

Sport Performance

Establecimiento de Metas y la Relación entre las Expectativas de Éxito y el Rendimiento en un Equipo de Fútbol Profesional

Establishment of goals and relationship between expectations of success and performance in a professional football team

García Adrianzén, D.¹, Refoyo Román, I.¹

¹*Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid, España.*

Dirección de contacto: Ignacio Refoyo Ignacio.refoyo@upm.es

Fecha de recepción: 11 de Febrero 2014

Fecha de aceptación: 7 de Abril de 2014

RESUMEN

El propósito de este estudio fue conocer las metas y la relación entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de fútbol profesional durante las tres temporadas estudiadas (2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013). Participaron 41 futbolistas profesionales de un equipo de la 2ª División "A" de la Liga Profesional de Fútbol de España. Se utilizaron la entrevista y diversos instrumentos para valorar el establecimiento de metas y las expectativas de éxito, y el rendimiento se midió a través de la clasificación. Los resultados mostraron que existen diferencias significativas ($p < .01$) de las expectativas de éxito en relación al rendimiento. Además, se puede afirmar que el establecimiento de metas influye positivamente en los futbolistas y en el equipo.

Palabras Clave: establecimiento de metas, expectativas de éxito, rendimiento, fútbol profesional

ABSTRACT

The purpose of this research was to know the goals and the relationship between the expectations of success and performance in a professional soccer team during the three seasons studied (2010-2011, 2011-2012 and 2012-2013). Participants included 41 professional players from a second division team in the "A" Professional Football League of Spain. Interviews and different instruments were used to assess the establishment of goals and expectations of success, and the

performance was measured through classification. The results showed significant differences ($p < .01$) of the expectations of success in relation to the performance. In addition, it can be said that establishment of goals has a positive influence on the players and the team.

Keywords: establishment of goals, expectations of success, performance, professional football

INTRODUCCIÓN

En cualquier actividad humana, incluido el deporte, el hombre actúa de acuerdo a la satisfacción de sus deseos y de los objetivos que se programa. Consciente o inconscientemente todas nuestras conductas son intencionales, es decir, se dirigen a algo. Un objetivo es una dirección, una finalidad o un propósito hacia donde van dirigidas las acciones (Boillos, 2006). Las metas son objetivos o propósitos de acciones. Pueden ser subjetivas u objetivas y pueden dirigirse hacia la actuación, hacia el proceso o hacia el resultado. La investigación del establecimiento de metas demuestra que son una poderosa herramienta para realizar cambios conductuales, sea en forma directa o indirecta (Weinberg y Gould, 2010). La formulación de objetivos influye en la conducta a través de la atención dirigida, la movilización del esfuerzo, la persistencia y el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje. Los tres tipos básicos de objetivos son: resultados, rendimiento y proceso (Cox, 2009). Algunos estudios de intervención que utilizan el establecimiento de metas han demostrado el efecto positivo que las metas pueden tener en mejorar el rendimiento en deportes como el fútbol (Brobst y Ward, 2002), baloncesto (Swain y Jones, 1995), fútbol americano (Ward y Carnes, 2002), hockey sobre hielo (Anderson, Crowell, Doman y Howard, 1988), tenis (Galvan y Ward, 1998), golf (Kingston y Hardy, 1997) y natación (Burton, 1989).

En los deportes colectivos es importante el establecimiento de objetivos de equipo, además de los individuales, aspecto imprescindible para la motivación del grupo. Es, por tanto, una técnica de gran utilidad para mejorar las relaciones y la cohesión del grupo. Si el grupo tiene asumidos los objetivos que pretende alcanzar, la forma en la que ha de conseguirlos y tiene un plan de trabajo para lograrlos, se estará contribuyendo en una gran medida a la formación de un verdadero equipo (Mora, García, Toro y Zarco, 2000). Con referencias específicas al deporte, hay que abogar por el desarrollo de la motivación del equipo, a través de potenciar el orgullo de equipo. Alguien podría interpretar que esto subraya las metas de grupo y le quita importancia a las metas individuales (no hay "yo" en un equipo), pero esto no es necesariamente cierto. Para que la motivación del grupo se incremente hay que asegurar que la contribución individual de cada miembro, sea valorada y reconocida (González, 1997).

El rendimiento en deportes de equipo es algo más que el estudio de las características de los deportistas, pues en muchos casos, el rendimiento deportivo no lo alcanzan los equipos que cuentan con los mejores jugadores (Gómez, Lorenzo y Sampaio, 2009). En numerosas ocasiones, encontramos equipos deportivos que se componen de jugadores con gran talento y tienen un rendimiento bajo y por el contrario, equipos de menor nivel consiguen realizar grandes temporadas. Quizás, la confianza de los jugadores en las capacidades de su equipo puede explicar estas inconsistencias. La eficacia colectiva, entendida como las creencias del grupo en el conjunto de capacidades para organizar y ejecutar las líneas de actuación requeridas para producir los logros propuestos (Bandura, 1997), está condicionada por una serie de antecedentes, como son las experiencias previas, el tamaño del grupo, la cohesión, el liderazgo y el clima motivacional, a partir de los cuales se va a crear una percepción de eficacia colectiva que va a provocar una serie de consecuencias cognitivas, afectivas y comportamentales (Beauchamp, 2007).

La autoeficacia colectiva se refiere a los juicios que los individuos hacen acerca del nivel de competencia de un grupo, e influye en lo que las personas deciden hacer como grupo, en el esfuerzo que pondrán en las actividades colectivas elegidas y la persistencia ante los fracasos de la acción colectiva (Arruza, Balagué y Arrieta, 1998; Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995; Lázaro y Villamarín, 1993). Igualmente, la autoeficacia influye en el establecimiento de metas, la cantidad del esfuerzo que para dicha persona supondrán éstas, el tiempo que perseverará ante situaciones problemáticas y su resistencia al fracaso (Chase, 2001; Palomares, 1994; Salguero, Álvarez, Taberner, Márquez y Tuero, 2003). La autoeficacia determina la cantidad de esfuerzo que empleará el sujeto y la cantidad de tiempo que persistirá para lograr el éxito (Chase, 2001; Laffrey, 2000; Rhodes, Martín y Taunton, 2001). Los investigadores parten del supuesto teórico de que la autoeficacia regula el esfuerzo y la persistencia, y determina en gran parte el rendimiento en la ejecución de tareas motrices, por lo que se puede utilizar como un predictor del mismo (Ortega, 2005).

La relación entre autoeficacia colectiva y resultados deportivos en contextos de alto rendimiento ha sido extensamente explorada y confirmada (Gully, Incalcaterra, Joshi y Beaubien, 2002). Se han encontrado que las percepciones de autoeficacia colectiva a principios de temporada podrían ser predictores de éxito en la clasificación final de la temporada en equipos profesionales de fútbol (Lago y Casáis, 2010), y que la eficacia colectiva es un fuerte predictor del rendimiento

en equipos de fútbol (González et al, 2013), fútbol americano (Myers, Feltz y Short, 2004), baloncesto (Heuzé, Raimbault y Fontayne, 2006), hockey hielo (Feltz y Lirgg, 1998; Myers, Payment y Feltz, 2004) y vóleybol (Ramzaninezhad et al., 2009).

Se ha podido comprobar que las intervenciones psicológicas en equipos de fútbol profesional se reducen considerablemente en relación a los equipos no profesionales (Hernández, 2008) y que los cambios que se están produciendo en la sociedad afectan en mayor o menor medida la forma de entender y jugar al fútbol (Parlebas, 2001). En este sentido, podemos mencionar que en la actualidad los futbolistas profesionales están influenciados por una serie de factores que afectan su rendimiento, entre esos factores el aspecto psicológico es uno de ellos. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue conocer las metas y analizar la relación existente entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de fútbol profesional.

MÉTODO

Participantes

Este estudio se realizó con 41 futbolistas profesionales (7 participaron en 3 temporadas, 14 en 2 temporadas y 20 en 1 temporada) que conformaron la primera plantilla de un equipo profesional que participó en la 2ª División "A" de la Liga Profesional de Fútbol de España en las temporadas 2010-2011 (n=22), 2011-2012 (n=23), 2012-2013 (n=24), con edades comprendidas entre 22 y 33 años ($M= 28.45$; $DT= 2.91$), 20 y 34 años ($M= 28.57$; $DT=3.41$) y 21 y 36 años ($M= 27.29$; $DT= 4.55$) respectivamente. Los futbolistas de la muestra tenían cinco entrenamientos semanales y un día de competición habitualmente (aunque hubo algunos partidos de Liga y Copa del Rey que se jugó entre semana) a lo largo de cada temporada que va de agosto a junio.

Material

La entrevista. Constituye el sistema de recogida de información por excelencia. En la entrevista, el psicólogo realiza preguntas al entrenador o deportista y éste responde, proporcionando información sobre la actividad que realiza (Dosil, 2008). La entrevista semiestructurada se diseñó siguiendo el siguiente proceso: (a) se elaboraron 3 preguntas que indagaban sobre las metas personales, las metas de equipo y las expectativas de éxito de los futbolistas durante la temporada; (b) una vez elaboradas las preguntas se sometieron a juicio de un panel de expertos en psicología del deporte y la actividad física; (c) luego se realizó una prueba piloto a cuatro jugadores de fútbol del filial; (d) las opiniones de los participantes estuvieron dirigidas hacia la claridad y comprensión de las preguntas, lo cual permitió realizar las modificaciones necesarias (ver establecimiento de metas y expectativas de éxito).

El objetivo de la entrevista era crear un ambiente adecuado para que los futbolistas establecieran tanto sus metas personales como del equipo. Además, se pretendía que los futbolistas formularan mayores expectativas de éxito para de esa manera evitar el conformismo. Pues, nuestro trabajo consistió en que los futbolistas descubrieran que era posible lograr las metas que establecían con esfuerzo y trabajo.

Establecimiento de metas. Para establecer las metas se ha utilizado dos preguntas abiertas: una de metas personales (¿cuáles son tus metas personales para esta temporada?) y otra de metas de equipo (¿cuáles son las metas del equipo para esta temporada?). Aquí los futbolistas describían metas específicas, medibles, difíciles pero realistas, de corto y mediano plazo (debían cumplirlas en la temporada tanto en el entrenamiento como en la competición), y eran objetivas (ej. hacer 10 goles, lograr la permanencia) y subjetivas (ej. mejorar, ser un buen equipo).

Expectativas de éxito. Para medir las expectativas de éxito, se elaboró una pregunta dirigida a los futbolistas acerca de la posición en que creen que deberían quedar en la clasificación al final de cada temporada.

Rendimiento. El rendimiento se valoró mediante la clasificación del equipo tras cada liga regular.

Procedimiento

Fueron evaluados los 41 futbolistas que integraron las plantillas en las tres temporadas estudiadas. Dichas evaluaciones se realizaron entre la 6ª y 14ª jornada de liga de cada temporada. Los datos fueron recogidos entre los meses de octubre a noviembre del 2010, 2011 y 2012. La aplicación de la entrevista y los instrumentos de medida fue personal, previo acuerdo con cada futbolista. Se realizó en la sala de prensa del club, duraba entre cuarenta y sesenta minutos y se hacía después de los entrenamientos; no hubo inconvenientes, pues los futbolistas evaluados manifestaron que estaban comprometidos con el trabajo psicológico que se venía realizando. Asimismo, los deportistas firmaron su consentimiento de que los resultados serían analizados con fines de investigación después de finalizadas las temporadas. Gracias a que uno de los investigadores

era el psicólogo del equipo, encontramos muchas más facilidades para realizar este estudio.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se han utilizado los estadísticos descriptivos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) y el análisis de correlación de Pearson. Para la realización del análisis de datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS en su versión 18.0.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se describen las metas personales que establecieron los futbolistas en las temporadas 2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013, en las que se puede ver que jugar y hacer goles eran las principales metas personales de los futbolistas y competir al máximo nivel y consolidarse en la categoría eran las metas menos relevantes.

Tabla 1. Metas personales de los futbolistas en las temporadas estudiadas.

Metas personales	Temp. 2010-2011 (n=22)		Temp. 2011-2012 (n=23)		Temp. 2012-2013 (n=24)	
	F	%	F	%	F	%
Jugar	22	31%	23	34%	24	23%
Hacer goles	17	24%	14	20%	14	13%
Mejorar	10	14%	10	15%	12	11%
Aportar al equipo	8	12%	8	12%	13	12%
Dar asistencias	7	10%	7	10%	12	11%
Salto de categoría	-	-	6	9%	9	8%
Disfrutar	6	9%	-	-	-	-
Jugar lo máximo posible	-	-	-	-	10	9%
Competir al máximo nivel	-	-	-	-	8	7%
Consolidarme en la categoría	-	-	-	-	7	6%
Total	70	100%	68	100%	109	100%

En la Tabla 2 se describen las metas del equipo que establecieron los futbolistas en las temporadas 2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013, observamos que lograr la permanencia y llegar al play off han sido las principales metas del equipo analizado.

Tabla 2. Metas del equipo en las temporadas estudiadas.

Metas del equipo	Temp. 2010-2011 (n=22)		Temp. 2011-2012 (n=23)		Temp. 2012-2013 (n=24)	
	F	%	F	%	F	%
Permanencia	18	42%	19	50%	21	28%
Play off	6	14%	13	34%	19	25%
Ascenso	-	-	-	-	19	25%
Consolidación equipo	-	-	6	16%	-	-
Ser un buen equipo	8	19%	-	-	8	11%
Mantener vestuario unido	-	-	-	-	8	11%
Disfrutar	6	14%	-	-	-	-
Crecer	5	11%	-	-	-	-
Total	43	100%	38	100%	75	100%

En la Tabla 3 se presentan los estadísticos descriptivos promedios de las expectativas de éxito y el rendimiento del equipo en las tres temporadas estudiadas, aquí se puede observar una cierta similitud entre las medias de ambas variables analizadas.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las expectativas de éxito y el rendimiento por temporada.

Temporada	Expectativa de éxito				Rendimiento			
	Mínimo	Máximo	M	DT	Mínimo	Máximo	M	DT
2010-2011	2	11	8.36	2.40	9	9	9	0
2011-2012	2	10	6.39	1.80	4	4	4	0
2012-2013	1	6	3.50	1.47	5	5	5	0

Respecto a la correlación entre las expectativas de éxito y el rendimiento del equipo, podemos observar en la Tabla 4 que se encontró una relación significativa entre las variables estudiadas ($p < 0,01$).

Tabla 4. Correlación entre las expectativas de éxito y el rendimiento.

Expectativa de éxito		Rendimiento
	Correlación de Pearson	,491**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	69

**p < 0,01

DISCUSIÓN

El principal objetivo de este estudio fue conocer las metas y analizar la relación existente entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de fútbol profesional.

Tras analizar los resultados, se puede afirmar que el establecer metas tanto personales como de equipo ayuda, a los futbolistas y al equipo, a seguir un camino trazado a lo largo de cada temporada. De esta manera consideramos que se mejoraban aspectos psicológicos importantes como la motivación, la confianza y la perseverancia de los futbolistas, lo que disponía a cada uno a dar lo mejor de sí en busca de alcanzar lo que se proponían. Asimismo, es importante indicar que las metas del equipo que establecieron los futbolistas en el primer tercio de cada temporada, se lograron alcanzar al final de cada una de las tres temporadas estudiadas, lo que refuerza la afirmación de Weinberg y Gould (2010) de que el establecimiento de metas es una técnica muy poderosa para aumentar el rendimiento, si bien debe implementarse en forma correcta.

Los resultados hallados en el presente estudio concuerdan con los encontrados por Anderson, Crowell, Doman y Howard, 1988; Brobst y Ward, 2002; Swain y Jones, 1995 y Ward y Carnes, 2002, quienes han demostrado el efecto positivo que pueden tener el establecimiento de metas en el rendimiento de diversos deportes de equipo.

Por otra parte, el tener expectativas de éxito o la creencia colectiva de que los futbolistas son capaces de obtener resultados positivos supone una motivación adicional en el equipo, pues permite crear un buen ambiente, ser más persistente y generar una mayor percepción de control. Los resultados obtenidos al respecto, muestran que existe una relación significativa entre las expectativas de éxito y el rendimiento del equipo. Resultados similares fueron encontrados en equipos de baloncesto (Leo, García, Parejo, Sánchez y Sánchez, 2010) quienes hallaron una relación positiva entre expectativas de éxito y rendimiento. También coinciden con otros estudios realizados; con equipos de fútbol profesional (Lago y Casáis, 2010) que encontró que las percepciones de autoeficacia colectiva a principios de temporada podrían ser predictores de éxito en la clasificación final de la temporada, y con otro estudio con jóvenes futbolistas (Leo, García, Sánchez y De la Vega, 2001) que encontró una relación positiva entre eficacia colectiva y rendimiento. Asimismo, concuerdan con algunos estudios que han demostrado que la eficacia colectiva se presenta como un fuerte predictor del rendimiento en otros deportes de equipo (Feltz y Lirgg, 1998; González et al., 2013; Heuzé, Raimbault y Fontayne, 2006; Myers, Feltz y Short, 2004; Myers, Payment y Feltz, 2004; Ramzaninezhad et al., 2009).

En cuanto a las limitaciones del estudio, sería interesante investigar las metas en relación a las expectativas de éxito y al rendimiento, ya que en nuestro estudio sólo relacionamos las dos últimas, de esta manera podríamos obtener mejores explicaciones del fenómeno estudiado.

Una de las aportaciones más importantes de este trabajo es que se ha podido realizar con un equipo de fútbol profesional recién ascendido y que ha tenido opciones, en las dos últimas temporadas del estudio, de luchar por el ascenso de categoría a través de los play off. Las posibles implicaciones prácticas giran en torno a la necesidad de tener en cuenta la probable influencia positiva que puede tener el establecimiento de metas en los futbolistas y en el equipo investigado.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio indican que existe una relación significativa entre las expectativas de éxito y el rendimiento del equipo analizado en las tres temporadas de estudio. Asimismo, consideramos que el establecimiento de metas influye de manera positiva en los futbolistas y en el equipo.

REFERENCIAS

- Anderson, D., Crowell, C., Doman, M. y Howard, G. (1988). Performance positing goal-setting and activity-contingent praise as applied to a university hockey team. *Journal of Applied Sport Psychology*, 73, 87-95.
- Arruza, J., Balagué, G. y 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), 193-204.
- Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 139-149.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. *New York: Freeman*.
- Beauchamp, M. (2007). Efficacy beliefs within relational and group contexts in sports. En S. Joett and D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sports* (pp. 181-193). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boillos, D. (2006). La mentalización en el fútbol moderno. *Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Brobst, B. y Ward, P. (2002). Effects of public posting, goal setting, and oral feedback on the skills of female soccer player. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 247-257.

- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 34-41.
- Chase, M. (2001). Children's self-efficacy, motivational intentions and attributions in physical education and sport. *Research Quarterly for Exercises and Sport*, 72(1), 47-54.
- Cox, R. (2009). Psicología del deporte. *Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill / Interamericana de España.
- Feltz, D. y Lirgg, C. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 557-564.
- Galvan, Z. y Ward, P. (1998). Effects of public posting on inappropriate court behaviors by collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 12, 419-426.
- Gómez, M., Lorenzo, A. y Sampaio, A. (2009). Análisis del rendimiento en baloncesto. ¿Es posible predecir los resultados? Sevilla: Wanceulen.
- González, I., Sánchez, D., Amado, D., Pulido, J., López, J. y Leo, M. (2013). Análisis de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos femeninos de fútbol. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 114(4), 65-71.
- González, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gully, S., Incalcaterra, K., Joshi, A. y Beaubien, J. (2002). A meta-analysis of team-efficacy, potency and performance: Interdependence and level of analysis as moderators of observed relationships. *Journal of Applied Psychology*, 87(5), 819-832.
- Hernández, A. (2008). Intervención psicológica en equipos de fútbol profesional: una innovación pendiente de realidad. En J. Castellano (Ed.), *Fútbol e innovación* (pp. 201-220). Sevilla: Wanceulen.
- Heuzé, J., Raimbault, N. y Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy, and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24, 59-68.
- Kingston K. y Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11, 277-293.
- Laffrey, S. (2000). Physical activity among older Mexican American women. *Research in Nursing and Health*, 23(5), 383-392.
- Lago, C. y Casáis, L. (2010). La influencia de los resultados iniciales en la clasificación final de los equipos en el fútbol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 175-185.
- Lázaro, M. y Villamarín, F. (1993). Un análisis de la capacidad predictiva de la autoeficacia sobre el rendimiento deportivo en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 28-37.
- Leo, F., García, T., Parejo, I., Sánchez, P. y Sánchez, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 89-102.
- Leo, F., García, T., Sánchez, P. y De la Vega, R. (2011). Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 47-62.
- Mora, J., García, J., Toro, S. y Zarco, J. (2000). Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva. Madrid: Pirámide.
- Myers, N., Feltz, D. y Short, S. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics*, 8(2), 126-138.
- Myers, N., Payment, C. y Feltz, D. (2004). Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women's ice hockey. *Group Dynamics*, 8, 182-195.
- Ortega, E. (2005). Autoeficacia y deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Palomares, J. (1994). La autoeficacia y el rendimiento motor en estudiantes de secundaria. Tesis Doctoral. Valencia. Universidad de Valencia.
- Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedad. *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M., Shahamat, M. y Kordshooli, S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal Biomotricity*, 3(1), 31-39.
- Rhodes, R., Martin, A. y Taunton, J. (2001). Temporal relationships of self-efficacy and social support as predictors of adherence in a 6-month strength-training program for older women. *Perceptual and Motor Skills*, 93(3), 693-703.
- Salguero, A., Álvarez, E., Tabernero, B., Márquez, S. y Tuero, C. (2003). Factores motivacionales que inciden en la práctica de la natación de competición y su relación con la habilidad física percibida general y específica. En S. Márquez (Coord.), *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina* (pp. 89-98). León: Universidad de León.
- Swain, A. y Jones, G. (1995). Effects of goal setting interventions on selected basketball skills: A single subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 51-63.
- Ward, P. y Carnes, M. (2002). Effects of posting self-set goals on collegiate football players' skill execution during practice and games. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 1-12.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Madrid: Panamericana.