjuntamente a los tests por escrito se adjuntaron las instrucciones para su cumplimentación, y los nadadores de categoría benjamín y alevín recibieron además cierta información adicional y estandarizada para todos ellos.

El momento de la temporada elegido para llevar a cabo la fase experimental del estudio se extendió a lo largo de dos temporadas, 2000-2001 y 2001-2002. Se eligió como momento idóneo para administrar los tests los momentos de la temporada con una mayor carga de entrenamiento, entendiendo como tal la relación entre el volumen y la intensidad del mismo. Según Tejero (2000) es en la parte central de la temporada cuando se producen mayores problemas en los niveles de motivación. Se desecharon los periodos de inicio de temporada debido al entusiasmo que suelen generar éstos en los sujetos. Tampoco se optó por la recogida de datos al final de las mismas (periodos competitivos), ya que consideramos que podríamos entorpecer un poco más la dinámica de trabajo y que los entrenadores podrían estar menos dispuestos a colaborar y a cedernos parte de su tiempo de entrenamiento. Por último tampoco se

eligieron los periodos de descanso o de transición, ya que se trata de un momento de la temporada dedicado a la recuperación y regeneración muscular de los deportistas y consideramos que el factor motivación no es un tan relevante como en otros periodos de la misma.

3. INSTRUMENTOS

Siguiendo las “recomendaciones” de McAuley y Gill (1983) decidimos añadir a la Escala de Habilidad Física Percibida de Ryckman y cols. (1982), una serie de items específicos para adaptar la escala a una situación de competición y a un deporte concreto, en nuestro caso, la natación. Se añadieron seis nuevos items, los cuales pensamos recogen de una manera sencilla y genérica los distintos gestos técnicos que engloba este deporte: las salidas, los volteos y los cuatros estilos que se estipulan en el reglamento de competición: libre (crol), braza, espalda y mariposa.

La Escala de Habilidad Física Percibida resultante contenía 16 items (Cuadro 1) cuyas respuestas se graduaron mediante una escala Lickert de 5 puntos, desde 1 = “nada de acuerdo” a 5 = “totalmente de acuerdo”. Se establecieron a su vez dos subescalas, una que recogía los 10 items originales de la escala de Ryckman y col. (1982), que nos dará la medida de lo que denominamos habilidad física percibida general, y una segunda que agrupaba los 6 items específicos añadidos para este estudio, habilidad física percibida específica. Así mismo se estableció una escala global resultante de la suma de los items de ambas escalas.

1. Tengo unos reflejos excelentes.(reacciono rápido)
2. No soy ágil ni bueno técnicamente
3. Físicamente soy bastante fuerte
4. No puedo nadar rápido durante mucho tiempo
5. No soy capaz de realizar pruebas que requieren destreza física (pruebas de dificultad física)
6. Tengo un tono muscular pobre (mis músculos están "flojos")
7. Estoy poco orgulloso de mi habilidad en la natación (no me parece que nade ni bucee bien,etc.).
8. Mi velocidad al nadar me ha ayudado a salir de algunas situaciones comprometidas o peligrosas (fuera del ámbito deportivo).
9. Tengo una fuerte tracción bajo el agua (empujo el agua con fuerza con mis brazos)
10. Por mi habilidad en el agua he sido capaz de hacer cosas que otras personas no serían capaces de hacer
11. Soy muy bueno haciendo salidas*
12. Realizo bien los volteos o virajes*
13. Domino correctamente el estilo libre (crol)*
14. Domino correctamente el estilo braza*
15. Domino correctamente el estilo espalda*
16. Domino correctamente el estilo mariposa*

Cuadro 1. Items de la escala de habilidad física percibida. * Subescala específica.

Análisis estadístico

El análisis de los datos se llevo a cabo utilizando el paquete estadístico Statística (Statsoft, Tulsa, USA). Se realizó un análisis descriptivo de los resultados y un estudio de las diferencias entre grupos mediante análisis de la varianza y el test de Newman-Keuls.

4. RESULTADOS

En la tabla 1 se establecen las medias y desviaciones estándar (DE) obtenidas en las variables habilidad física percibida general, específica y global, así como los valores máximos y mínimos encontrados al analizar las respuestas de los 428 nadadores que conforman la muestra principal de este estudio.

Tabla 1. Resultados generales en habilidad física percibida.

<i>Habilidad Física Percibida</i>	<i>media</i>	<i>DE</i>	<i>mínimo</i>	<i>máximo</i>
General	34,44	5,13	21	49
Específica	18,46	4,56	8	30
Global	52,90	8,38	32	76

Al estudiar el género solo se observaron diferencias entre varones y mujeres en la habilidad física percibida general y global (tablas 2 y 3).

Tabla 2. Diferencias de género en la habilidad física percibida general.

<i>Sexo</i>	<i>n</i>	<i>Media±DE</i>	<i>p</i>
Varón	204	35,40±5,08	0,001
Mujer	224	33,56±5,02	

Tabla 3. Diferencias de género en la habilidad física percibida global.

<i>Sexo</i>	<i>n</i>	<i>Media±DE</i>	<i>p</i>
Varón	204	54,02±8,09	0,008
Mujer	224	51,88±8,53	

El análisis de la habilidad física percibida en función de la categoría competitiva no detectó diferencias estadísticamente significativas en la habilidad física percibida general, pero si en la específica y en la global (Tablas 4 a 7).

Tabla 4. Valores de habilidad física percibida específica en función de la categoría competitiva.

<i>Categoría</i>	<i>n</i>	<i>Media±DE</i>
Benjamín	54	21,43±4,81
Alevín	100	19,69±4,67
Infantil	119	18,06±4,10
Junior	97	17,51±4,05
Absoluta	58	16,10±3,90

Tabla 5. Diferencias en habilidad física percibida específica en función de la categoría competitiva.

<i>Categoría</i>	<i>p</i>
Entre Benjamín y Alevín	0,011
Entre Benjamín e Infantil	0,001
Entre Benjamín y Junior	0,001
Entre Benjamín y Absoluta	0,001
Entre Alevín e Infantil	0,017
Entre Alevín y Junior	0,004
Entre Alevín y Absoluta	0,001
Entre Infantil y Absoluta	0,012
Entre Junior y Absoluta	0,040

Tabla 6. Valores de habilidad física percibida global en función de la categoría competitiva.

<i>Categoría</i>	<i>n</i>	<i>Media±DE</i>
Benjamín	54	55,15±9,00
Alevín	100	54,70±8,63
Infantil	119	52,68±8,37
Junior	97	52,13±8,17
Absoluta	58	49,61±6,49

Tabla 7. Diferencias en habilidad física percibida global en función de la categoría competitiva.

Categoría	<i>p</i>
Entre Absoluta y Benjamín	0,001
Entre Absoluta y Alevín	0,001

En lo que se refiere al estudio de los efectos mediados por el nivel competitivo sólo se encontraron diferencias significativas entre los distintos grupos al estudiar la habilidad física percibida específica (Tablas 8 y 9).

Tabla 8. Valores de habilidad física percibida específica en función del nivel competitivo.

Nivel	<i>n</i>	Media±DE
Local	129	19,99±4,72
Regional	198	17,89±4,22
Nacional	101	17,73±4,55

Tabla 9. Diferencias en habilidad física percibida específica en función del nivel competitivo.

Nivel	<i>p</i>
Entre Local y Regional	0,001
Entre Local y Nacional	0,001

Al efectuar el análisis de los años de práctica se obtuvieron resultados similares, con diferencias estadísticamente significativas solo en la habilidad física percibida específica (Tablas 10 y 11)

Tabla 10. Valores de habilidad física percibida específica en función de los años de práctica.

Años	n	Media \pm DE
Menos de 1	50	20,48 \pm 5,09
Entre 1 y 2	49	19,39 \pm 5,20
Entre 2 y 3	54	18,39 \pm 3,73
Entre 3 y 4	57	17,83 \pm 4,76
Entre 4 y 5	66	17,73 \pm 4,26
Entre 5 y 10	134	18,47 \pm 4,10
Más de 10	18	15,40 \pm 4,73

Tabla 11. Diferencias de habilidad física percibida específica en función de los años de práctica.

Años	p
Entre 3 -4 y menos de 1	0,032
Entre 4-5 y menos de 1	0,033
Entre más de 10 y menos de 1	0,001
Entre + de 10 y 1- 2	0,001
Entre + de 10 y 2- 3	0,006
Entre + de 10 y 3-4	0,023
Entre + de 10 y 4-5	0,011
Entre + de 10 y 5-10	0,007

5. DISCUSION

Al estudiar los resultados en habilidad física percibida en función del género se encontraron diferencias significativas a favor de los varones en el caso de la habilidad física percibida general y de la global, aunque existía una tendencia similar, sin llegar a ser significativa, en la habilidad física percibida específica. La lectura de estos resultados nos permite afirmar que los nadadores tienen una concepción más elevada, sobre todo a nivel general, de su habilidad física, es decir, se perciben más hábiles. La habilidad física percibida nos permite determinar la creencia o la percepción que tienen un individuo de su propia habilidad y ésta se encuentra, según autores como Lorsbach y Jinks (1999), entre el nivel de conocimiento y el real de ejecución o rendimiento.

Balaguer y cols. (1990a, 1990b) llevaron a cabo una serie de trabajos en los que se analizó la influencia del género sobre la habilidad física percibida y cuyos resultados indicaron que existía una relación significativa, puntuando todos los casos los hombres más alto, al igual que en nuestro estudio. Miller (1993) realizó una investigación con nadadores donde evaluaba aspectos relacionados con la fuerza y también encontró índices de habilidad física percibida más altos en los varones que en las mujeres. McAuley y cols. (1991) detectaron diferencias en igual sentido en el transcurso de un programa de ejercicio físico desde una perspectiva de salud. El mismo resultado encontraron McAuley y cols. (1995) y Cervelló (1996) en sendas investigaciones de similares características. Sin embargo también existen estudios donde no se observaron diferencias en habilidad física percibida entre hombres y mujeres, caso de Thornton y cols. (1987), y Ryckman y Hamel (1993).

Cuando se estudia el nivel de competición, los datos de mayor interés se refieren a la habilidad física percibida específica, encontrándose diferencias significativas entre las categorías inferiores (benjamín y alevín) y el resto de categorías. Los nadadores de categoría alevín son los que mayor habilidad física percibida específica manifiestan, la cual irá lineal y progresivamente disminuyendo hasta llegar a la categoría absoluta. Este resultado en un principio puede sorprender, pero si se analiza en profundidad es del todo coherente. Por un lado, un nadador benjamín o alevín sólo conoce los aspectos básicos de la técnica y se va a “medir” en competiciones y entrenamientos con deportistas de sus mismas características, con lo cual será más fácil que crea que domina la técnica perfectamente. El objetivo de trabajo en las primeras categorías es llegar o consolidar la citada técnica y la información que reciben los jóvenes nadadores se encuentra muy dosificada para permitir su asimilación (Aldo, 1998). Por otro lado, lo normal es que un nadador junior o absoluto conozca al detalle los distintos gestos técnicos que componen este deporte y posiblemente tenga como referencia deportistas de mayor nivel que el suyo, con lo que cualquier error técnico que cometa, aunque sea imperceptible para una persona no especialista en natación, va a influir negativamente en su percepción de habilidad física. La habilidad física percibida general y la global evolucionan de manera similar a la específica pero de forma menos acusada, sobre todo en el caso de la primera. La recomendación habitual en este campo de estudio es la inclusión de items que nos permitan evaluar la auto-eficacia y la habilidad percibida de una actividad deportiva concreta, tal como hemos realizado nosotros y como lo hicieron anteriormente con excelentes resultados McAuley y Gill (1983) para la gimnasia,

Miller y McAuley (1987), Shaw y cols. (1992) y Lázaro y cols. (1996) en el caso del baloncesto y Newton y Duda (1999) para el voleibol.

Pocos son los trabajos que establecen diferencias en función de la edad en habilidad física percibida y casi la totalidad de los estudios se centran en un grupo de edad concreto. La mayoría de los autores consideran que las diferentes escalas o subescalas de habilidad física percibida son buenos predictores del nivel de ejecución de los sujetos (Ryckman y cols., 1982; McAuley y Gill, 1983; Gayton y cols., 1986; Balaguer y cols., 1990a; 1990b; Poag y McAuley, 1992; Miller, 1993, Ryckman y Hamel, 1993; Lázaro y Villamarín, 1993; Lázaro y cols., 1996) a lo que nosotros añadimos la limitación señalada al comparar grupos de distinta edad. Otros autores como Thornton y cols. (1987) no descubrieron diferencias entre grupos de edad en sujetos participantes en un programa de ejercicio encaminado a la mejora de la forma física.

Los resultados obtenidos al examinar la relación entre el nivel competitivo y la habilidad física percibida refuerzan la tesis expuesta en el caso de la variable anterior. La habilidad física percibida, más concretamente la específica, es un predictor fiable de la habilidad real cuando se está examinando a sujetos del mismo nivel competitivo, pero no cuando se realiza el análisis comparando entre grupos, ya que son los sujetos de menor nivel competitivo los que obtienen puntuaciones más elevadas en este apartado, encontrándose diferencias significativas entre éstos y los nadadores de nivel regional y nacional. La justificación de este resultado también la establecemos en torno al grupo de referencia de los sujetos, así como en la menor experiencia y conocimiento de la técnica en la mayoría de los casos, ya que, aunque no todos los sujetos de nivel local tienen que pertenecer a las categorías inferiores si que es la tendencia habitual. Trabajos como el realizado por Thornton y cols. (1987), aunque difieren del nuestro en planteamiento, diseño experimental y muestra no encontraron diferencias entre sujetos de distinto nivel de habilidad. La misma tendencia se da al analizar los años de experiencia, detectándose un descenso lineal de la habilidad física percibida específica que solo se ve alterada por un pequeño incremento al llegar a los sujetos que llevan entre cinco y diez años practicando la natación competitiva.

En resumen, el estudio de la habilidad física percibida en nadadores de competición nos ha permitido comprobar como este constructo psicológico lo que mide realmente es la creencia o la imagen que se construye el individuo de su propia capacidad. Las escalas utilizadas, en especial aquella que incluye items específicos

sobre natación, constituirían un buen instrumento para predecir el grado de habilidad real de los deportistas, siempre y cuando se esté examinando a sujetos de similar nivel y características, pero no así cuando se pretende establecer comparaciones entre grupos de distinta composición.

6. REFERENCIAS

- ALDO, N. (1998). Natación: Entrenamiento de base en los niños y jóvenes. Lecturas: Educación Física y Deportes, 11. <<http://www.efdeportes.com/efd11/agarcia.htm>>
- ARRUZA, J.A.; BALAGUÉ, 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, 2, 193-204.
- BALAGUER, I.; COLILLA, A.; GIMENO, C.; SOLER, M^aJ. (1990a). Influencia de la auto-eficacia física, la ansiedad y la auto-confianza sobre la ejecución de los jugadores de baloncesto. III Congreso Nacional de Psicología Social. Santiago de Compostela (A Coruña).
- BALAGUER, I.; COLILLA, A.; GIMENO, C.; SOLER, M^aJ. (1990b). Diferencias sexuales en auto-eficacia física, la ansiedad y la auto-confianza sobre la ejecución de los jugadores de baloncesto. III Congreso Nacional de Psicología Social. Santiago de Compostela (A Coruña).
- BALAGUER, I.; ESCARTÍ, A.; VILLAMARÍN, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: Estado Actual de la investigación. Revista de Psicología General y Aplicada, 48, 139-159.
- BANDURA, A. (1977). Social learning theory. Englewood Clifs (NJ): Prentice-Hall.
- BANDURA, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Clifs (NJ): Prentice-Hall.
- CERVELLÓ, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas del logro. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- FELTZ, D.L. (1982). Path analysis of the casual elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 764-781.

- FELTZ, D.L.; MUGNO, D.A. (1983). A replication of the path analysis of the casual elementss in Bandura´s theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport and Psychology*, 5, 263-277.
- GAYTON, W. F.; MATTHEWS, G. R.; BURCHSTEAD, G. N. (1986). An investigation of the validity of the self-efficacy scale in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 752-754.
- GEORGE, T.R.; FELTZ, D.L; CHASE, M.A. (1992). Effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: A second look. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 237-248.
- GOULD, D; WEISS, M.R. (1981). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Phychology*, 3, 17-29.
- KAVANAGH, D.; HAUSFELD, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport Psychology*, 8, 112-123.
- LÁZARO, I.; VILLAMARÍN, F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- LÁZARO, I.; VILLAMARÍN, F.; LIMONERO, J.T. (1996). Motivación para participar y auto-eficacia en jóvenes jugadores de baloncesto. IV Congreso Nacional y Andaluz de la Actividad Física y el Deporte. Investigación y Aplicación. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- LORSBACH, A.W.; JINKS, J.L. (1999). Self-efficacy theory and learning environment research. *Learning Enviroments Research*, 2, 157-167.
- MCAULEY, E.; BANE, S.M.; MIHALKO, S.L. (1995). Exercise in middle-aged adults: Self-efficacy, and affective responses to acute exercise in older adults. *Psychology and Health*, 15, 341-355.
- MCAULEY, E.; COURNEYA; K.S.; LETTUNICH, J. (1991). Effects of acute and long-term exercise on self-efficacy responses in sedentary, middle-aged males and females. *Gerontologist*, 31, 534-542.
- MCAULEY, E.; GILL, D.L. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 410-418.

- MILLER, M. (1993). Efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 284-296.
- MILLER, M.; MCAULEY, E. (1987). Effects of a goal-setting training program on basketball free-throw self-efficacy and performance. *Sport Psychologist*, 1, 103-113.
- NEWTON, M.; DUDA, J. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal, orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 63-82.
- POAG, K.; MCAULEY, E. (1992). Goal setting, self-efficacy, and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 352-360.
- RYCKMAN, R.M.; HAMEL, J. (1992). Female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 147-160.
- RYCKMAN, R.M.; HAMEL, J. (1995). Male and female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 383-397.
- RYCKMAN, R.M.; HAMEL, J. (1993). Perceived physical ability differences in the sport participation motives of young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 270-283.
- RYCKMAN, R.M.; ROBBINS, M.A.; THORNTON, B., CANTRELL, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- Shaw, J.M.; Dzewaltowski, D. A.; McElroy, M. (1992). Self-efficacy and causal attributions as mediators of perceptions of psychological momentum. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 134-147.
- TEJERO, F. (2000). *Charlas psicológicas: La educación ayuda a la motivación.*
<<http://www.cnjaen.es/nadando/mes1.htm>>
- THORNTON, B.; RYCKMAN, R.M.; ROBBINS, M.A.; DANOLLI, J.; BISER, G. (1987). Relationship between perceived physical ability and indices of actual physical fitness. *Journal of Sport Psychology*, 9, 295-300.

WEINBERG, R.S. (1985). Relationship between self-efficacy and cognitive strategies in enhancing endurance performance. *International Journal of Sport Psychology*. 17: 280-292.

WEINBERG, R.S.; SINARDI, M.; JACKSON, A. (1982) Effect of bar height and modeling on anxiety, self-confidence and gymnastic performance. *International Gymnast*, 2, 11-13.