

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16
Número 3

2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador

Microcycle of sports psychodiagnosis and mental training in high-performance athletes from Ecuador

Microciclo de psicodiagnóstico deportivo e treino mental em atletas de alto rendimento do Equador

Leonardo Eliecer Tarqui Silva^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-9004-8988>

¹Investigador Colaborador en el Área Psicológica Deportiva para el Alto Rendimiento del Comité Olímpico Ecuatoriano (COE). Ecuador.

*Autor para la correspondencia: leonardosicdeporte@yahoo.es

Recibido: 03/04/2021.

Aprobado: 01/07/2021.

Cómo citar un elemento: Tarqui Silva, L. (2021). Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador /Microcycle of sports psychodiagnosis and mental training in high-performance athletes from Ecuador. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 881-891. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1109>

RESUMEN

El presente reporte de casos de intervención psicológica deportiva de alto rendimiento se planteó como objetivo al evaluar el estado psicológico y clínico de los participantes, el nivel de preparación mental deportiva, destrezas psicológicas y estados anímicos; posteriormente se aplicó un programa de entrenamiento cognitivo para fortalecer sus habilidades psíquicas. La muestra la conformaron tres atletas mujeres; dos de tiro con pistola, en edades comprendidas entre los 30 años y clasificadas a Juegos Olímpicos Tokio 2021. La deportista de Karate perteneció al grupo de *Jóvenes Promesas*, con una edad de 15 años y Campeona Sudamericana. El periodo de abordaje mental tuvo una duración de seis meses durante el aislamiento en pandemia, con promedio de una sesión virtual individual cada cinco días, donde inicialmente se aplicó la anamnesis, una base de *test* clínicos y, posterior a ello, se realizó paralelamente el psicodiagnóstico deportivo y la preparación en el manejo de estrategias mentales deportivas. Los principales reactivos psicológicos fueron el *test* POMS, CPDR y Ways of Coping Checklist; a nivel del



fortalecimiento psíquico, se empleó el Training Mental propuesto por el Comité Olímpico Estadounidense. Se obtuvo como resultado la culminación del programa de una sola deportista, se identificaron situaciones motivacionales y personales que afectan el desempeño del atleta de competición ecuatoriana, destacando la trascendencia de factores familiares, dirigenciales y culturales. Se concluye que la preparación mental es más efectiva en edades tempranas, pues es incluida en el proceso formativo holístico del atleta, lo que evidencian los resultados durante su evolución y maduración deportiva.

Palabras clave: Entrenamiento mental; Alto rendimiento; Psicología.

ABSTRACT

The present report of cases of high performance sports psychological intervention proposed as an objective to evaluate the clinical psychological state of the participants, the level of sports mental preparation, psychological skills and moods; later a cognitive training program was applied to strengthen their psychic abilities. The sample was made up of three female athletes; two pistol shooting ages between 30, and classified to the Tokyo 2021 Olympic Games. The Karate athlete belonged to the group of "Young Promises", with an age of 15 and South American Champion. The mental approach period lasted six months during the pandemic isolation, with an average of one individual virtual session every 5 days, where the anamnesis was initially applied; a base of clinical tests, and after that, the sports psychodiagnosis and the preparation in the management of sports mental strategies were carried out in parallel. The main psychological reagents were the POMS Test, CPDR and Ways of Coping Checklist; at the level of psychic strengthening, the proposed Mental Training of the American Olympic Committee was used. As a result, the culmination of the program of a single athlete was obtained, identifying motivational and personal situations that affect the performance of the Ecuadorian competitive athlete; highlighting the importance of family, managerial and cultural factors. It is concluded that mental preparation is more effective at an early age, as it is included in the holistic training process of the athlete, evidencing the results during their evolution and sports maturation.

Keywords: Mental training high performance; Psychology.

RESUMO

O presente relatório de caso de uma intervenção de psicologia desportiva de alto rendimento destinava-se a avaliar o estado psicológico e clínico dos participantes, o nível de preparação mental desportiva, as competências psicológicas e o estado de espírito. Subsequentemente, foi aplicado um programa de formação cognitiva para reforçar as suas capacidades psicológicas. A amostra consistiu em três atletas do sexo feminino; duas atiradoras de pistola, com idades compreendidas entre os 30 anos e qualificadas para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2021. A atleta de karaté pertencia ao grupo das Jovens Promessas, com 15 anos e Campeã Sul-Americana. O período de abordagem mental durou seis meses durante o isolamento em pandemia, com uma média de uma sessão virtual individual a cada cinco dias, onde inicialmente foi aplicada a anamnese, uma base de testes clínicos e, depois disso, o psicodiagnóstico desportivo e a preparação na gestão de estratégias mentais desportivas foram realizados em paralelo. Os principais testes psicológicos foram o teste POMS, CPDR e a Lista de Controlo de Formas de Cópia; ao nível do reforço psicológico, foi utilizado o Treino Mental proposto pelo Comité Olímpico dos EUA. Como resultado, apenas um atleta completou o programa, foram identificadas situações motivacionais e pessoais que afetam o desempenho do atleta



competitivo equatoriano, salientando a importância dos fatores familiares, de gestão e culturais. Conclui-se que a preparação mental é mais efetiva numa idade precoce, uma vez que está incluída no processo de treino holístico do atleta, como evidenciado pelos resultados durante a sua evolução e maturidade desportiva.

Palavras-chave: Formação mental; Alto rendimento; Psicologia.

INTRODUCCIÓN

La preparación psicológica y la estabilidad emocional son dos de los componentes fundamentales para alcanzar un rendimiento óptimo del deportista de competición, pues garantiza el dominio de sí mismo y la seguridad en la ejecución y presión de las diferentes destrezas que exigen la competición y su deporte, [Espínosa-Álvarez \(2021\)](#).

Para [Reche et al., \(2018\)](#), el deporte de competición aporta retos y experiencias y, a la vez, demanda a los deportistas ser resilientes, es decir, tener la capacidad de adaptarse a cambios, el poder enfrentarse a retos y superar situaciones difíciles; el desarrollo de esas capacidades internas permite una mejor adaptación a una situación de estrés como una competición deportiva o un resultado negativo ante la misma.

A nivel psicológico deportivo, se distingue la competición como una fuente poderosa de activación psicofísica y eventualmente de estrés. [Núñez-Prats. & García-Mas. \(2017\)](#) mencionan la diferencia existente entre el rendimiento que manifiesta el deportista durante los entrenamientos, escenario donde no se ve sometido a los mismos condicionantes que el rendimiento manifestado durante la competición.

De acuerdo con la experiencia de [Spaccarotella \(2017\)](#) con atletas olímpicos para alcanzar el éxito deportivo, se requiere de un proceso a largo plazo, complejo y estructurado; por ello, la necesidad de una planificación y preparación interdisciplinar para la mejora del rendimiento y el bienestar del deportista, el cual incluye programas de aprendizaje y entrenamiento en habilidades psicológicas.

En este sentido, [García-Naveira et al., \(2017\)](#) destacan que los deportistas de rendimiento tienen una buena percepción del bienestar psicológico, esto debido a que es posible que la persona encuentre en el deporte de competición un espacio donde realizarse, puesto que son actividades que requieren ser resistentes, alta capacidad volitiva, autonomía, adaptarse a los distintos ambientes y cambios, ser saludable y mantener el control sobre lo que hace, entre algunas características.

[Enríquez et al., \(2017\)](#), destacan que el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático, multifactorial e interrelacionado, cuyo objetivo es lograr adaptaciones morfofuncionales, físicas, psíquicas, técnicas y tácticas, a través de la implementación de cargas físicas y mentales crecientes. [Roffé \(2017\)](#) menciona en este sentido su experiencia con jugadores profesionales a nivel de selecciones nacionales como Argentina y Colombia, donde las exigencias dentro de un Campeonato Mundial de fútbol obligan a un rendimiento extremo a nivel personal, grupal y el entrenamiento psicológico puede mejorar su estado emocional, optimizar su preparación y rendimiento deportivo.

Se destaca que el proceso de formación de los atletas, desde su etapa formativa hasta que llegan a la élite, va a depender en gran medida de aspectos de tipo biológico, psicológico, perceptivo-cognitivo y social, tal como lo expresan [Robles-Rodríguez et al., \(2019\)](#).



En deportes de equipo como el fútbol, quizá resalta en mayor magnitud el trabajo interdisciplinario (directivos, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos/as, servicios médicos, padres y madres) para alcanzar un óptimo resultado deportivo, donde el elemento mental es uno de los pilares fundamentales, *Gómez-Espejo et al., (2017)*.

Para *Correa-Recabal et al., (2021)*, el psicólogo del deporte ocupa un rol muy importante en la elaboración de estrategias para el desarrollo de habilidades psicológicas y en la preparación anímica y mental del atleta, su función es la de procurar optimizar todos los recursos que tiene el deportista al momento de la competición.

La muestra lo conformaron tres atletas mujeres; dos de tiro con pistola en edades comprendidas entre los 30 años y clasificadas a Juegos Olímpicos Tokio 2021. La deportista de Karate perteneció al grupo de "Jóvenes Promesas", con una edad de 15 años. El período de abordaje mental tuvo una duración de seis meses durante el aislamiento en pandemia, se obtuvo como resultado la culminación del programa de una sola deportista y se identificaron situaciones motivacionales y personales que afectan el desempeño del atleta de competición ecuatoriano; se destacan la trascendencia de factores familiares, dirigenciales y culturales. Se concluye que la preparación mental es más efectiva en edades tempranas, pues es incluida en el proceso formativo holístico del atleta, lo que evidencian los resultados durante su evolución y maduración deportiva.

En base a estos antecedentes, en el presente análisis de casos, se planteó como objetivo el evaluar el estado psicológico y clínico de los participantes, el grado de preparación mental deportiva, destrezas psicológicas y estados anímicos; posteriormente, se aplicó un programa de entrenamiento cognitivo para fortalecer sus habilidades psíquicas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Como principales reactivos psicológicos, se aplicaron el *Test Profile of Mood States (P.O.M.S.)* de McNair, Lorr y Droppelman. Este cuestionario mide seis estados de ánimo (tensión/ansiedad, depresión/melancolía, odio/hostilidad/angustia, vigor/actividad, fatiga/inercia y confusión/desconcierto).

Además, se complementó la valoración psicodeportiva con el Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD). En este, se evaluaron y analizaron las dimensiones *psicológicas de cohesión de equipo, influencia de la evaluación en el rendimiento, tolerancia al estrés, motivación y habilidad mental* de los deportistas. Por último, se aplicó el *Waysof Coping Check List* que mide ocho tipos de afrontamiento frente al estrés deportivo; en este caso, su función fue complementaria.

Referente a la intervención psicológica deportiva específica, se planteó a manera de un programa de entrenamiento mental, se siguieron parámetros del Training Mental propuesto por el Comité Olímpico de Estados Unidos que aborda estrategias cognitivas especificadas en un apartado posterior.

El método aplicado consistió en un estudio de casos, el cual facilita que el investigador defina los problemas, llegue a sus propias conclusiones sobre las acciones que debe emprender y contraste sus ideas, las defienda y las reelabore con nuevas aportaciones para una adecuada planificación e intervención psicológica.



El procedimiento y la selección de deportistas de alto rendimiento de Ecuador fueron a través de la presentación de un proyecto escrito y aprobado por el Departamento Técnico Metodológico del Comité Olímpico Ecuatoriano (Coe) y Área de Presidencia, en donde se convocó, a través de las *Federaciones Ecuatorianas por Deporte*, a los atletas que deseen participar de manera voluntaria en tal propuesta de investigación, en psicología del deporte de alto rendimiento, a la cual se la denominó: *Programa de Intervención en Psicodiagnóstico Deportivo, Entrenamiento Mental, Seguimiento y Valoración de la Participación Psicológica con Atletas de Alto Rendimiento de Ecuador rumbo a Juegos Olímpicos Tokio 2021*. Tal programa tuvo una duración (entre la presentación del proyecto, análisis, aprobación y culminación), que abarcó los meses de agosto del año 2020 a febrero del 2021, durante la etapa de confinamiento establecido; esto a raíz de la crisis sanitaria mundial de Covid-19.

Inicialmente, el grupo seleccionado por el Departamento Técnico Metodológico del Comité Olímpico Ecuatoriano lo conformaron diez deportistas clasificados a Tokio 2021 y dos atletas del grupo "Jóvenes Promesas". Al momento de iniciar la intervención psicológica, el equipo de investigación estuvo conformado por dos atletas damas de tiro con pistola, en edades comprendidas entre los 30 años y una deportista del grupo de futuras promesas con una edad de 15 años y campeona sudamericana por categoría.

Este grupo es el que cumplió parcialmente la propuesta de intervención psicológica deportiva, donde la atleta de kárate fue la única deportista que culminó el microciclo de entrenamiento mental y psicodiagnóstico. Se menciona y resalta que durante las semanas iniciales se mantuvo la asistencia de una deportista de golf y otra de halterofilia, en el primer caso clasificada a Tokio, sin embargo, descontinuaron su asistencia y abandonaron su participación sin justificativo alguno.

El modelo de intervención psicológica se le debió realizar a través de videoconferencias debido a la pandemia de Covid-19, con una frecuencia promedio de una sesión virtual cada cinco días y con una duración de 45 minutos a una hora por intervención. Adicionalmente, se utilizaron estrategias cognitivas, como tareas de lectura y autoaplicación de ejercicios mentales durante la etapa del entrenamiento mental.

Dentro de este apartado, es importante señalar que se cumplieron parámetros éticos de intervención psicológica, por lo cual cada participante, antes de formar parte del proceso, firmó un "consentimiento informado" donde se especificaron los objetivos del proyecto, normas y posibles dificultades que pudiesen ocurrir.

Inicialmente y antes del psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental, se realizó un abordaje psicológico clínico, donde se registró la anamnesis o historia clínica de cada atleta, y se complementó con la aplicación de *test* clínicos y proyectivos como el HTP, *test* de la familia, hombre bajo la lluvia, salamanca y Seapsi.

Como observación deontológica, se menciona que estos datos, al ser totalmente confidenciales y al contener aspectos personales y familiares, se manejaron con absoluta reserva entre el Director del DTM del Coe, Presidente y psicólogo deportivo. De esta forma, se aseguró la confidencialidad de los datos obtenidos durante la etapa valoración clínico-deportiva.

Al tratarse de un estudio de casos, cada *test* aplicado fue corregido en base a los baremos de cada prueba, evidenciando directamente los resultados de los mismos. Se lograron identificar, de manera comparativa, las distintas variables entre deportistas.



Respecto al programa de entrenamiento mental, se aplicó el Training Mental propuesto por el Comité Olímpico Estadounidense y se mantuvo la secuencia planteada: trazo de metas, entrenamiento en visualización e imágenes mentales, control del autodiálogo, manejo de energía, entrenamiento en técnicas de respiración y relajación, control de la atención y manejo de la activación.

En la fase de cierre, se culminaron las intervenciones con dos deportistas, una de tiro con pistola y kárate. Durante la etapa del microciclo de preparación mental, se especifica que existieron sesiones destinadas a las atletas de tiro, en las cuales el abordaje psicológico fue orientado al área personal, esto debido a las necesidades emocionales circunstanciales, lo cual postergó la intervención psicológica deportiva, lo que dio prioridad a la parte humana de las participantes. En el caso de la atleta de kárate, no existieron situaciones o factores que ameriten el abordaje del área personal, lo cual facilitó el cumplimiento de la programación planificada.

RESULTADOS

Como resultado de este análisis de casos en Psicología del deporte de alto rendimiento, se identifica en primera instancia la no inclusión de la preparación mental en los programas de entrenamiento deportivo, a pesar de llegar a resultados élites. Aun cuando existió una excelente disposición de las autoridades y cuerpo directivo, sumado a la total apertura de la dirección del área metodológica, fue compleja la inclusión del factor psicológico-emocional en la formación de las atletas ecuatorianas; esto debido, en gran parte, a que, en las etapas bases y de adolescencia, las distintas federaciones deportivas provinciales, clubes y federaciones por deporte, no cuentan con un profesional especializado en el área, o consideran poco relevante este aspecto fundamental de la preparación holística del deportista.

Inclusive, con el grupo de investigación nombrado, se evidenció que los entrenadores y técnicos no contemplan en su planificación el integrar y coordinar de manera transdisciplinaria las distintas intervenciones profesionales, esto fundamentalmente por factores de carácter cultural, económico y de formación deportiva de los preparadores, sumado a la mentalidad de los deportistas que prácticamente fueron formados sin ningún seguimiento psicológico deportivo especializado.

Se comprobó que los atletas lograron identificar ciertos elementos mentales, e incluso, existió un grado de manejo de los mismos, evidentemente de manera empírica, resultado de ciertas injerencias esporádicas en preparación psicológica como charlas de motivación, sesiones de coaching u otros.

A través del psicodiagnóstico clínico-deportivo, se logró visualizar la importancia de ciertos elementos determinantes que influyen en el rendimiento del atleta. La familia y la estabilidad emocional que esta brinda al deportista son los factores que se destacan durante la investigación; la vulnerabilidad del competidor frente a los desequilibrios de la estructura familiar y personal tiende a repercutir en la motivación y resultados a alcanzarse.

A nivel general, en lo referente a la preparación mental en Psicología del deporte, se llegó a la conclusión que es más factible intervenir en edades tempranas, donde los deportistas aún se encuentran en formación y es posible incorporar a sus estructuras cognitivas elementos psicoemocionales que permiten afrontar situaciones de estrés



propias de la competición, presiones sociales, desequilibrios emocionales y diferentes factores a los que se ve expuesto un atleta de alto rendimiento.

La Figura 1 y 2 demuestran el estudio comparativo en las variables de los estados emocionales de una de las deportistas de tiro con pistola (30 años) vs la atleta de kárate, quien mantenía 15 años al momento de la valoración; el Test POMS fue aplicado en etapas cronológicas análogas (Figura 1 y Figura 2).



Fig. 1. Test POMS fue aplicado en etapas cronológicas análogas



Fig. 2. Test POMS fue aplicado en etapas cronológicas análogas

En el caso de la atleta de kárate, al ser la única deportista en terminar el proceso y al no presentarse situaciones de carácter personal y familiar que ameritaran la intervención psicológica, fue posible aplicar pruebas adicionales como Toulouse Pierón que mide los niveles de atención y concentración, Escala de Motivación Deportiva de Pelletier *et al.*, CSAI-2 (Illinois Self-Evaluation Questionnaire), que abarca tres escalas: autoconfianza, ansiedad somática y cognitiva. Finalmente se aplicó el STAXI-II que ofrece una



evaluación que distingue los diferentes componentes de la ira: experiencia, expresión y control, así como de sus facetas como estado y rasgo. (Figura 3 y Figura 4) demuestran la importancia de la aplicación de esta prueba en deportistas de combate



Deporte: Kárate

Grupo: Jóvenes Promesas

TEMPERAMENTO	REACCIÓN IRA	IRA SENTIMIENTO	EXPRESIÓN FÍSICA	EXPRESIÓN VERBAL	ÍNDICE EXP IRA
Medio	Moderado	Bajo	Nulo	Bajo	Bajo índice de expresión de la ira

Fig. 3. Inventario de expresión de la ira. Estado-rasgo



Deporte: Kárate

Grupo: Jóvenes Promesas

Rasgo Ira	Estado ira	Expresión Externa	Expresión Interna	Control Externo	Control Interno
BAJO	BAJO	BAJO	MODERADO	MODERADO	MODERADO

Fig. 4. Inventario de expresión de la ira. Estado-rasgo



DISCUSIÓN

Sánchez-Beleña & García-Naveira-Vaamonde (2017), mencionan la necesidad de una detección temprana y un seguimiento periódico en atletas de competición, que por sus exigencias se ven expuestos al síndrome de sobreentrenamiento (SSE), siendo el Test POMS uno de los instrumentos más utilizados y eficaces para la valoración del estado de ánimo.

En este sentido, Espejo-Erazo & Bohorque-González (2018) destacan la importancia del desarrollo de los elementos cognitivos de acuerdo con la edad biológica y su incidencia sobre el rendimiento deportivo, esto, en especial, en el alto rendimiento. Es decir, quien mejor preparado se encuentre a nivel de las funciones mentales superiores, podrá enfrentar de forma exitosa las presiones propias de los competidores de alto nivel.

El estudio presentado sobre la intervención psicológica deportiva en un equipo de fútbol base de España, realizado por Navarrón *et al.*, (2017), demuestra el alcance de que esta planificación debe ser estructurada, organizada e integrada dentro de los programas generales de entrenamiento deportivo, interactuando directamente con el resto de las áreas: física, técnica y táctica.

Moreno-Fernández *et al.*, (2019), en su investigación con una evaluación inicial y final mediante el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), identificó diferencias estadísticamente significativas entre la pre y pos intervención en factores como: la "influencia de evaluación del rendimiento", "habilidad mental" y "control de estrés", concluyendo que es visible la eficacia del entrenamiento psicológico, tal como lo indican los resultados de su propuesta.

Bretón *et al.*, (2016) hablan de la resiliencia, refiriéndose a cómo las habilidades personales que ayudan al atleta a tener una vida psicológicamente saludable le facilitan una adaptación al contexto adverso y ciertas situaciones disruptivas de la vida. Esta capacidad puede ser desarrollada por el deportista en colaboración y guía de los diferentes profesionales del deporte como médicos, psicólogos, nutricionistas, entrenadores cuyo fin es nutrir de elementos culturales y cognitivos al atleta de alto rendimiento.

CONCLUSIONES

Finalmente, se destaca que los deportistas de alto rendimiento de Ecuador podrían mejorar y acrecentar drásticamente sus capacidades mentales y elevar su rendimiento deportivo, si incluyesen dentro de su planificación física, técnica, teórica y estratégica, el entrenamiento y manejo de factores psíquicos, considerando que los mismos pueden ser aplicables a situaciones de la vida cotidiana.

AGRADECIMIENTOS

Un sincero agradecimiento al Mst. Abg. Augusto Morán Nuques (Presidente) y al PhD. Eduardo Barros Villacís (Director del Departamento Técnico Metodológico DTM), del Comité Olímpico Ecuatoriano (COE) por su respaldo y apertura a la investigación psicológica deportiva de alto rendimiento en Ecuador.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bretón, Sara., Zurita Ortega, F. & Cepero, M. (2016). Resilience as determining factor in sports performance. Literature review. *Revista de Ciencias del Deporte*. 12, (2). Pág. 79-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86548813001>
- Correa-Recabal, M., Castelli-Correia de Campos, LF., Campos-Campos, K. & Luarte-Rocha, C. (2021). Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo en atletas de Boccia pertenecientes al Comité Paralímpico de Chile. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 8 (2). <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/issue/view/31>
- Espejo-Eraza, C. & Bohorquez-González, M. (2018). Maximum Sports Performance and the Cognitive Disability: A New Challenge for Sports Sciences. *Revista Lúdica Pedagógica*. 1 (27). Pág. 37-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113684>
- Espinosa-Álvarez, N. (2021). Generalidades para el estudio de la preparación psicológica en el ajedrez. (Revisión). *Revista Científica Olímpica*, 18(1), 190-200. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2208>
- Enríquez, CLC., Calero, MS., Castro, BIE., et al. (2017). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. *Revista Cubana de Investigación Biomédica*. 36(2):29-40. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403002017000200003&script=sci_arttext&lng=pt
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R. & Cantón, E. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 3744. <https://psycnet.apa.org/record/2017-54245-004>
- Gómez-Espejo, V., Aroca, B., Francisco J., Robles-Palazón & Olmedilla A. (2017). *Personal development in the Real Murcia C. F. Football academy: psychological mentoring*. *Revista Aplicada al deporte y al Ejercicio Físico*. 2. (2). Páginas e11, 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a11>
- Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L., Ortega-Toro, E. & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. Tomo 4, Nº 2, 14. Pág. e14, 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a13>
- Navarrón, E., Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez-Molina, M. & Jiménez-Torres, M. (2017). Implementación de una intervención psicológica en fútbol base, satisfacción subjetiva de los deportistas y experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la intención de práctica futura. 12. (1). Pág. 59-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5760446>



- Núñez-Prats, A., & García-Mas, A. (2017). (Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review). *Retos*. 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Reche, C., Facultad, G., Gómez, M., Martínez-Rodríguez, A. & Tutte, V. (2018). El Optimismo como Contribución a la Resiliencia Deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534013>
- Robles-Rodríguez, A., Abad-Robles, T., Robles-Rodríguez, J. & Javier-Giménez., F. (2019). Factores psicológicos asociados a la formación y al rendimiento en judokas de elite. *Journal of Universal Movement and Performance*. JUMP. 27-37. <https://doi.org/10.17561/jump.n1.3>
- Roffé, Marcelo. (2016). La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia para el Mundial de Fútbol Brasil 2014. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. 1. 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a3>
- Sánchez-Beleña, F. & García-Naveira-Vaamonde, A. (2017). Overtraining and sports from a psychological perspective: the state of the question. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. 2. (2). e12, 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a8>
- Spaccarotella, Laura. (2017). La labor del psicólogo del deporte con la Selección Argentina de Handball Femenino en los Juegos Olímpicos de Brasil 2016. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. 2. e2, 1-6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a2>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2021 Leonardo Eliecer Tarqui Silva

