

El Entrenamiento Psicológico y la Concentración en el Deporte

Psychological Training and Concentration in Sport

Formação psicológica e concentração no desporto

Milton Guillermo, Yacchirema-Jiménez ¹
miltonyacchirema@gmail.com
Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE

Sixto Aníbal, Yacchirema-Jiménez ²
sayacchirema1@espe.edu.ec
Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE

Adriana Elizabeth, Sánchez-Díaz ³
aesanchez23@espe.edu.ec
Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE

Deysi Elizabeth, Apolo-Egüez ⁴
deapolo1@espe.edu.ec
Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE

Como citar:

Yacchirema-Jiménez, M. G. Yacchirema-Jiménez, S. A. Sánchez-Díaz, A. E. . & Apolo-Egüez D. E. , M. (2023). *El Entrenamiento Psicológico y la Concentración en el Deporte*. *Código Científico Revista de Investigación*, 4(1), 808-824.

Recibido: 28/03/2023

Aceptado: 25/04/2023

Publicado: 30/06/2023

¹ <https://orcid.org/0000-0003-4818-1704>

² <https://orcid.org/0009-0008-3214-5825>

³ <https://orcid.org/0009-0003-4120-3250>

⁴ <https://orcid.org/0000-0002-9953-930X>

Resumen

Analizar la etapa de concentración que los deportistas, mantienen en relación con un entrenamiento psicológico, partiendo de los resultados deportivos. Por medio de una recolección de información de análisis de Google Académico, Scielo, Redalyc, Journal of Physical Education and Sport, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, International Journal of Sport and Exercise Psychology, National Library of Medicine, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Web of Scientist y Revistas Multidisciplinar de educación con Revista de Divulgación Científica FOD. Por medio de 1600 artículos. Una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión, resultaron 26 artículos para la revisión. Consolidando la importancia que genera el entrenamiento psicológico sobre los resultados del deportista y justificado la preferencia respecto a otras denominaciones como las habilidades mentales o psicológicas para, de este modo resaltar, su carácter funcional e interactivo.

Palabras claves: Entrenamiento psicológico, psicología, mente, concentración, deporte, deportistas, capacidad, habilidades y salud.

Abstract

To analyze the stage of concentration that athletes maintain in relation to psychological training, based on sports results. By means of a collection of information of analysis of Google Scholar, Scielo, Redalyc, Journal of Physical Education and Sport, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, International Journal of Sport and Exercise Psychology, National Library of Medicine, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Web of Scientist and Multidisciplinary Journals of education with Revista de Divulgación Científica FOD. Through 1600 articles. Once the inclusion and exclusion criteria were applied, there were 26 articles for the review. Consolidating the importance that psychological training generates on the results of the athlete and justifying the preference with respect to other denominations such as mental or psychological skills, thus highlighting its functional and interactive character.

Keywords: Psychological training, psychology, psychology, mind, concentration, sport, sportsmen, ability, skills and health.

Resumo

Analisar o estágio de concentração que os atletas mantêm em relação ao treinamento psicológico, com base nos resultados esportivos. Por meio de uma coleção de análise de informações do Google Scholar, Scielo, Redalyc, Journal of Physical Education and Sport, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, International Journal of Sport and Exercise Psychology, National Library of Medicine, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Web of Scientist e Multidisciplinary Journals of education com a Revista de Divulgación Científica FOD. Por meio de 1.600 artigos. Uma vez aplicados os critérios de inclusão e exclusão, havia 26 artigos para a revisão. Consolidando a importância que o treinamento psicológico gera nos resultados do atleta e justificando a

preferência em relação a outras denominações, como habilidades mentais ou psicológicas, a fim de destacar seu caráter funcional e interativo.

Palavras-chave: Treinamento psicológico, psicologia, mente, concentração, esporte, esportistas, capacidade, habilidades e saúde.

Introducción

Debido a la necesidad de incorporar el entrenamiento psicológico a las planificaciones, de profesionales del deporte, equipos técnicos y deportistas, se ven sujetos a solucionar situaciones complicadas de los resultados demostrados en el deporte que se practique. El entrenamiento deportivo en la actualidad requiere de otras disciplinas que apoyen su rendimiento y excelencia por lo que la psicología es una ciencia indispensable dentro de su desarrollo y mejora (Olmedilla, et al., 2018).

La psicología deportiva estudia los “estados, procesos, interpretación y optimización de la vida psíquica del deportista, en función del logro de un estado óptimo para los entrenamientos y competencias” (Gancino, 2022, p.135). Su papel dentro de la disciplina deportiva está enfocado en la enseñanza de técnicas y estrategias que faciliten la mejora de las habilidades psicológicas como la atención, concentración, motivación, activación, entre otras., que apoyen a la mejora de su práctica deportiva (Moreno, et al. 2019).

Los aspectos psicológicos suelen ser determinantes al momento de afrontar una competición dentro de cualquier deporte que se practique (Robles, et al. 2020).El deportista debe estar preparado no solo físicamente sino también psicológicamente, esta última demanda el bienestar emocional y es un mediador en los entrenamientos, técnicas y tácticas que realizan para alcanzar con éxito el rendimiento deportivo (Olmedilla, et al., 2019).

Las habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo se basan en la motivación, mantenimiento de una actitud positiva, capacidad para entrenar, estrategias enfocadas al éxito construcción de la confianza en sí mismo y el desarrollo de las habilidades

interpersonales (Robles, et al., 2020). Se debe entender que cuando un deportista tiene resultados poco favorables dentro de su rendimiento, es dado a que dentro de su entrenamiento se separa el cuerpo de la mente trabajadas de manera aislada; sin embargo, es esencial entender que la mente forma parte del cuerpo y es importante saber trabajarla conjuntamente para obtener los mejores resultados dentro de las competiciones (Martínez y Pérez, 2018).

Dentro de las habilidades psicológicas importantes en el rendimiento deportivo son la atención, concentración y la motivación (Aguirre, et al., 2015). Al hablar de la atención y concentración dentro del deporte se hace referencia a que son dos factores en la preparación, entrenamiento y competencia del deportista (Jaramillo, 2022). Recordando que la atención “es la base de los procesos cognitivos que precisan una respuesta motriz para una actividad” (Machado, et al., 2021), siendo primordial para el desarrollo del aprendizaje.

La concentración por su parte, dentro de este ámbito es la capacidad que tiene el deportista de dirigir su atención a la actividad que se vaya a realizar evitando distraerse por estímulos externos o internos a su actividad deportiva realizada en ese momento (Primo y Roffé, 2018). Este proceso es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista, el componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por factores internos o externos irrelevantes (Gancino, 2022). Así, el control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea está a nivel de deportes individuales, equipo, de base o profesional.

La motivación es otro componente importante para los deportistas, pues permite generar conciencia acerca de sus logros, esfuerzos y el aumento de confianzas en los recursos aprendidos (Vives y Rabassá, 2020), de esta forma se conjuga un sinnúmero de acciones que permite al deportista alcanzar sus objetivos.

El papel de los entrenadores y psicólogos del deporte se basan en instruir a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la

competición. En un intento de cubrir esas carencias de propuestas prácticas, se aporta esta oferta de ejercicios con los que los niveles de atención y concentración de los jugadores se verán mejorados (Vives y Rabassa, 2020).

Metodología

Revisión sistemática de la literatura científica sobre los objetivos de estudio con metodología que asegure un proceso de recuperación pertinente y preciso tal como sugieren las recomendaciones del estándar de PRISMA.

Criterios de Inclusión (CI):

- CI-1. Fecha de publicación entre 2018 y 2022
- CI-2. Estudios de revistas indexadas en Google Académico y Scielo.
- CI-3. Trabajos de investigación primaria en español, realizados en adultos humanos, con muestras mayores de 30 personas, estudios cuantitativos y que analizaran la relación de las dos variables de interés: entrenamiento psicológico y la concentración en el deporte.
- CI-4. Estudios cuyos instrumentos de análisis de las variables de entrenamiento psicológico y la concentración en el deporte, tuvieran una validación interna demostrable en al menos una de ellas.

Criterios de Exclusión (CE):

Debido a la alta complejidad y heterogeneidad de algunos factores asociados al entrenamiento psicológico y la concentración en el deporte, se excluyeron:

- Estudios centrados en patologías de la salud, enfermedades crónicas, aspectos terapéuticos y readaptación al entrenamiento.
- Estudios basados en alteraciones nutricionales y endocrinológicas.

Búsqueda Bibliográfica.

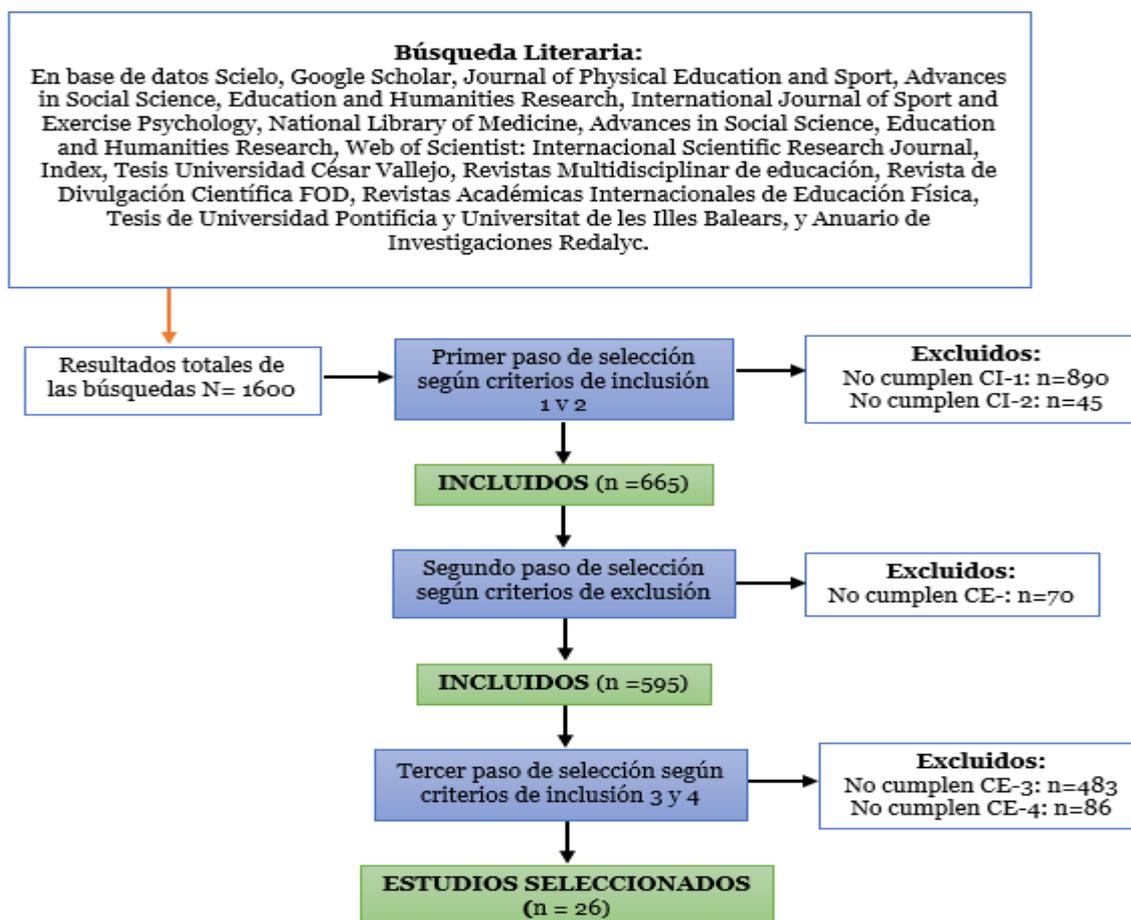
Las palabras clave y descriptores para generar la búsqueda bibliográfica, en español e inglés fueron:

- Dos raíces: “Entrenamiento psicológico” y “Concentración deportiva”
- Dos descriptores secundarios: “Mente”, “Capacidades” y “Habilidades”
- Varios marginales específicos: “Motivación”, “Fatiga”, “Perseverancia”, “Concentración”, “Dolor”, “Autoconfianza” “Buenas percepciones kinestésicas” y “Visualización”.

Las fuentes o bases de datos de las cuales se ha obtenido información están detalladas en la figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo de la metodología de búsqueda según recomendaciones PRISMA.



Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 1
Resumen de los estudios incluidos en la revisión.

AUTOR	ESTUDIO/DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS MEDICIÓN	RESULTADOS
Manuel Gómez López, Salvador Angosto y José Francisco Ponce, 2020.	Estudio transversal. Relación entre Factores de estrés y ansiedad en el arbitraje de deportes de equipo.	La muestra media total de árbitros utilizados fue de 103,27±121,5, con edades comprendidas entre los 18 y 46 años, con experiencia mínima de un año en el arbitraje y sobre diferentes niveles desde categoría territorial hasta árbitros profesionales. La investigación ha demostrado que el apoyo percibido de autonomía del entrenador estaba positivamente relacionado con el bienestar de los atletas y negativamente relacionado con el agotamiento y abandono de la práctica deportiva	Ningún estudio utilizó un mismo instrumento para evaluar las variables objeto de estudio. En general, la mayoría de árbitros presenta niveles moderados-altos de estrés o ansiedad en el desempeño de sus funciones siendo el sexo, la edad y la experiencia factores determinantes en los árbitros en cuanto al nivel de estrés o ansiedad percibido. Rejilla de recolección y análisis de la información, Procedimiento de búsqueda, Relacionados con la temática, Palabras clave en la búsqueda y Recursos electrónicos.	los árbitros de fútbol fueron los más estudiados con un 75% del total de estudios, seguido del baloncesto (16,67%) y el rugby (8,33%). Respecto al país de publicación, una tercera parte fueron realizados por autores de España, un 25% por autores brasileños, en menor medida autores británicos (16,6%), noruegos y holandeses (8,33% cada uno).
Carlos Julián Tovar Ramírez, 2021.	Estudio transversal. Relación entre las regulaciones motivacionales de deportistas en ámbitos de deporte escolar, universitario y de alto rendimiento.	Sistematización teórica sobre el estrés precompetitivo y los aspectos psicológicos relacionados con el mismo, inherentes en el proceso de entrenamiento deportivo, se consultaron seis libros electrónicos, 11 artículos científicos en revistas electrónicas indexadas, dos tesis de grado, una tesis de posgrado y dos tesis doctorales	Es una investigación documental, con el empleo de mapeo, índice, analítico – sintético e inductivo – deductivo, entre otros métodos; para el tratamiento de la información relevante, procedente de revistas electrónicas indexadas.	La investigación ha demostrado que el apoyo percibido de autonomía del entrenador estaba positivamente relacionado con el bienestar de los atletas y negativamente relacionado con el agotamiento y abandono de la práctica deportiva
Nelly Alejandra Gancino Bustamante, 2021.	Estudio Trasversal de estados, procesos, interpretación y optimización de la vida psíquica del deportista, en función del logro de un estado óptimo para los entrenamientos y competencias.	Sistematización teórica sobre la concentración de la atención y los aspectos psicológicos relacionados con el mismo, esenciales en el proceso de entrenamiento deportivo, se investigaron 6 libros electrónicos, 13 artículos científicos en revistas indexadas y 2 tesis de grado.	Métodos teóricos el analítico– sintético e inductivo – deductivo, los que permitieron arribar a las principales características, manifestaciones, regularidades y tendencias sobre el diagnóstico psicológico de la atención de la concentración en el fútbol.	En el presente proceso de recolección de información, se obtuvo datos relevantes de artículos científicos en revistas electrónicas indexadas con un 50%.
Lesly Caroline Jaramillo Batallas 2021	Estudio Trasversal de La preparación psicológica, como componente del entrenamiento deportivo, se nutre de los procesos básicos, terapias y estrategias de diagnóstico e intervención del deportista.	Técnicas de intervención, como la MAC o la MSPE; y también se han diseñado numerosos instrumentos para la evaluación de los resultados de esta técnica en los deportistas, como el KIMS o el FFMQ	En la búsqueda, selección, análisis y procesamiento de la información se utilizaron métodos como: el mapeo, índice, analítico – sintético e inductivo – deductivo. Este trabajo desea obtener la caracterización y sistematización teórica sobre el diagnóstico de la atención a la concentración en el fútbol.	En la búsqueda, selección, análisis y procesamiento de la información se utilizaron métodos como: el mapeo, índice, analítico – sintético e inductivo – deductivo. Este trabajo desea obtener la caracterización y sistematización teórica sobre el diagnóstico de la atención a la concentración en el fútbol.
Jorge Núñez Pujadas, 2020	Estudio Trasversal el mindfulness tiene sobre la mente y el cuerpo de los deportistas y se enumeran los métodos más utilizados para evaluar el mindfulness y las variables con las que sinestros relaciona.	con 342 estudiantes analizados mediante cuestionarios. En general, la población utilizada oscila entre los 15 y 50, aunque hay cuatro estudios que se mueven entre los 80 y los 342 participantes.	Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales, Baloncesto, ciclismo, atletismo, remo, biatlón, fútbol, patinaje, gimnasia, bádminton, ajedrez, tiro, natación, squash, pentatlón, golf, tiro con arco, buceo, tenis, balonmano, voleibol, lacrosse, correr, levantamiento de peso. En la metodología cuantitativa los instrumentos de análisis predominantes son los cuestionarios mientras que en los cualitativos destacan la entrevista, las observaciones y análisis de intervenciones.	Contribuir a los conocimientos que se tienen actualmente sobre la materia deberían realizar estudios con muestras de mayor tamaño y durante más tiempo, incluyendo grupos de control y utilizando diferentes requisitos de rendimiento para mejorar la aplicación de los programas de intervención.
López, I y Genesis Morales, 2021	Estudio Trasversal de beneficios del mindfulness en la mejora del desarrollo de la educación emocional, la atención plena, habilidades de conciencia, la autoeficacia, la autorregulación, la disminución del estrés, del rendimiento deportivo y la actividad física.			Los resultados muestran una clara predominancia de los Estados Unidos representando a 7 de los 15 artículos seleccionados. Este resultado va en consonancia con el idioma inglés, el cual representa el 100% de los resultados obtenidos.

AUTOR	ESTUDIO/DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS MEDICIÓN	RESULTADOS
Tutte, Reche, y Álvarez, 2020	Estudio Trasversal de las habilidades psicológicas de jugadoras de hockey hierba, y, por otro lado, la eficacia de la participación en un programa de entrenamiento psicológico en las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo	Participaron 30 jugadoras de hockey de 16 a 26 años de la selección de hockey hierba femenino de categoría senior. La intervención psicológica se realizó en Montevideo-Uruguay, durante 16 sesiones a través de trabajo individualizado (voluntario) y trabajo grupal (obligatorio) con un enfoque cognitivo conductual.	Se administró el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en jugadores de fútbol (CPRD-f, Olmedilla, García y Martínez, 2007) antes y después de la intervención de 4 meses de duración. Los resultados indican que las habilidades psicológicas en estas deportistas son caracterizadas por niveles altos de autoconfianza; impermeabilidad a la evaluación del rendimiento; manejo de la ansiedad competitiva y de la atención-concentración.	Aparecen diferencias significativas tras la intervención que favorecen la calma ante las diferentes situaciones relacionadas con la competición, con un aumento del manejo de la ansiedad competitiva. Se plantea la necesidad de transferir esta información a psicólogos del deporte que intervengan a jugadoras de hockey, facilitando la selección y ajuste de estrategias psicológicas específicas en los planes de entrenamiento con el objetivo de mantener y fortalecer sus habilidades psicológicas llegando a conseguir que se manifiesten al máximo nivel.
Guillermo D. Barahona-Fuentes Rodrigo Soto Lagos Álvaro C. Huerta Ojeda, 2019	Estudio Trasversal de El incremento en los niveles de ansiedad y estrés.	32 tenistas de ocio masculinos, con una edad promedio de 35 años, fueron divididos en grupo de baja exigencia (GBE) y grupo de alta exigencia (GAE). Ambos grupos debían realizar 20 derechas cruzadas desde el fondo de cancha, teniendo como finalidad devolver las pelotas a un área determinada por los investigadores.	<i>Variables medidas:</i> respecto al propósito de las variables medidas en este estudio, nuestros resultados ofrecen un apoyo inicial a la utilización del auto diálogo para disminuir los niveles de ansiedad y estrés en disciplinas deportivas como el tenis	Una vez finalizada la intervención, los resultados reportaron que tanto los sujetos del GAE como los del GBE presentaron dificultad para utilizar el auto diálogo durante la tarea ($p < 0,05$) y ambos aumentaron la percepción de efectividad del auto diálogo; esta misma en ambos grupos aumentaba durante la intervención ($p < 0,05$).
Jaime Puppo Grau, 2020	Estudio Trasversal de Estilos de afrontamiento y rendimiento deportivo.	total, de participantes 11 incluidos en la muestra: publicaciones con una muestra de menos de 10 participantes [n=3]; publicaciones con una muestra comprendida entre los 10 y 100 participantes [n=5]; publicaciones con una muestra comprendida entre los 100 y 1000 participantes [n=7]; publicaciones con una muestra superior a los 1000 participantes [n=1].	La variable edad fue recogida en forma de rango, sin media y desviación estándar, porque muchos artículos no incluían estos datos y el acceso directo a los datos de los participantes no era proporcionado. La variable sexo indica mayor presencia de hombres en los estudios ($m=311,2667$; $s=842,1727$) frente a la visualización de mujeres ($m=146,6$; $s=264,5443$).	la intervención psicológica donde el individuo está sometido a una continua valoración y tiene la obligación de optimizar su rendimiento con el fin de progresar adecuadamente. Entre estas disciplinas nombradas destacan las intervenciones de carácter psicoeducativo, psicosocial y psico laboral; campos donde el aprendizaje cobra una importancia elemental y, además, la adopción de un estilo de afrontamiento adecuado para hacer frente al estrés constituye un sinónimo de mejora en la productividad de los cometidos ejercidos
Daniela Díaz Gonzales, 2022	Estudio Trasversal de Factores psicológicos y su papel en el rendimiento de las futbolistas.	91.553 espectadores que acudieron al Camp Nou para ver un partido entre el FC Barcelona Femenino y el Real Madrid el 30 de marzo del 2022. Este partido ostenta el récord mundial de asistencia para un partido de fútbol femenino (Burhan, 2022). El crecimiento mediático del fútbol femenino implica una mayor exigencia a las futbolistas en lo que respecta al rendimiento y resultado.	Revisión realizada en este TFG podríamos afirmar que las intervenciones psicológicas en el fútbol son fundamentales porque ayudan a la futbolista a desarrollar habilidades que les permitirán gestionarse para así poder alcanzar el éxito deportivo y las metas	El resultado de la revisión de las páginas webs concluye que sólo 4 de los 16 equipos que conforman la Primera División Femenina de España, la máxima categoría de fútbol femenino en España, cuentan con un psicólogo deportivo en su cuerpo técnico. Estos cuatro clubes son el Sevilla FC (Isabel Beasley) (Sevilla FC, 2021), Real Sociedad (Edure Munarriz) (Real Sociedad, 2021), Villarreal CF (Jahel Molina) (Villarreal CF, 2021) y FC Barcelona (Rocío Pomares) (FC Barcelona, 2021).
Ursino, Damián Abal, Facundo Cirami, Lautaro, Barrios, 2019	Estudio Trasversal de la evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática.	23 disciplinas deportivas diferentes. En función de la clasificación basada en la interacción e interdependencia de las acciones deportivas, el 49.3% de las publicaciones	Se indagó en siete buscadores académicos analizando las características de las revistas, artículos, y diseños implementados	Clasificó las disciplinas deportivas y las medidas de rendimiento deportivo para describir su implicación. Se comprende el rendimiento deportivo como un término polisémico y principalmente sensible a disciplina deportiva siendo necesario un consenso para su operacionalización y avanzar en la comparación y replicación de los estudios empíricos.

AUTOR	ESTUDIO/DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS MEDICIÓN	RESULTADOS
Karen Ferreira Abella, 2020	Estudio Trasversal de sobre la influencia de la cohesión grupal y el liderazgo del entrenador en el rendimiento deportivo en fútbol.	En relación con este último punto, Leo Marcos, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva, Amado Alonso, García Calvo y González Ponce en el VII Congreso Internacional de Fútbol (2011) hicieron su aportación en cuanto actividades para la mejora de la cohesión en equipos de fútbol.	- La conducta requerida del líder (la que se espera que llevará cabo). - La conducta real del líder (la que perciben los deportistas de su propio entrenador y que no suele coincidir con lo que percibe el entrenador de sí mismo). - La conducta preferida del líder (la que preferirían los jugadores sobre su entrenador).	Cohesión grupal y en el liderazgo por parte del entrenador dentro de un equipo deportivo, porque son dos atributos característicos de los equipos exitosos y conforman dos elementos claves para la formación y desarrollo del trabajo en un equipo deportivo
María Bellón Bravo, 2020	Estudio Trasversal de la participación del psicólogo deportivo en el rendimiento de equipos de fútbol competitivos	8 entrenadores nacionales, 21 directores de academias juveniles y 27 entrenadores de academias.	El Interval Shuttle Run Test es una prueba que valora el rendimiento específico del deporte, y en la que la información obtenida se puede utilizar para optimizar la capacitación individual y ajustar adecuadamente los programas de recuperación.	Probar la utilidad del entrenamiento en habilidades psicológicas en el ámbito deportivo ha sido y sigue siendo uno de los objetivos fundamentales de la Psicología del Deporte. En los últimos años, ha salido a la luz la importancia de la incorporación de estrategias psicológicas en el contexto del fútbol de competición. Así, el psicólogo deportivo cumple tareas muy importantes.
Yadira Elizabeth Salcido Otáñez, Jeanette Magnolia López Walle y Dulce E. Morales Elizondo, 2022	Estudio Trasversal de Variables e intervenciones psicológicas en lesiones deportivas.	Grupo de tratamiento, grupo (tratamiento individual de establecimiento de metas, relajación y visualización adicional a la fisioterapia) Grupo placebo (atención, apoyo del médico y curso normal de fisioterapia) y grupo control.	Este documento consiste en la revisión de la literatura, basado en diferentes criterios de inclusión, priorizando los artículos con programas de intervención psicológica que resalten las variables de motivación, regulación emocional, establecimiento de objetivos, afrontamiento, autoconfianza, relajación y visualización.	Destacando que existen trabajos multidisciplinarios que demuestran la disminución de la recaída producto de los programas de intervención psicológica, así como, intervenciones con variables como el estrés y ansiedad en donde se establecen estrategias como el seguimiento de objetivos, autoconfianza y resiliencia.
Aurelio Olmedilla, Isabel Moreno, Belén Olmedilla, Álvaro Sevilla y Verónica Gómez, 2021	Estudio Trasversal de la Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva	Los participantes fueron 37 deportistas jóvenes del Centro de Tecnificación Deportiva de la Federación de Boxeo, varones e internos en el centro.	Se realizó un taller de relajación en 5 sesiones de aproximadamente 50-60 minutos cada una. Se trabajaron la técnica de entrenamiento autógeno de Shultz, la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson y la técnica de respiración.	la capacidad de los deportistas para gestionar el estrés y la capacidad para afrontar la presión de la evaluación del rendimiento del deportista. De los 7 boxeadores, 4 mostraron puntuaciones que denotaban un mejor control del estrés y una mejor gestión de la presión debida a su rendimiento. Todos mostraron un grado muy alto de satisfacción con el taller. Se concluye que la implementación de un taller de relajación puede ser muy útil para el aprendizaje de técnicas de relajación que ayuden a controlar el estrés, tanto en el ámbito deportivo como en el ámbito académico.
Castillo Orbegoso y Sello Jhoma, 2021	Estudio Trasversal de ansiedad, atención y concentración en el rendimiento deportivo de fútbol.	47 jugadores Un cuestionario de veinte ítems para la valoración de la ansiedad -rasgo competitiva en relación con situaciones propias.	Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, formulado por la Declaración de Helsinki.	Los resultados mostraron en aparte contradicción con la hipótesis de la U invertida, una correlación lineal positiva significativa entre la puntuación total en ansiedad-rasgo y el rendimiento deportivo el subgrupo de jugadores más ansiosos.
Ramírez Malca Víctor, 2021	Estudio Trasversal del rendimiento competitivo de futbolistas profesionales	35 futbolistas de alto rendimiento	Se utilizó los test psicológicos de Butt para evaluar la motivación del deportista. El aspecto que se trabajo fue la motivación, donde todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, para la ejecución de la investigación.	En el test de Butt los Arqueros están en un BUEN estado motivacional mejor que las demás posiciones. Debido que en esta posición el deportista se ve influenciado en varias experiencias positivas o negativas, es por ello que su motivación se mantiene firme a la meta.
Rodríguez Fernández, Diego Antonio, 2020	Estudio Trasversal de Ansiedad precompetitiva en deportistas individuales de alto rendimiento.	46 deportistas universitarios de alto rendimiento	-STAI (Spielberg et al, 2008) -CSAI2-R (Cox et al, 2003) -Brief COPE (Morán & Manga, 2009)	-Los deportistas con mayor edad deportiva tuvieron niveles de ansiedad más altos. -Los deportistas de disciplinas individuales obtuvieron puntuaciones mayores en la ansiedad

AUTOR	ESTUDIO/DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS MEDICIÓN	RESULTADOS
Sevil Uludag, Ferudun Dorak, Nilgün Vurgun, Yasin Yüzbaşıoğlu, Ercan Ates, 2021	Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players.	The participants consisted of 29 basketball players (11 female, 18 male) from different teams in Izmir that compete at the youth level (age 15.62 ±.09).	While the study was not done with the control group, the implementation was done with the imagery and concentration group for 10 weeks, three times a week for 15 minutes a day. Concentration studies were done with yantra. In the imagery studies, the athlete was asked to watch the recording of the best shot they made, and to recreate it.	The study investigated whether the mental training affected visual focus or performance or not. Results: The results of this study revealed that there was a significant difference between the pre-test and post-testing protocols of the concentration group, while the control and imagery groups revealed no significant difference (p<0.028).
Luíz Fernando Farias-Junior y otros, 2019	Physiological and Psychological Responses during Low-Volume High-Intensity Interval Training Sessions with Different Work-Recovery Durations	30 adult males performed two LV-HIIT sessions in a randomized, counter-balanced order. Specifically, 60/60 s LV-HIIT and 30/30 s LV-HIIT. Oxygen uptake (VO ₂), carbon dioxide output (VCO ₂), ventilation (VE), respiratory exchange ratio (RER), perceived exertion (RPE), and affect were assessed.	However, the mean intensity of the intervals was ~87% and 76% of VO ₂ peak during the 60/60 s and 30/30 s LV-HIIT protocol, respectively.	A total of 30 men completed the study, but one participant performed only eight intervals in the 60/60 s LV-HIIT protocol due fatigue. As expected, due the matched mean load (Vmean, 8.2 ± 0.9 km/h), the energy expenditure of 60/60 s and 30/30 s LV-HIIT protocols were similar (263.5 ± 57.3 kcal vs., 250.7 ± 45.9 kcal, p = 0.06, respectively).
Jolly Roy, Oleksandr Krasilshchikov & Nor Azhar, 2018	Psychological Loading within Periodization Perspective: Practical Tips for Professional Practice	Their representatives participating in larger number of competitions a year and their planning pattern could be pretty different with three to five major competitions covered in triple or multiple periodization patterns. It means calendar year can consist of three to five macrocycles of only 12 to 15 weeks duration each.	-General Preparation -Specific Preparation -Precompetition -Main Competition -Transition	Article focuses on how to integrate different psychological techniques, relevant to each individual athlete, in the 'competition period', and concludes with the guidelines of psychological loading in 'transition period'. The key issue is the urgent need for practitioners / psychologists, to be sensitive to the training objective, and to practice on the athletes, the psychological intervention which reflects the aims of the critical phase
Latipov Abdulatif Muxiddinovich, 2019	Individualization Of Psychological Training Of Qualified Handball Players	It was found that its individualization contributes to a significant (p <0.05) increase in the level of functional capabilities, an increase in the indicators of concentration and attention switching, a complex sensorimotor reaction, and emotional stability	Pedagogical observation of the competitive activity of the handball players of the "UzMU" team in the Championship of Uzbekistan made it possible to determine that, in general, the team coefficient of the effectiveness of game actions was quite high and amounted to 0.61. It should be noted that a special place in our observation was occupied by shots at the goal from the 6-meter line and long distances	It has been established that the individualization of the psychological training of qualified handball players with an accentuated impact on the "weak" sides of psychological preparedness, using special preparatory and basic exercises in the lead-in microcycle, contributes to a significant (p <0.05) increase in the level of their functional capabilities, concentration indicators and switching attention, complex sensorimotor reaction, emotional stability.
Boris Blumenstein, 2020	Periodization of psychological preparation within the training process	Real-world evidence for the effectiveness of this idea was investigated in numerous research studies and in practical work with 38 medalists from 14 different sport disciplines in various top-level events.	A typical training programme consists of three main phases: preparatory, competitive, and transition. The practice within these phases includes four different preparations: physical, technical, tactical, and psychological. work with 38 medalists from 14 different sport disciplines in various top-level events.	This preparation is critical and influential in the athlete's success. Periodization is a basic principle in sport training which enables the coach to plan and manage the training process. A typical training programme consists of three main phases: preparatory, competitive, and transition
Muhammad Fadli, Yahya Eko, Deny Pradana & Arifin Ika, 2019	Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes	The population in this study were Indonesian athletes who were in the National Training Camp. The sampling technique used purposive sampling with a total of 33 athletes consisting of; Pencak Silat 22 athletes, Boxing 11 athletes.	This study used the Ex-post facto method with a retrospective causal-comparative design. Data collect using the Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) questionnaire.	The comparison results show there are differences of psychological skills in aspects of self-confidence, control of anxiety, mental preparation, team emphasis, and concentration. But there is no difference of psychological skills in the motivational aspects.

AUTOR	ESTUDIO/DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS MEDICIÓN	RESULTADOS
Aurelio Olmedilla y Julián J. Domínguez Igua, 2022	Estudio transversal del entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista.	Valoración realizada por el deportista a través del Cuestionario de Evaluación de la Preparación Psicológica se le sugirió hacer ésta tanto cuantitativo (en una escala de 0 a 10, donde 0 = nada y 10 = mucho) como cualitativamente.	La intervención estuvo formada por técnicas y estrategias como reestructuración cognitiva, establecimiento de objetivos, plan de competición, auto-registros conductuales y técnicas de relajación y visualización	Al finalizar el programa el futbolista muestra un nivel mucho más alto de confianza y tiene recursos eficaces para poder concentrarse tanto en los partidos como en los entrenamientos. Se postula la adecuación del enfoque cognitivo-conductual a la intervención psicológica en el ámbito deportivo, enfatizando la importancia de incorporar estrategias psicológicas en el trabajo del entrenamiento deportivo.
Héctor Aguirre y Carlos Ayala, 2018	Estudio transversal sobre la atención-concentración en el deporte de rendimiento	Empleo del enfoque atencional también influye e impacta en la ejecución y aprendizaje deportivo, lo cual constituye una variable esencial en la preparación psicológica y deportiva de los atletas.	Test de Estilos Atencionales e Impersonales TAIS Rejilla de Concentración de Harris y Harris Anillos de Landol electrocardiografía, electromiografía, electrodermografía, sudoración, temperatura corporal, frecuencia respiratoria y cardiaca, pulsómetro, entre otros.	Programas cortos de intervención en el entrenamiento de la atención y control del estrés, han demostrado ser útiles para mejorar el rendimiento deportivo en fútbol.

Fuente: Elaborado por los autores.

Resultados

Se obtuvieron un total de 1600 artículos. Una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión, resultaron 26 artículos para la revisión (Giovanni, H.E. et al,2021): 30 procedentes de la base de datos Scielo/Redalyc, de los cuales 10 se repitieron en las búsquedas del metabuscador, Google Scholar. Otros 11 artículos se encontraron en distintas revistas a través del servicio, Journal of Physical Education and Sport – International Journal of Sport and Exercise Psychology. La metodología de búsqueda se describe en el diagrama de flujo (Figura 1) realizado según las recomendaciones del estándar PRISMA.

Selección y calidad de los estudios

De los estudios seleccionados se extrajo una primera clasificación según el valor científico y bibliométrico de las revistas de origen de los artículos basado en los cuartiles del Google Académico y Scielo (CI-2). Se obtuvieron 15 artículos de Google Scholar divididos en 4 Scielo, 4 Revistas de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 3 Revistas Internacionales de Psicología y 4 artículos de divulgación científica en deporte aplicado en parámetros psicológicos. Adicional agregando 6 estudios de Journal Citation Reports, y 4 estudios basados en tesis para graduación del área de Educación Física. Para la selección de

estudios, se exploraron título, resumen y palabras clave según los CI-3. Se descartaron aquellos de los que no se deducía en el resumen o abstract la relación entre el entrenamiento psicológico y concentración deportiva (Casanova-Villalba, C., et al, 2022). En la lectura completa de los artículos seleccionados como potencialmente relevantes y una vez aplicados los criterios de exclusión, la valoración de la calidad de los estudios se realizó según los criterios para estudios de entrenamiento y psicología de la salud. De antemano se expone que la revisión sistemática del tema analizado en la siguiente investigación está basado a la aplicación de un artículo de bases científicas, con los parámetros que se observa con (León & González, 2015).

Además de recopilar información acerca de la influencia de factores psicológicos en el rendimiento de los deportistas, otro de los objetivos del presente trabajo era realizar una propuesta de intervención que ayude a gestionar las variables psicológicas mencionadas. Para conseguir responder a las demandas del presente trabajo, se han revisado 26 artículos que contenían información acerca de qué tipo de intervenciones suelen realizar los psicólogos deportivos con los deportistas para ayudarlas a optimizar su rendimiento (Herrera-Sánchez, M.J., et al, 2022). La intervención psicológica con los deportistas juega un papel importante en la mejora de las habilidades y destrezas. Si bien se le suele otorgar mayor importancia a los entrenamientos y preparación física, se ha encontrado que la ayuda y entrenamiento psicológico tiene la misma importancia que la física (López, 2021). Para implementar un programa de intervención que sea exitoso, los psicólogos deportivos consideran que antes es necesario realizar una primera exploración mediante una la entrevista y evaluación que les permitirá conocer cómo se encuentra psicológicamente el deportista (Abella, 2020). Las pruebas psicológicas que utilizan tienen como finalidad medir e identificar las variables psicológicas más presentes en los deportistas y que pueden estar afectando su rendimiento. Son diversas las pruebas que disponen los psicólogos para evaluar a los deportistas. En la siguiente tabla se presentan las pruebas psicológicas más comúnmente utilizadas para evaluar el rendimiento

deportivo de los deportistas en general y las variables que podrían afectar al rendimiento deportivo.

Discusión

Los resultados sobre el entrenamiento psicológico de deportistas en referencia a la atención para mejorar su capacidad de concentración y su nivel de autoconfianza tras la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico específico. La observación de la evaluación psicológica final comparada con los estudios analizados en los deportistas, de varios deportes analizados parece indicar que, efectivamente, se puede adquirir mejorar sus recursos psicológicos aplicados al ámbito deportivo, tanto en la competición como en los entrenamientos. De hecho, una de las claves para el éxito deportivo es, precisamente, el disponer de un buen repertorio de habilidades y de recursos psicológicos que le permitan al deportista gestionar adecuadamente los requerimientos del proceso de adaptación y asimilación de las varias técnicas y habilidades psicológicas. En este caso, el trabajo se centró en mejorar el rendimiento deportivo a través del entrenamiento psicológico y la concentración en el deporte, por medio de la autoconfianza y la concentración del deportista.

Conclusión

Consolidando la importancia que genera el entrenamiento psicológico sobre los resultados del deportista y justificado la preferencia respecto a otras denominaciones como las habilidades mentales o psicológicas para, de este modo resaltar, su carácter funcional e interactivo, como factores psicológicos, entre los que se encuentra la motivación, la concentración, la confianza, la regulación de la activación y del estrés competitivo, cuentan

con un papel fundamental en la consecución de un buen rendimiento deportivo. Aunque, como explica el psicólogo deportivo Rafael Rodríguez, todavía no se le da la importancia que requiere en el entrenamiento. Por concluir es recomendable que, en cualquier caso, el entrenamiento psicológico debe adaptarse siempre a las características y necesidades del deporte y del deportista, integrándose de la mejor manera posible en la planificación del entrenamiento físico, técnico y táctico.

Referencias bibliográficas

- Abella, K. F. (2020). Una Revisión sobre la Influencia de la Cohesión Grupal y el Liderazgo del Entrenador en el Rendimiento Deportivo en Fútbol. Obtenido de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/154932/Ferreiro_Abella_Karen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguirre, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Antonio, R. F. (2020). Ansiedad precompetitiva en deportistas individuales de alto rendimiento, una revisión sistemática . Obtenido de Universidad César Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92445/Rodriguez_FDA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Batallas, L. C. (23 de Julio de 2021). Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol. Obtenido de <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.011>
- Blumenstein, B. (30 de Mayo de 2018). Periodization of psychological preparation within the training process. Obtenido de *International Journal of Sport and Exercise Psychology* : <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2018.1478872?journalCode=rijs20>
- Bravo, M. B. (2020). Participación del Psicólogo Deportivo en el Rendimiento de Equipos de Fútbol Competitivos. Una Revisión Narrativa. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/41276/TFG%20Psicologia%20Maria%20Bellon%20Bravo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bustamante, N. A. (23 de Julio de 2021). Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadoras de fútbol. Obtenido de <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.010>

- Casanova-Villalba, C., Herrera-Sánchez, M., Herrera-Enríquez, G., Almeida-Blacio, J., & Preciado-Ortiz, F. (2022). Estrategia y Ventaja Competitiva–Un enfoque práctico. Grupo Compás.
- Dominguez, A. O. (2022). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/311883359 Entrenamiento psicologico para la mejora de la atencion y la autoconfianza en un futbolista](https://www.researchgate.net/publication/311883359_Entrenamiento_psicologico_para_la_mejora_de_la_atencion_y_la_autoconfianza_en_un_futbolista)
- Dongoran, M., Nopiyanto, Y., & Nugroho, D. S. (Noviembre de 2019). Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes). Obtenido de Proceedings of the International Conference on Social Science 2019 (ICSS 2019): <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icss-19/125927126>
- Farias, L., Dantas, G., Vieira, R., Freire, Y., Oliveira, F., Schwade, D., . . . Caldas, T. S. (11 de Febrero de 2019). Physiological and Psychological Responses during Low-Volume High-Intensity Interval Training Sessions with Different Work-Recovery Durations. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6370955/>
- Gancino, N. (2022). Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadoras de fútbol. Ciencia y Deporte, 7(1), 135-147. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.010>
- Giovanni, H. E., Maybelline, H. S., César, C. V., Jorge, P. C., & Hugo, M. A. (2021). Manual para Elaboración del Plan de Titulación como Conclusión de Carrera.
- Gómez, M., & Ponce, S. A. (Marzo de 2020). Factores de estrés y ansiedad en el arbitraje de deportes de equipo: una sistemática, revisión. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7546960>
- Gonzales, D. D. (2022). Fútbol femenino: Factores psicológicos y su papel en el rendimiento de las futbolistas. Una revisión narrativa. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/61258/TFG-%20Diaz%20Gonzales%2c%20Daniela%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Grau, J. P. (2020). Estilos de afrontamiento y rendimiento deportivo: una revisión sistemática. Obtenido de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153234/Puppo_Grau_Jaime.pdf?sequence=1
- Guillermo D. Barahona, F. S. (Junio de 2019). Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/rbce/a/6W5yrGTRY5RCySnm9thfSyj/?format=html&lang=es>
- Herrera-Sánchez, M. J., Casanova-Villalba, C. I., Herrera-Enríquez, G., Preciado-Ortiz, F. L., & Bravo-Bravo, I. F. (2022). Estrategia y Ventaja Competitiva-Compilación y Análisis.
- Jaramillo Batallas, Lesly Caroline. (2022). Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de atención y concentración en el fútbol. Ciencia y Deporte , 7 (1), 148-158.

Epub 10 de abril de 2022. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.011>

Jhoma, C. O. (2021). Revisión sistemática de ansiedad, atención y concentración en el rendimiento deportivo de fútbol. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83643/Castillo_OSJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

León González, M., & Joana, F. V. (Abril de 2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. Obtenido de Revista de Enfermería y Fisioterapia: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n38/revision2.pdf>

López, I. y. (19 de Septiembre de 2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. Obtenido de Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 21, 3, 83-98: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/482631/310231>

Machado, M., Márquez, A., & Acosta, R.(2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. Revista de Educación y Desarrollo, (59), 75-82

Martínez Fernández, J., & Pérez Quintero, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Trans-Pasando Fronteras, (11).

Moreno, I., Gómez, V., Olmedilla, B., Ramos, L., Ortega, E. & Ormedillo, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. Educación Física y Deporte, (4), 14-17

Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M, Sánchez, J. & Marín, M.(2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para el fútbol. Revista digital efdeportes, (8).

Muxiddinovich, L. A. (Abril de 2021). Individualization of psychological training of qualified handball players. Obtenido de <https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/68/65>

Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, MF, Almansa, CM, Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 3 (1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>

Olmedilla, A., Moreno, I., Olmedilla, B., & Gómez, Á. S. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. Obtenido de Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico: <https://www.redalyc.org/journal/6138/613869846002/613869846002.pdf>

Otáñez, Y. E., Walle, J. M., & Elizondo, y. D. (Marzo de 2020). Variables e intervenciones psicológicas en lesiones deportivas. Revisión de literatura. Obtenido de Revista de Divulgación Científica FOD: <https://rdcfod.uanl.mx/index.php/articulos/article/view/126/7>

- Pujadas, J. N. (2020). Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/41340/TFG%20-%20Nunez%20Pujadas%2c%20Jorge.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramírez, C. J. (2021). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática. Obtenido de <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/48/29>
- Roy, J., & Azhar, O. K. (2018). Psychological Loading within Periodization Perspective: Practical Tips for Professional Practice. Obtenido de file:///C:/Users/User/Downloads/Psychological_Loading_within_Periodization_Perspec.pdf
- Roffé, M. & Primo, G. (2018). Test de Rejilla de Concentración con futbolistas de elite. Revista de Educación y Desarrollo
- Rodríguez, A., Abad-Robles, M. T., Robles-Rosdríguez, J. & Giménez, F. J. (2020). Factores psicológicos asociados a la formación y al rendimiento en judokas de elite. JUMP, (1), 27-37.
- Uludag, S., Dorak, F., Vurgun, N., & Ates, Y. Y. (30 de Junio de 2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. . Obtenido de DOI:10.7752/jpes.2021.04223
- Ursino, D. J. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3691/369163433045/369163433045.pdf>
- V., R. C. (18 de Diciembre de 2019). Entrenamiento psicológico en hockey hierba femenino. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n1/1578-8423-cpd-20-1-0062.pdf>
- Víctor, R. M. (2021). Aspectos Psicológicos en el rendimiento competitivo de futbolistas profesionales: Una revisión sistemática. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70340/Ram%c3%adrez_MVE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vives, J., Rabassa, N. (2020). Intervención sobre la comunicación del entrenador para aumentar la confianza de los deportistas. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico. (5), 1-14.