

PRÁCTICA PROFESIONAL

INFLUENCIA DE VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DE JUGADORES AMATEURS DE GOLF

Susana Irazusta y Josean Arruza

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL VARIABLES ON AMATEUR GOLFERS' PERFORMANCES

KEYWORDS: Psychological Variables, Performance, Golf.

ABSTRACT: The purpose of this study was to analyse the variables in amateur golfers' mood states and the influence of self-efficacy and motivational variables on the results of a competition. The research was developed with 296 players who responded to questionnaires at three different times: before, during and after the competition. After analysing the results, significant fluctuations were observed in mood states and the expected results during competition.

Introducción

El deporte y la actividad física constituyen un fenómeno social de interés público, contribuyen a la formación y al desarrollo integral de las personas, la mejora de la calidad de vida y al bienestar individual y social (García Ferrando, 1993, Sánchez Bañuelos 2002). Una de las áreas formativas del curriculum de los estudiantes es la educación física, sin embargo vemos como los programas educativos van reduciendo paulatinamente las horas de dedicación de los escolares a la educación física. En la actual legislación, la LOGSE (1990) reconoce a la educación física como materia obligatoria en la Educación Primaria, en la enseñanza Secundaria Obligatoria y en el primer curso de bachiller, a partir del cual la asignatura es optativa.

Llama la atención la escasa importancia que se le ha dado a la educación física y al desarrollo lúdico en la formación en general, ya que el deporte que se promociona en los medios de comunicación está cada vez más centrado en una elite muy competitiva y no es representativo del nivel medio deportivo de nuestro país. Hasta el momento los pilares básicos de la educación física se han asentado en deportes tales como el atletismo, el fútbol, la natación o el baloncesto. Sin embargo en la actualidad hay una serie de deportes emergentes, alternativos y populares, que están adquiriendo mayor relevancia, entre los que se encuentra el golf.

Este deporte está adquiriendo cada día mayor auge en el ámbito social y federado, tanto en el terreno profesional como el amateur. Como dato relevante podemos resaltar que de 108.915 licencias en el año 1996, se ha pasado a las 250.000 licencias en el año 2004. Lo cual refleja el aumento de participación en este sector. El golf es un deporte que se puede practicar a cualquier edad. Se organizan competiciones desde la categoría de benjamines (8 años) hasta la de Seniors en la cual el límite de edad lo establece la propia salud de los jugadores. Es un deporte en el que se entra en relación rápidamente con otros jugadores, y se puede practicar en muchos campos alrededor del mundo. Además a la hora de competir existe el llamado sistema de handicap, que no es otra cosa más que un *bonus* de golpes que reciben los jugadores cuando comienzan a jugar a este deporte, y a medida que participan en competiciones y sus resultados son mejores se les aplica una bajada del handicap proporcional que ya está previamente establecida según un baremo de la Real Federación Española de Golf. Lo que permite que los jugadores, aunque tengan diferente nivel de juego, puedan competir con las mismas posibilidades.

No hace falta tener unas condiciones físicas excepcionales para empezar a disfrutar un poco ya que su práctica desarrolla otro tipo de capacidades, tales como la atención, la coordinación, la concentración, el sentido del equilibrio y del ritmo; sin embargo, muchas personas se ven sorprendidas por las exigencias físicas y psicológicas que requiere el juego para llegar a un nivel alto. Jugar al golf implica tomar decisiones sobre el palo a emplear, el golpe a llevar a cabo, desarrollar tácticas y estar dispuesto a modificarlas según las circunstancias, saber gestionar sus conocimientos, arriesgarse en situaciones de alta exigencia. Bajo esta perspectiva, se podría decir que el golf es una actividad eminentemente cognitivo-emocional, en la que el jugador pone en combinación sus conocimientos anteriores sobre el juego con los datos actuales que se va generando en cada situación, todo ello coloreado por sus sentimientos de competencia, su deseo de ser eficaz en este deporte (Ruiz, 1998), haciéndolo todo ello muy atractivo para el estudio psicológico.

Desde hace dos décadas las ciencias de la actividad física y el deporte, entre ellas la psicología del deporte, han experimentado transformaciones progresivas en su forma de contemplar y estu-

diar los fenómenos humanos, sobre todo los relacionados con la adquisición y rendimiento deportivo.

Una opinión muy compartida por muchos investigadores del deporte, es que las competiciones nos proporcionan un marco ideal para el estudio del comportamiento humano (Terry, 1994). Las situaciones competitivas requieren un alto nivel de habilidades y provocan grandes demandas físicas y psicológicas que fuerzan las capacidades de los deportistas, incluidos aquellos que tienen mayor talento (Hanin, 2000). A menudo entre jugadores del mismo nivel, la diferencia la marca el factor psicológico (Davis, 1991)

Muchas de las investigaciones del golf están enfocadas al estudio de la visualización en el trabajo del *putt* (Martin y Hall, 1995; Meacci, Pastore, 1995), de la ansiedad y autocontrol en el rendimiento de los jugadores en entrenamiento (Rotella y Bunker, 1981; Murphy y Woolfolk, 1984 ; Krane, Williams y Feltz, 1992 ; Molander y Backman, 1994; Pons 1994), del estrés (Johnston y McCabe, 1993) y de las variables de control para el rendimiento

A través de este estudio, hemos intentado complementar estos aspectos con otros que nos permitan estudiar el comportamiento que se produce en la competición y las modificaciones que se observan durante la misma. Para ello observaremos por un lado el comportamiento de las variables emocionales del estado de ánimo, , así como el grado de consonancia que tiene el “perfil Iceberg” (Morgan 1980) con los sujetos de nuestra muestra amateur y, por otro, detectaremos los posibles cambios y fluctuaciones del estado de ánimo intracompetición , así como la forma en que afecta a su rendimiento. Además, analizaremos otras variables cognitivas como la autoeficacia (Bandura 1987, 1997), sobre todo en relación a la influencia que ejerce en la elección de conductas, en el esfuerzo empleado en la realización de una tarea, en la persistencia ante las dificultades y en los fracasos (Bandura y Cervone 1983).

También exploraremos la influencia que ejercen los diferentes tipos de torneo en las expectativas de eficacia que tiene cada jugador. Finalmente, analizaremos el grado de satisfacción y su influencia sobre el resto de las variables.

Método

Participantes

En esta investigación han participado 296 jugadores amateurs de golf, 231 hombres y 63 mujeres, pertenecientes a campos de la Comunidad Autónoma Vasca y de Navarra. Abarca todas las categorías, edades y sexo. El rango de edad de los participantes esta comprendido entre los 12 y los 65 años. En principio vamos a establecer tres categorías niños (hasta los 18), Adultos (de 18 a 55) y Seniors (a partir de 55), siguiendo la clasificación que realiza la Real Federación Española de Golf.

Diseño y Variables

Se trata de un estudio *ex post facto* de tipo descriptivo y correlacional que pretende analizar el comportamiento de diversas variables psicológicas y su relación con el rendimiento deportivo a lo largo de toda la competición. El estado de ánimo, la autoeficacia, la satisfacción, la diversión y el nivel de motivación, son las variables psicológicas que se contemplan en este estudio y como variable comportamental el resultado obtenido en la competición.

Instrumentos

Estado de ánimo

Escala Abreviada del perfil del estado de ánimo de Fuentes, Balaguer, Meliá y García Merita (1995), basado en el *Profile Of Mood States* (POMS), de Mc.Nair, Lorr y Droppleman (1971), que consta de 6 dimensiones (Tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión) y 29 adjetivos.

Autoeficacia

Para medir las expectativas de eficacia hemos empleado una escala numérica porcentual de 0 a 100%.

Resultado esperado se ha medido en puntos esperados para *Stableford*, y por número de golpes para *Medal Play*.

Grado de Satisfacción con una escala numérica porcentual de 0 a 100%.

Nivel de Motivación y Diversión con una escala tipo Lickert de 5 niveles. (0-4).

Procedimiento

El proceso se inició con la realización de contacto con los gerentes de los distintos campos en los que se realizó el muestreo, País Vasco y Comunidad Autónoma de Navarra, para obtener los correspondientes permisos para poder realizar la recogida de datos en las distintas competiciones de forma voluntaria. Posteriormente, se configuró un calendario de competiciones, para así poder realizar las tomas en los distintos campos combinando distintas modalidades de juego. Para la recogida de datos se contactó con 6 alumnos colaboradores del Instituto Vasco de Educación Física, a los que se les instruyó previamente.

Las competiciones comenzaban a primera hora de la mañana. Un recorrido completo constaba de 18 hoyos. Los partidos estaban formados por tres o cuatro personas. Realizándose las salidas cada 8 minutos y antes de la salida se pasaba el primer test. Al cabo aproximadamente de dos horas, transcurridos los 9 primeros hoyos, se procede a la pasación del segundo test. Trascurridas otras dos horas, finalizados los 18 hoyos, se realiza el tercer test. Cada competición venía a durar entre las 4 o 5 horas en función de las características del campo y el orden de las pasaciones ha sido:

PRE: Estado de ánimo, Autoeficacia, Motivación

INTER: Estado de ánimo, Autoeficacia, Motivación, Grado de satisfacción y de Diversión.

POST: Estado de ánimo, Resultado Final, Motivación, Grado de Satisfacción y de Diversión.

Resultados

En total participaron en la investigación 360 jugadores, destacando la buena predisposición que existía en los jugadores para participar en el proyecto. Aunque debemos de reflejar que tuvieron que ser desestimados 64 test por estar incompletos o haber abandonado los jugadores la competición antes de finalizar la misma.

Los valores representados en la Tabla 1 se corresponden a los 296 participantes que han sido objeto de estudio en esta investigación.

Podemos observar en el Figura 1, el comportamiento de las diferentes variables del estado de ánimo en los tres momentos de observación en el transcurso de la competición. Esta gráfica se ha

realizado con los valores de las puntuaciones "T" que figuran en la Tabla 1. Observamos como la percepción que los jugadores tienen de su tensión no permanece constante a lo largo de la competición, por el contrario se observa un aumento de la hostilidad, a la vez que la variable del vigor presenta una gran disminución a favor del aumento de la fatiga. Es por ello que al comienzo de la competición el perfil es más pronunciado y por los cambios que se van produciendo a lo largo de la competición, tanto en las dimensiones negativas como en la positiva, este perfil se va aplanando.

Dimensiones	Antes	Durante	Después
Tensión	39	37	35
Hostilidad	40	45	44
Vigor	54	52	46
Fatiga	39	42	47
Depresión	43	44	45

Tabla 1. Valores correspondientes a las dimensiones del estado de ánimo, tomadas a través del P.O.M.S. (Puntuaciones t).

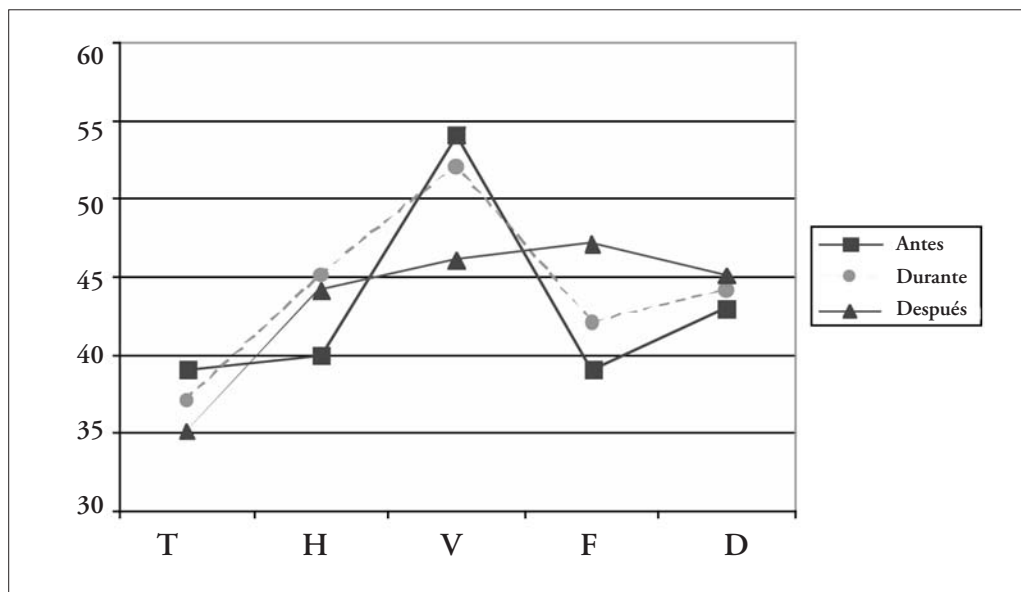


Figura 1. Diagrama del Perfil del Estado de Ánimo correspondiente a las tres pasaciones. (Puntuaciones t).

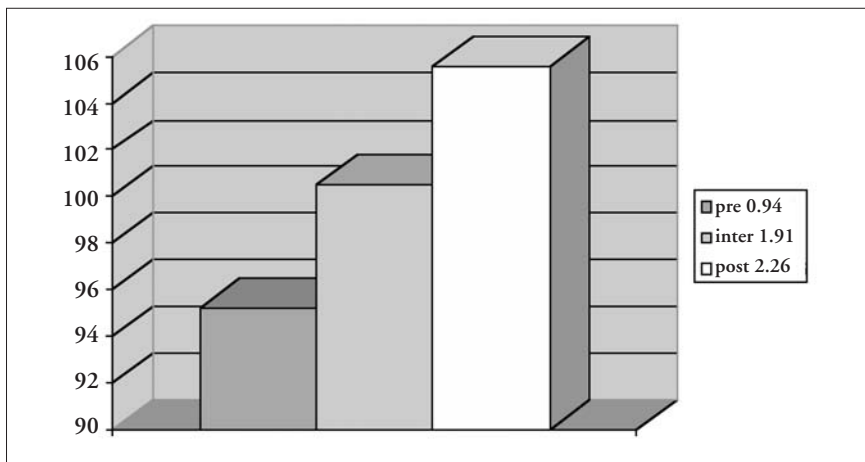


Figura 2. Valores de la Puntuación General del Estado de Ánimo (PGEA) correspondiente a las tres pasaciones.

Se observa en el Figura 2 cómo los valores de la Puntuación General del Estado de Animo (en adelante PGEA) van aumentando a medida que transcurre la competición de 95 a 105, lo que supone un aumento de los valores negativos sobre los positivos, ya que a mayor PGEA el estado de ánimo empeora.

Como hemos observado en la Figura 1 este incremento negativo del PGEA es debido fundamentalmente al descenso del vigor y al aumento de la fatiga y en menor medida al de la hostilidad.

PGEA			
Variables	Pre	Inter	Post
Satisfacción		.48**	-.39**
Motivación	-.31**	.46**	-.32**
Diversión		-.51**	-.41**

* (p≤.05)

** (p≤.001)

Tabla 2. Grado de correlación entre la Puntuación General del Estado de Ánimo (PGEA) con las variables endógenas motivacionales.

Como podemos observar en el Tabla 2, existe una correlación importante entre las variables motivacionales y el PGEA. El empeoramiento del PGEA influye directamente en las variables endógenas motivacionales. Podemos afirmar que a mayor motivación para la competición menor será el PGEA o dicho de otra manera, los jugadores presentan un perfil de estado de ánimo mas positivo. Así mismo se constata que el aumento del PGEA a lo largo de la competición hace que aumente la correlación negativa entre el PGEA y la satisfacción y la diversión, con lo que podemos afirmar que el grado de satisfacción y de diversión por el juego disminuye a medida que empeora el estado de ánimo.



Figura 3. Cambios producidos en el resultado esperado de la primera pasación a la segunda.

Los datos de la Figura 3 representan el cambio de puntos estimado en la primera y segunda toma de datos que se produce en los jugadores, referidos al resultado que esperan realizar en los segundos 9 hoyos de juego.

Como podemos observar en el mismo, en la segunda vuelta, más del 50% de los jugadores cambian la expectativa de resultado que tenían al comenzar la competición. Esto nos hace pensar que el resultado de la primera parte afecta al jugador y hace que se produzca una modificación del resultado esperado. Tan solo el 47,3 % mantienen la misma expectativa de resultado que tenían al comienzo de la competición. En el 18,1 % de los jugadores se produce un cambio negativo en el resultado y esperan obtener menos puntos de los que consideraban que podían obtener al comienzo de la competición. El 34,3 % de ellos espera obtener mejor resultado.

La dispersión que se produce en los valores “a peor resultado”, es mayor que la generada en los correspondientes “a mejor resultado”, aunque estas diferencias son pequeñas. Tras analizar estos cambios, podemos afirmar que a los jugadores amateurs les cambia con facilidad su expectativa de resultado durante el juego.

En la Tabla 3 se presenta los valores del grado de confianza de toda la muestra. El grado de confianza se mide en una escala de 0-100, tanto al comenzar la competición como al finalizar los 9 primeros hoyos.

Por los valores de la media podemos observar que el grado de confianza en la primera toma de datos es alto, alcanza el 66.8%. En la segunda toma de datos este valor aumenta un poco llegando

hasta 68% así como la variabilidad, pero este aumento de la desviación típica no es muy significativo. Al igual que en las dimensiones del POMS, los resultados no son muy homogéneos, las desviaciones típicas son altas. Este hecho induce a concluir que el tipo de jugadores y las características de los mismos son muy cambiantes.

En cuanto a las correlaciones, se observa una correlación alta y positiva entre el grado de confianza con la motivación, la satisfacción y la diversión, es decir a medida que se incrementa el primero, aumenta la motivación para jugar. Con el PGEA ocurre lo contrario, a peor estado de animo menor nivel del grado de confianza.

Variables	N	Media	D.T.
Autoeficacia pre	296	66.82	20.31
Autoeficacia inter	296	68.19	21.43
Variables	Autoeficacia		
Satisfacción		.54**	
Motivación		.45**	
Diversión		.32**	
PGEA		-.40**	

* ($p \leq .05$)

** ($p \leq .001$)

Tabla 3. Valores de las puntuaciones medias de la autoeficacia y grado de correlación con las variables endógenas motivacionales y con el PGEA.

Discusión

Cabe destacar que la mayoría de las investigaciones se basan en el marco del entrenamiento y las que se han realizado en la competición han sido efectuadas bien antes o bien después de la misma. Es por ello que esta investigación nos parece que adquiere mayor relevancia al haber realizado el estudio del comportamiento de todas las variables, dentro y fuera de la competición.

Analizando los resultados obtenidos, podemos afirmar que estos jugadores presentan un “perfil Iceberg” semejante a los deportistas de élite. En nuestro caso a medida que transcurre la competición, observamos que este perfil se va aplanando debido al descenso del vigor y al incremento de la fatiga y la hostilidad y, al finalizar la competición, estos valores negativos van aumentando y el valor positivo del vigor sigue descendiendo hasta ($V = 46$), por lo que este perfil desaparece.

Esto nos hace pensar que no es una característica solamente manifestada en los deportistas de alto nivel, sino que éste perfil aparece en aquellas personas que participan en actividades deportivas

con un alto grado de significación personal y de interés en las mismas. Estas afirmaciones concuerdan con lo resultados presentados por los investigadores McNair et al., (1971); Morgan (1991); O'Connor, Morgan Raglin; Arruza y Balagué (1998a); Suay et al., (1998), en los que han constatado que las personas físicamente activas obtienen puntuaciones por debajo de la media poblacional en las dimensiones negativas del estado de ánimo, mientras la subescala del vigor sus puntuaciones se sitúan por encima del percentil 50.

Pero queremos destacar que nosotros medimos a una población que no es de alto rendimiento y actúa en competición, mientras que las investigaciones realizadas en este sentido están basadas en deportistas de elite pero en entrenamiento. Esto nos orienta en la línea de las investigaciones de Gutman, Pollock, Foster y Schmidt (1984), realizadas con patinadores, las de Hassen, Koivula y Hasson (1998), realizadas con el equipo sueco de golf y Arruza et al., (1999), los cuales afirman que los deportistas de elite presentan un perfil iceberg en entrenamiento, pero este se modifica en la competición, con valores muy diferentes para los distintos jugadores. Este último autor señala en sus investigaciones que los deportistas a veces confunden el término tensión con hostilidad y, en muchos casos, para activarse se incita más a la segunda dimensión señalada. Esto podría explicar estas variaciones del perfil.

Las correlaciones positivas del vigor con el nivel de motivación, nivel de importancia, grado de satisfacción y nivel de diversión que se da en esta investigación se ha visto también reforzada en la investigación de Guzmán (1996). Quizás esto justifique la relación entre el "Perfil Iceberg" y los aspectos motivacionales.

El grado de implicación de la situación de entrenamiento de los deportistas de elite puede ser equiparable a la situación de los amateurs en competición. Como los deportistas son diferentes, podemos entender que la importancia y la motivación del entrenamiento son similares a las variables endógenas de la población estudiada.

Se constata que existe una relación estadísticamente significativa y negativa entre el PGEA y el grado de confianza (es decir a mayor PGEA peor estado de ánimo y menor confianza) y, además, a medida que transcurre la competición esta correlación aumenta. Creemos que, por un lado, se encuentra influenciada por el aumento de las dimensiones negativas, fatiga y depresión fundamentalmente, y por otro, por el descenso del vigor como positivo, con una pérdida paulatina del "Perfil Iceberg". Se produce una coincidencia con los planteamientos de Terry (1994) que afirma que las fluctuaciones del estado de ánimo aumentan durante el rendimiento y con la duración de la competición, con lo que la capacidad predictiva del ánimo disminuye consecuentemente.

Desconocemos el resultado obtenido por los jugadores en la primera vuelta si bien las expectativas de resultado entre la primera y la segunda pasación apenas tiene diferencias, sí observamos grandes diferencias entre el resultado esperado y el resultado obtenido. Por lo tanto, en este caso, consideramos que el aumento de la fatiga y el descenso del vigor son las dimensiones que ejercen esa influencia negativa en la autoeficacia, siendo necesarios nuevos estudios para hacer extensible esta apreciación al conjunto de la población deportiva amateur y no solamente a la que ha participado en el presente estudio.

A través de la observación de los resultados, se constata que una mayor satisfacción, diversión y motivación están asociados con mejores resultados en la competición, al igual que en los numerosos estudios que se han realizado relacionando las variables endógenas con la ejecución deportiva (Roberts et al., 1990; Lochboun y Roberts 1993; Treasure y Roberts 1994; Cervelló et al., 1999).

Se observa que existe una relación negativa y significativa de ($r = -.32$) entre el PGEA y la motivación, antes de comenzar el torneo. A medida que transcurre la competición va aumentando esta correlación negativa situándose en ($r = -.46$). El aumento del PGEA (lo que produce un peor estado de ánimo) es más fluctuante y provoca una disminución de la motivación. Por lo tanto, a mayores niveles de motivación menor PGEA, lo que se traduce en un estado de ánimo más estable.

También se ha constatado una correlación estadísticamente significativa positiva entre el grado de confianza y la motivación situándose los valores iniciales en ($r = .42$) y a medida que transcurre la competición aumenta hasta ($r = .45$). Esto nos permite afirmar que aquellos jugadores que tienen un mayor nivel de motivación en la competición presentarán también un mayor grado de confianza, en concordancia con los planteamientos de otros investigadores (McAuley et al., 1991; Palomares, 1993).

A modo de conclusiones queremos señalar que éste estudio ha puesto de manifiesto la importancia del comportamiento de ciertas variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. En primer lugar los jugadores amateurs de golf presentan un "Perfil Iceberg" precompetitivo muy interesante. Asimismo el PGEA está asociado con la autoeficacia, es decir en nuestro caso, a peor perfil general de estado de ánimo, ya que desciende a lo largo de la competición, menor confianza. En segundo lugar, el aumento del PGEA está asociado a una influencia directa negativa de las variables endógenas motivacionales, mientras que el vigor genera una influencia positiva en el rendimiento de los jugadores, lo que coincide con los resultados de la mayoría de las investigaciones realizadas al respecto.

En tercer lugar, los valores de las variables endógenas motivacionales, como es lógico, están asociados con el perfil general del estado de ánimo y la autoeficacia. Finalmente, en cuarto lugar, señalar que el resultado de la competición se encuentra mediatizado por la expectativa de resultado y asociado a las variables motivacionales endógenas, es decir, quienes mantienen altas y estables sus expectativas y su motivación, son los que han obtenido mejores resultados.

INFLUENCIA DE VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DE JUGADORES AMATEURS DE GOLF

PALABRAS CLAVE: Rendimiento deportivo, Estado de ánimo, Motivación, Diversión, Golf.

RESUMEN: El propósito de la presente investigación es analizar las variaciones del estado de ánimo intracompetición en los jugadores amateurs de golf, así como analizar la influencia que tiene el grado de confianza y otras variables motivacionales en el resultado de la competición. Se realizó la investigación con un total de 296 jugadores y se pasaron los cuestionarios a cada jugador en tres momentos, antes, durante y después de la competición. Una vez analizados los datos se constató que existen grandes fluctuaciones en el estado de ánimo de los jugadores y que el resultado esperado sufre modificaciones a lo largo de la competición.

INFLUÊNCIA DAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS NO RENDIMENTO DE JOGADORES AMADORES DE GOLFE

PALAVRAS-CHAVE: Rendimiento Deportivo, Estado de Humor, Motivação, Divertimento, Golfe.

RESUMO: O propósito da presente investigação é analisar os padrões de variação do estado de humor intra-competitivo dos jogadores amadores de golfe. Procura-se ainda analisar a influência do grau de confiança e outras variáveis motivacionais nos resultados das competições. A investigação foi realizada com um total de 296 jogadores. Aplicaram-se questionários a cada jogador, em três momentos diferentes: antes, durante e depois da competição. Os resultados obtidos permitiram constatar a existência de flutuações significativas nos estados de humor dos jogadores e modificações, ao longo da competição, no resultado esperado.

Referencias

- Arruza, J. y Amenabar, B. (1999). Tactical System and Psychological: Intervention with a professional Jai-Alai Player on Tuesday. *Actas del Congreso de Psicología*. Caracas.
- Arruza, J. y Balagué, G. (1998a). Mood States and perceived fatigue as predictors of the result in high sport level. *Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. San Diego.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Martínez Roca: Barcelona.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. y Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1017-1028.
- Davis, D. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.
- Cervelló, E., Escartí, A. y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en el deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, (1) 7-21.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Melia, J. L. y Garcia Merita, M. (1995). Forma abreviada del perfil de estados de ánimo (POMS). *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. (pp 29-37). Valencia.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo Libre y Actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales: Madrid.
- Gutmann, M. C., Pollock, M. L., Foster, C. y Schmidt, D. (1984). Training stress in Olympic speed skaters: A psychological perspective. *The Physician and Sport Medicine*, 12 (12), 45-47.
- Guzmán, J. (1996). *Análisis de la teoría de la autoeficacia en una tarea atlética*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hassem, P., Koivula, N. Y. y Hasson, T. (1998). Precompetitive mood state and performance of elite male golfers: Do trait characteristics make a difference. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 1443-1457.
- Johnson, R., Bjorklan R. y Krotee, M. (1984). The Effects of Cooperative and Individualistic Student Interaction Patterns on the Achievement and Attitudes of Students Learning the Golf Skill of Putting. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, 55 (2), 129-134.
- Krane, V., Williams, J. y Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, (4), 279-295.
- Lochbaum, M. y Roberts, G. C. (1993). Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 160-171.
- McAuley, E., Courneya, K. S. y Lettunich, J. (1991). Effects of acute and long-term exercise responses in sedentary, middle-age males and females. *The Gerontologist*, 31, 534-542.
- Mcnaire, D., Lorr, M. y Dropleman, L. (1971). *Manual for the Profile Mood States*. San Diego, CA: A.: Educational and Industrial Testing Service.

- Martin, K. A. y Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (1), 54-69.
- Meacci, G. y Pastore, L. (1995). Effects of occluded vision and imagery on putting golf balls. *Perceptual and Motor Skills*, 80 (1), 179-186.
- Molander, B. y Backman, L. (1994). Attention and performance in miniature golf across the life span. *Journals of Gerontology*, 49 (2), 35-41.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The Iceberg Profile. *Psychology Today*, 39-108.
- Murphy, M. y Woolfolk, R. (1984). Effects of Cognitive Interventions on Sports Anxiety and Performance. *Annual Convention of the American Psychological Association (92nd)*, Toronto, Ontario, Canada.
- O'Connor, P. J., Morgan, W. P. & Raglin, J. S. (1991). Psychobiologic effects of 3 d of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 23, 9, 1055-1061.
- Palomares, J. (1994). *La autoeficacia y el rendimiento motor en estudiantes de secundaria*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- Pons, D. (1994). *Un estudio sobre la relación entre la ansiedad y rendimiento en jugadores de golf*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- Roberts, G. C., Hall, H., Jackson, S., Kimiecick, J. C. y Tonymon, P. (1990). Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Paper presented at the meeting of the association for the Advancement of Applied Sport Psychology*, San Antonio, TX.
- Rotella, R. J. y Bunker, L. K. (1981). *Mind mastery for winning golf*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ruiz-Pérez, L. M. (1998). *Claves para la optimización del rendimiento en el golf. Contextualización y análisis de la práctica deportiva del golf*. San Sebastián: U.P.V./E.H.U.
- Sánchez Bañuelos F. (2002) Perspectivas y Orientaciones para el Deporte Escolar. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*. Madrid
- Suay, F., Ricarte, J. y Salvador, A. (1998). Indicadores Psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte* 13, 7-25.
- Terry, P. (1994). Mood State Profiles. En P. Terry, (ed), The Efficacy of Mood State Profiling With Elite Performers: A Review and Synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 3, 309-324.
- Treasure, D. C. y Roberts, G. C. (1994). Cognitive and afective concomitants of task and ego goal orientation during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 15-28.