

## ENTRENAMIENTO DE LA AUTOCONFIANZA Y CONTROL DE LA ANSIEDAD EN ATLETAS DE LA CATEGORÍA SUB-16 DE BOGOTÁ D.C.

*Training of self-confidence and control of anxiety in athletes of the U-16 category of Bogotá D.C.*

### Resumen

**Introducción:** Son diversas las habilidades psicológicas que se consideran fundamentales para predecir el rendimiento en el deporte tales como la autoconfianza, los niveles motivacionales, el control emocional o las estrategias de afrontamiento (Berenguiet, et al., 2012). **Objetivo general:** Identificar y elaborar un plan de entrenamiento psicológico que facilite la mejora de la autoconfianza y el control de la ansiedad mediante una regulación emocional adecuada ante la competición. **Metodología:** El enfoque es cuantitativo, porque, es explícita de manera numérica la magnitud y la cantidad de objetos de estudio investigados (Hernández, 2008). **Diseño:** Es experimental, de tipo transversal, con el manejo de variables independientes y dependientes (Hernández, et al., 2013). **Alcance de la investigación:** Exploratorio, porque se identificó poca información, se toma como un tema de estudio nuevo (Hernández, et al., 2013, p.72). **Bases de datos:** Las bases de datos utilizadas fueron 4; SportDiscus, Google Académico, ScienceDirect y ProQuest, en total fueron encontrados 81 artículos, de los cuales 14 fueron considerados funcionales. **Resultados:** Fueron positivos, se logró evidenciar que los deportistas que fueron evaluados tienen niveles de ansiedad altos, momentos antes previos a la competencia y que su nivel de autoconfianza es bajo respecto a las capacidades con las que cuentan según los entrenamientos realizados durante esas semanas. **Conclusiones:** con el entrenamiento psicológico realizado durante estas semanas, se realizó de nuevo la prueba de PAR-P1, obteniendo resultados influyentes mejorando así sus niveles de ansiedad y su autoconfianza a la hora de competir.

**Palabras Clave:** Ansiedad, autoconfianza, psicología deportiva, entrenamiento mental.

### Abstract

**Introduction:** There are various psychological skills that are considered essential to predict performance in sport, such as self-confidence, motivational levels, emotional control or coping

Jarly Camila Marín Zipa<sup>1</sup>  
Alvaro José Gracia Díaz<sup>2</sup>

#### ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 25/04/2022  
Aceptación: 17/05/2022

#### PALABRAS CLAVE:

Ansiedad, autoconfianza, psicología deportiva, entrenamiento mental.

#### KEYWORDS:

Anxiety, self-confidence, sports psychology,

1 Profesional en Ciencias del Deporte. E-mail: [jamarin@udca.edu.co](mailto:jamarin@udca.edu.co)

2 Dr. (PhD) En Pedagogía de la Educación Física en Kiev, Ucrania. Magíster en Educación-Docencia Universitaria, Universidad Pedagógica Nacional (1992). Especialización en Teorías, Métodos y Técnicas de la Investigación Social, Universidad Pedagógica Nacional (2003). Seminario Postdoctoral, U.P.N. (2005). E-mail: [algradi333@hotmail.com](mailto:algradi333@hotmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>

strategies (Berenguiet, et al., 2012). Course objective: Identify and develop a psychological training plan that facilitates the improvement of self-confidence and anxiety control through adequate emotional regulation before competition. Methodology: The approach is quantitative, because the magnitude and quantity of objects of study investigated is explicit in a numerical way (Hernández, 2008). Design: It is experimental, cross-sectional, with the management of independent and dependent variables (Hernández, et al., 2013). Scope of the research: Exploratory, because little information was identified, it is taken as a new study topic (Hernández, et al., 2013, p.72). Databases: The databases used were 4; SportDiscus, Google Scholar, ScienceDirect and ProQuest, a total of 81 articles were found, of which 14 were considered functional. Results: They were positive, it was possible to show that the athletes who were evaluated have high anxiety levels, moments before the competition and that their level of self-confidence is low with respect to the capacities they have according to the training carried out during those weeks. Conclusions: with the psychological training carried out during these weeks, the PAR-P1 test was carried out again, obtaining influential results, thus improving their anxiety levels and their self-confidence when competing.

**Keywords:** Anxiety, self-confidence, sports psychology, .

## Introducción

En este proyecto se conocerá el perfil psicológico del deportista, teniendo en cuenta, que es importante para mejorar los procesos de entrenamiento y las expectativas de éxito en la competición (López, et al., 2012). De hecho, son diversas las habilidades psicológicas que se consideran fundamentales para predecir el rendimiento en el deporte tales como la autoconfianza, los niveles motivacionales, el control emocional o las estrategias de afrontamiento (Berengui, et al., 2012). Entre otros aspectos, el conocimiento de estas variables y la capacidad de intervenir sobre ellas puede controlar procesos como los estados de ansiedad o la persistencia para alcanzar un objetivo (Arruza, et al., 2012) que se está aplicando, en el ámbito de la psicología del deporte y constituye un interesante campo de investigación (García., et al., 2011; Urra, 2004).

Uno de los estados mentales característicos del deporte de competición es la ansiedad precompetitiva. Numerosos autores la han definido como una reacción emocional de aprehensión y tensión ante situaciones de competición (Dosil, 2004; Letelier, 2007; Martens, Vealy & Burton, 1990) que, dependiendo del grado y forma en que se manifieste, condiciona en uno u otro sentido el rendimiento del deportista (Anshel, 1995; Gutiérrez, E., 1997; Pozo, 2007; Smith, 1989). De hecho, puede llegarse a lo que (Bueno, et al., 2002) llamaron sufrimiento competitivo, que se da cuando el deportista, durante el transcurso de su participación en una competición, alcanza la certeza de conocer que no logrará en ella los objetivos que tenía previstos.

En consecuencia, se usaron cuatro bases de datos: En total se identificaron 81 artículos SportDiscus (11), Google Académico (03), ScienceDirect (06), ProQuest (61), en que se determinaron 14 funcionales, porque hacen significativos aportes a la investigación.

El alcance investigativo está determinado por el número de artículos identificados a nivel: local (0), regional (0), nacional (2) e internacional (77), desde estos referentes se puede determinar, que el alcance investigativo es exploratorio, porque se identificó poca información, así, que se toma, como un tema de estudio nuevo (Hernández, et al., 2013).

Esta investigación ayudará a que el deportista logre tener una mejor predisposición a la hora de afrontar la competición, mejorando de esta manera la autoconfianza en ellos mismos de forma directa en la parte cognitiva, debido a que, esta percepción probablemente les permita tener un mejor rendimiento, de igual manera, que la ansiedad influye en esto de manera indirecta y que hace parte de un factor emocional, conociéndolo así, por medio de sus habilidades psicológicas (Clavijo, 2017).

A partir de esta investigación, se espera tener resultados de los diferentes deportistas en la prueba de PAR-P1, para trabajar en las distintas habilidades psicológicas, que se encuentran en especial atención o con refuerzo, y así, elevar los niveles de rendimiento en los diferentes deportistas mejorándole en especial la parte de la ansiedad y autoconfianza, de igual forma, se podrá evaluar de manera indirecta la ansiedad, debido a que, no hay algún ítem en la prueba que como tal lo evalúe. Pero, que se puede detectar con otras habilidades como la sensibilidad emocional y la autoconfianza de manera directa, porque dentro de la prueba se logra evaluar como ítem (Clavijo, 2017).

Los resultados pueden tener un sentido práctico, tanto para el entrenamiento como para la competición, porque permite dar información veraz a los deportistas, y puede ser de utilidad, para ayudar a trabajar habilidades y tener una mayor y una mejor información sobre emociones que frecuentemente son relacionadas con desafíos competitivos (Clavijo, 2017).

## ¿Qué es la psicología del deporte?

La psicología del deporte se puede definir como un área de la psicología que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg, G., 2010).

El deporte es una actividad compleja que ha evolucionado a lo largo del tiempo, por lo que, se pueden delimitar, en diferentes ámbitos en los que intervendrá el psicólogo del deporte: Iniciación, recreación (tiempo libre, actividad física por salud) y alto rendimiento y/o profesional (Blázquez, 1995) y (Dosil, 2001).

Diferentes variables han sido estudiadas en relación con el rendimiento deportivo de los atletas, han sido destacadas la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza como tríada de factores relacionados con las emociones en precompetición (Jaenes, 2005). (Dosil, 2002) plantea que, desde el punto de vista psicológico, se puede decir: el rendimiento deportivo dependerá de la implementación, desarrollo y mejora de aquellas conductas, hábitos, actitudes, entre otras, que sean relevantes para el deporte y que incidan positivamente en el rendimiento; y del control, la eliminación de las conductas, hábitos, entre otros, que influyen negativamente.

De acuerdo con (Buceta, 1998) el aspecto psicológico debe ser considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un componente más que debe interactuar de forma apropiada con el aspecto físico, técnico y táctico.

El entrenamiento en sí mismo significa un esfuerzo sostenido, cada día durante varias horas, sometiendo al organismo a cargas físicas y psíquicas con el objetivo de elevar la capacidad de trabajo hasta el punto de hacer posibles máximos esfuerzos. Las habilidades psicológicas se pueden entrenar, por lo que la psicología deportiva tiene como uno de sus objetivos potenciar las habilidades psicológicas ya existentes en el deportista y corregir aquellas que están en un nivel deficitario (Valdés, 1996).

La novedad de este proyecto está dada en el plan elaborado e implementado por primera vez, en el contexto del estudio que contribuye a mejorar los resultados en competición de los atletas de la categoría sub-16 de Bogotá, **mediante el entrenamiento de la confianza y el control de la ansiedad**. Dentro de esto conocer la evolución a través de los diferentes años consecutivos entre competencias y entrenamientos, siendo así, el paso a otras investigaciones futuras.

El impacto social y académico de este proyecto, podrá ser utilizado como ayuda extrínseca para los diferentes deportistas, porque con las valoraciones aplicadas se busca ver cuáles fueron las habilidades psicológicas, que influyeron para lograr determinar con ellos, el grado de confianza dentro del perfil esperado y, así mismo, la sensibilidad emocional para la ansiedad, esto servirá para la aplicación de un mejoramiento en el rendimiento del deportista (Clavijo, 2017).

El plan elaborado beneficia a los atletas de la categoría sub-16 de Bogotá, quienes a partir del entrenamiento de la confianza y el control de la ansiedad mejorarán su desempeño competitivo y, por ende, su rendimiento deportivo.

A los entrenadores de atletismo, se les presenta una herramienta práctica, que contribuye a mejorar el proceso de entrenamiento en la preparación psicológica y en particular a la autoconfianza y al control de la ansiedad. Se aportan conocimientos teóricos que contribuyen al perfeccionamiento de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo del atletismo en general y de la preparación psicológica en particular.

Existe factibilidad de realizar este proyecto, debido a que se cumple con lo necesario para la valoración de los distintos deportistas, *evaluando sus habilidades psicológicas, dirigido a la ansiedad y la autoconfianza*, y no requiere esto de mayores implicaciones, simplemente, los deportistas requieren de la disponibilidad para realizar la prueba estipulada en el proyecto y que respondan con el nivel de conciencia suficiente para mejores resultados. Se requiere de la autorización de los deportistas para el desarrollo del plan, de tal forma, que ellos puedan intervenir en el proceso, teniendo en cuenta, las condiciones e información requerida para su cumplimiento.

### **Fundamentos teóricos del entrenamiento psicológico en el contexto deportivo.**

A continuación, se definen los conceptos esenciales relacionados con el entrenamiento psicológico en el contexto deportivo.

**El entrenamiento mental (Psicológico):** Consiste en dotar al deportista de una serie de estrategias, mediante técnicas o actividades, para que adquiera y desarrolle las habilidades psicológicas que lo ayudarán a enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible, es un trabajo que ayudará a aumentar el rendimiento del deportista y su bienestar (Dosil, 2008).

**Autoconfianza.** Es el convencimiento que se tiene, sobre que es capaz de lograr un objetivo, realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado del deporte o modalidad deportiva (Del Río, O., 2010).

### **Técnicas para lograr la autoconfianza.**

1.- Logro de ejecución, 2.- Actuar con confianza, 3.- Pensar con confianza, 4.- Visualización, 5.- Entrenamiento físico. 5.- Preparación.

### *Estados de la confianza.*

- **Confianza óptima.** Significa que el deportista está convencido de poder cumplir con las metas, no significa que el deportista se desempeñara siempre bien, pero la convicción es importante para el desarrollo del potencial. Dicha convicción en sí mismo ayudará al deportista a lidiar con las equivocaciones de forma efectiva y mantener el esfuerzo por mayor tiempo (Salvo y Lima, 2014).
- **Falta de confianza.** Muchos deportistas poseen las habilidades físicas necesarias para ser exitosos, pero falta confianza en su capacidad para utilizar dichas habilidades bajo presión, la duda sobre sí mismo disminuirá el rendimiento, porque generará ansiedad, dificultará la concentración y provocará indecisión, debido a que, el deportista se centrará más en sus puntos débiles, que en sus habilidades (Salvo & Lima, 2014).
- **Exceso de confianza.** Hace disminuir el rendimiento, porque el deportista tiene la idea que no necesita tanta preparación o esfuerzo. En aquellos deportes, en donde se debe enfrentar a un rival, puede provocar que se subestime al rival y disminuya la concentración (Salvo & Lima, 2014).
- **Falsa confianza.** Es un estado que aparenta confianza disimulando una confianza débil. El deportista quiere demostrar a los demás y, a sí mismo, que tiene confianza, cuando en realidad sí fuese objetivo, se daría cuenta de las dudas que tiene o que piensa lo contrario a aquello que dice. La falsa confianza de acuerdo a Buceta, ¿? actúa como "escudo" para esconder la duda y falta de confianza, que no quiere que los demás vean, y para no mirar en su interior aquellas cosas que no le gustan (Salvo & Lima, 2014).

### *Ventajas de la autoconfianza.*

- Sí, se tiene confianza se estará más relajado ante la posible presión, por lo que se tendrá un pensamiento positivo.
- Se estará más concentrado, cuando existe confianza en sí mismos, porque no se prestará atención a otras tareas o estímulos. Cuando se está desconfiado se tiende a preocuparse de aprobación o desaprobación de los demás, o a pensarse demasiado en fallos pasados (Del Río, 2010).

### *Factores de la confianza.*

- **Metas irreales.** Si un deportista se ha fijado metas muy altas, su confianza se podrá ver afectada al ver que no alcanza sus metas de forma satisfactoria.
- **Los resultados alcanzados van a incidir en la confianza del deportista.** Las experiencias que resultan exitosas llevan a la creencia de que se es competente y eficaz en lo que se ha aprendido y, puesto en práctica, mientras que fracasos reiterados conducen a lo contrario. Es, por este motivo, que es importante que aprenda a evaluar su rendimiento, y las mejoras que se van produciendo en este, y no ver únicamente los resultados.
- **Afecto.** Se ha demostrado que las emociones positivas (felicidad, tranquilidad) favorecen más al aumento de los juicios de eficacia que las emociones negativas (tristeza, ansiedad, estrés) (Salvo & Lima, 2014).

**La ansiedad (competitiva).** Es un estado emocional negativo que se caracteriza por sentimientos de tensión y nerviosismo, junto con preocupaciones o temor y pensamientos negativos relacionados con la competición. En la ansiedad competitiva, se mezclan, por tanto, una actividad cognitiva negativa junto con actividad fisiológica (nervios) por encima de lo normal (Del Río, O., 2010).

## **Ansiedad y estrés.**

Propusieron la teoría multidimensional de la ansiedad, donde relacionaron **la autoconfianza** con las dimensiones de: 1.- *Ansiedad cognitiva*, 2.- *Ansiedad somática*, 3.- *Autoconfianza* y 4.- *Rendimiento* (Martens, et al., 1990).

La ansiedad cognitiva como el miedo al fracaso y, por lo tanto, estaría asociada a un aspecto mental de la ansiedad en el deportista y la ansiedad somática como la reacción fisiológica del deportista. La autoconfianza operaría como un moderador en el proceso de aumento o disminución de la ansiedad (Cervantes, et al. 2009; Larumbe, et al., 2009; Prados, et al. 2011; Vosloo, et al., 2009) y, por lo tanto, la ausencia de autoconfianza podría implicar la presencia de ansiedad cognitiva.

## **Los síntomas más característicos de la ansiedad competitiva son:**

1.- Pensamientos negativos, 2.- Pérdida de autoconfianza, 3.- Problemas de concentración: El deportista está más pendiente de sus dudas y preocupaciones. 4.- La competición es percibida como una amenaza más que como un reto.

Se interpreta la competición como una situación donde se tiene más que perder que ganar. En vez de pensar que es una oportunidad para demostrar sus habilidades. El entrenamiento psicológico para solucionar los problemas de ansiedad competitiva combina técnicas de control del pensamiento junto a técnicas de relajación y afrontamiento del estrés (Del Río, 2010).

Las emociones o estados de ánimo pueden ser una fuente adicional de información sobre la eficacia y confianza del deportista. En el deporte son muchas las situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes para el deportista, aunque no necesariamente lo sean, por lo que, las fuentes de ansiedad y estrés son diversas, y varían de acuerdo con el deportista. Los conceptos de ansiedad, estrés y activación suelen confundirse (Del Río, 2010).

Diferencian estos conceptos de acuerdo con la dirección de la conducta, de acuerdo con ellos la ansiedad está relacionada con aspectos negativos, el estrés puede ser positivo o negativo y la activación no tiene dirección. El estrés es una respuesta del organismo de carácter adaptativo a determinadas situaciones. **El estrés está condicionado por tres variables:** 1.- El medio externo (la situación), 2.- Las preocupaciones o percepción personal de la situación y 3.- Las respuestas que se dan a ellas (Landers, et al. 2001; Dosil, 2008).

El estrés se produce, cuando se da un desequilibrio de lo que el deportista percibe de sus capacidades y de las demandas del ambiente. Porque, el estrés surge cuando hay duda sobre la disponibilidad de recursos para hacer frente a las exigencias del entorno. Es decir, que tiene un gran componente subjetivo (Dosil, 2008).

Cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia, mayor será el estrés. *Se pueden encontrar así, dos categorías de estrés, el positivo (eustress) y el negativo (distress)*. El eustress se produce cuando la activación sirve al deportista como estímulo para responder de forma adaptada y correcta a la situación. El distress es la respuesta de forma descontrolada, inadaptada y negativa con un exceso de activación (Dosil, 2002).

Se entiende por ansiedad, la adaptación inadecuada a una situación, lo que provoca un incremento en el nivel de activación, lo que conlleva alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso. La ansiedad tiene así, un componente cognoscitivo (preocupaciones, problemas de atención, pensamientos negativos) y un componente somático, que constituye el grado de activación física que se percibirá (Dosil, 2002).

*Se puede diferenciar dos tipos de ansiedad: 1.- ansiedad de estado* (cuando es la respuesta a la percepción de un estímulo o situación como amenazante, aunque objetivamente no lo suponga realmente) y *2.- ansiedad de rasgo* (cuando es la respuesta a un momento determinado). Las situaciones que resultan favorables a que se produzca, son los momentos que preceden a la competición (Spielberger, 1966; Martens, 1977; Dosil, 2008).

*Se crea que dos son los desencadenantes: 1.- La incertidumbre* que tiene el deportista en lo que se refiere al resultado de la competencia y *2.- La importancia* que le da el deportista a dicha competición (Martens, 1982; Cruz, 2001).

## Factores del perfil psicológico.

### Atención.

Uno de los procesos que las emociones pueden afectar y que tiene aspecto fundamental para el aprendizaje y el rendimiento es la capacidad de prestar atención a la tarea que se está realizando, dependiendo de cada deporte y la tarea a la que el deportista se enfrente se determinara un requerimiento atencional diferente (Kenet, 1998).

La atención se puede definir como la “Selección de información con que la mente, puede concentrarse en uno de varios objetos o pensamientos presentes simultáneamente” (Kenet, 1998).

La atención implica desatender ciertas cosas para afrontar otras con eficacia. *“La atención tiene un carácter funcional y se considera una actividad selectiva regulada por el organismo con base a las necesidades”*. Esta selectividad supone el abandono de determinados estímulos, para atender más eficazmente a otros. En las fases iniciales de adquisición de una destreza, se requiere una mayor atención, a cuando esta, ya se ha aprendido totalmente (Salvo & Lima, 2014).

### Estilos atencionales.

- *Atención amplia-externa.* El deportista centra su atención en un número importante de estímulos que están fuera de él. Al procesarse una gran cantidad de información es utilizado para evaluar con rapidez.
- *Atención amplia-interna.* Atiende a estímulos externos, pero de una forma global. Se utiliza para analizar y planificar a partir del análisis de la planificación.
- *Atención estrecha-externa.* El deportista centra la atención en un estímulo concreto de su entorno.
- *Atención estrecha-interna.* La atención es dirigida sobre sí mismo. Es el utilizado por ejemplo en el ensayo mental (Salvo & Lima, 2014).

Cada deportista tendrá un nivel atencional predominante, que dependerá también, del deporte que se practique y la situación a la que se enfrente. Un deportista para poder obtener su máximo rendimiento tendrá que poder pasar de un foco atencional a otro, identificando cuales son las señales importantes y descartando aquellas que actúan como distractores. Se debe tener en cuenta, que el nivel de activación que el deportista tenga influirá en su capacidad de poder cambiar de un foco atencional a otro (Salvo & Lima, 2014).

### Motivación.

Combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por: *creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas* (Del Río, 2010).

### *Tipos de motivación.*

- **Extrínseca:** El dinero, posición, poder.
- **Intrínseca:** Motivación personal, se realiza únicamente por interés o por el placer de realizarla. La función de esta necesidad psicológica es la de impulsar al ser humano a mejorar y a dominar su entorno. Esta nos sirve para conseguir metas más difíciles, porque, son necesidades psicológicas (Del Río O., 2010).

### *Establecimiento de metas.*

La meta es definida como “el logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo límite especificado”. Esta es una de las técnicas centrales en el deporte. Cuando los deportistas tienen objetivos definidos, su conducta se dirige con mayor fuerza hacia el cumplimiento de dichos objetivos. La meta ayuda a dirigir la atención y acción a los aspectos más importantes de la tarea, ayudan a prolongar el esfuerzo, así como el compromiso y la disciplina (Weinberg, 2010).

Existen diferentes tipos de metas:

- **De resultado.** Están centradas en el resultado de un evento deportivo, el logro de estas metas no depende únicamente del deportista, sino también, del adversario que enfrente, porque aparte del esfuerzo del deportista, juega un papel importante también, la capacidad y el juego del contrincante.
- **De cumplimiento.** Se focaliza en que el deportista logre determinado nivel, independientemente de la actuación de los otros competidores, es una comparación del deportista con sus logros o habilidades anteriores.
- **De proceso.** Están focalizadas en una de las acciones que llevará a cabo el deportista durante su actuación para que esta sea buena (Salvo & Lima, 2014).

Lograr las metas de cumplimiento o proceso están centradas únicamente en el deportista, en su acción o actuación, por eso, resultan más útiles en el momento de la competencia.

No todas las metas son efectivas para mejorar la ejecución deportiva. Mediante una investigación Botterill y Burton, han producido pautas específicas de qué tipo de metas tienen mayor eficacia (Williams, 1991).

- Metas a corto, mediano o largo plazo están regidas por la variable temporal, por el tiempo que le llevará al deportista realizarlos. Estos objetivos deben estar personalizados, porque variará en cada deportista.
- Metas difíciles pero realistas. Las metas que exceden la capacidad del deportista llevarán al error y frustración. Lo recomendable es que las metas sean difíciles, representando así, un desafío para el deportista, pero que al mismo tiempo sean realistas, que el deportista pueden llegar alcanzarlas.
- Crear metas de ejecución en lugar de metas de resultado. Las metas de ejecución dan mayores oportunidades de tener éxito. Los deportistas aprenderán a juzgar su éxito o fracaso basándose en su propia actuación, y no en la comparación con sus compañeros y/o adversarios.
- Establecer metas de práctica y competición.
- Establecer estrategias para cumplir las metas. Es importante identificar de que formar el deportista puede lograr sus metas (Williams, 1991).

Llevar un registro de las metas a lo largo del tiempo. Un planteo adecuado de metas tiene efectos beneficiosos sobre la motivación, atención, confianza, regulación emocional (al cumplirse con el plan trazado se generan emociones como orgullo y satisfacción), entre otros (Salvo & Lima, 2014).

## Visualización.

La visualización es una forma de creación o recreación de una experiencia en la mente. El proceso incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de estos hasta formar imágenes significativas para el deportista acerca de la ejecución. La visualización debería de abarcar la mayor cantidad de sentidos que sean posibles (cenestésicas, táctiles, auditivas, olfativas).

Aparte de utilizar los diferentes sentidos en la visualización, es importante que el deportista aprenda a acompañarlo con los diferentes estados emocionales, recrean los sentimientos o pensamientos puede ayudar a controlar esos estados. Los deportistas pueden utilizar la visualización para mejorar sus destrezas tanto físicas y psicológicas. Dentro de las habilidades psicológicas que ayudan a mejorar se encuentran: la atención (al imaginar lo que se quiere hacer y cómo reaccionar, puede evitar distracciones), reforzar la confianza, control de las emociones, entre otros (Weinberg, 2010).

## Relajación.

La relajación tiene como objetivo dar una estrategia al deportista que le permita controlar su nivel de activación, o que pueda aplicar cuando se sienta estresado o que su ansiedad ha aumentado. Las técnicas de relajación pueden dividirse en dos categorías: una enfocada a los aspectos corporales, las técnicas que son "de músculo a mente" (técnica de Jacobson, control de la respiración), la otra categoría incluye el acceso cognitivo o mental a la relajación, estas técnicas son "de mente a músculo" (meditación, entrenamiento autógeno) (Williams, 1991).

La técnica de relajación progresiva de Jacobson consiste en la tensión y relajación de músculos específicos, esta secuencia avanza de un grupo grande de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares se relajan por completo. Esta técnica es basa en algunos supuestos básicos: en que es posible aprender la diferencia entre la tensión y la relajación, en que una es excluyente de la otra, la reducción de la tensión muscular producirá a la vez en descenso en la tensión mental (Weinberg, 2010).

El control de la respiración resulta ser otra técnica efectiva de relajación. Cuando el deportista está presionado parece no poder coordinar la respiración con la ejecución de la tarea, probablemente, la respiración que se produzca sea breve, poco profunda e irregular. Mientras que, sí, el deportista se encuentra relajado, la respiración será serena, profunda y rítmica. La realización de inhalar y exhalar lentamente ayudará al deportista a mantener la calma y controlar la angustia, al estar concentrado en su respiración es probable que el deportista no se sienta perturbado por otras situaciones y tendrá un descanso en su mente, para liberarse de las presiones y renovar energías. Con la práctica, el respirar apropiadamente, es uno de los sistemas fisiológicos más fáciles de controlar. Esta técnica puede ser utilizada para la relajación profunda y momentánea (Weinberg, 2010).

El entrenamiento consiste en la designación de una serie de ejercicios, para producir calor - frío y pesadez - ligereza. La atención se centra en las sensaciones, que se están tratando de producir. Dicho entrenamiento consta de seis fases, los deportistas deben aprender cada fase antes de pasar a la siguiente (Williams, 1991).

Las fases son:

- **Relajación muscular.** Por medio de la sensación de pesadez se provoca la relajación de los músculos del cuerpo.
- **Relajación vascular.** A través de la sensación de calor se provoca la relajación.
- **Regulación cardiaca.** El deportista debe percibir que sus latidos son regulares y calmados.
- **Control de la respiración.** La respiración debe ser lenta y calmada.
- **Regulación de los órganos abdominales o calor en el plexo solar.** (colocación de la mano en el área abdominal).
- **Frialdad en la cabeza.** La finalidad es poder controlar mentalmente el cuerpo y sus

funciones, mediante la inducción de sensaciones e imágenes en todos los miembros del cuerpo (Salvo & Lima, 2014).

**Toma de decisiones.** Se puede definir a la toma de decisiones como “un proceso de selección de una alternativa, entre otras varias, con vistas de alcanzar un objetivo determinado” (Williams, 1991, p 177).

El desarrollar bien este comportamiento, implica que el deportista conozca y comprenda las situaciones a las se puede enfrentar en una competencia y dominen las soluciones que resultaran más convenientes, pudiendo percibir los indicadores que aparecen que le ayudaran a darse cuenta de qué forma debe actuar (Buceta, J., 1998).

Los factores que condicionan la toma de decisiones son: situacionales, la experiencia y la carga emocional. Los factores situacionales van desde la cantidad de opciones y el tiempo disponible para tomar la decisión y ejecutar hasta la capacidad de atención del deportista. Cuanta mayor experiencia tenga el deportista, este habrá aprendido más de sus errores, en los deportes de equipo conocerá mejor a sus compañeros y tendrá mejor capacidad de anticipación. La decisión correcta es aquella que produzca una mayor probabilidad de éxito, aunque el éxito no dependa del todo de dicha decisión (Buceta, 1998).

### *Orientaciones para la elaboración de un plan de entrenamiento psicológico de la autoconfianza y el control de la ansiedad.*

Es fundamental para comenzar la aplicación de un plan de entrenamiento mental que el psicólogo conozca cuales son las características del deporte, para poder así seleccionar cuáles serán las estrategias y técnicas adecuadas para usar, estas pueden ser individuales o colectivas. A veces los planes de entrenamiento pueden ser integrales, abarcando distintas habilidades y, otras veces, pueden concentrarse en una o dos habilidades (Williams, 1991).

Para comenzar con un plan de entrenamiento mental lo primero que debe hacerse es una evaluación de las habilidades psicológicas, que revelará cuales son las habilidades que se encuentran deficitarias o que tiene un mayor efecto negativo sobre la ejecución o bienestar del deportista, sobre estos resultados debería basarse el entrenamiento (Williams, J., 1991). Si bien los planes de entrenamiento de las habilidades psicológicas se adaptan a las necesidades individuales de los deportistas, por lo general hay una estructura predeterminada con tres fases: 1.- Educativa, 2.- Adquisición y 3.- Práctica (Weinberg, 2010).

La fase educativa, es en la que los deportistas aprenden a reconocer la importancia del desarrollo de las habilidades psicológicas, la función que tienen dichas habilidades y cómo influyen en el rendimiento (Weinberg, 2010).

La fase de adquisición está centrada en las estrategias y técnicas que se utilizan para desarrollar las distintas habilidades psicológicas. Aquí se adoptan técnicas específicas acorde a las necesidades y habilidades de cada deportista (Weinberg, 2010).

La fase práctica cuenta con tres objetivos, la automatización de las habilidades por medio de la memorización, enseñar a integrar actuaciones deportivas aprendidas y simular como desearían aplicar las habilidades en las situaciones de competencia (Salvo & Lima, 2014).

El aprendizaje de las habilidades debe avanzar, comenzando a practicar en sesiones especiales cuando estas son adquiridas se enfocan específicamente hacia la ejecución deportiva o entrenamiento, de allí a la simulación y a la competencia real. El mejor momento para poner en práctica el inicio del entrenamiento mental es fuera de temporada o en pretemporada, porque se cuenta con tiempo para aprender las destrezas y resulta más fácil para el deportista introducir ideas nuevas, porque no está sometido a la presión que tiene durante los periodos precompetitivos, competitivos y

post – competitivos (Williams, 1991).

La evaluación del impacto del entrenamiento mental no es fácil, pero es esencial para mejorar el programa de entrenamiento, la evaluación debe ser un proceso continuo, luego de cada sesión de entrenamiento debe evaluarse si la sesión a cumplido su objetivo, cuáles son las técnicas utilizadas que han resultado más efectivas, cual ha

sido la respuesta de los deportistas, entre otros. La evaluación del final del programa debe ser más formal, pudiéndose incluir discusiones en equipo o individuales, evaluaciones escritas de los atletas y evaluaciones de los distintos cambios que se hayan producido en la ejecución (Williams, 1991).

El fin del entrenamiento de las habilidades psicológicas es la autorregulación, es lograr que el deportista funcione de forma efectiva por sí mismo, sin la indicación del entrenador o psicólogo deportivo. El deportista luego del entrenamiento de las habilidades psicológicas deberá poder entonces regular su funcionamiento interno como él desee (Weinberg, 2010).

Algunas de las técnicas que se han señalado como la base para el desarrollo de los aspectos psicológicos del deportista son: Establecimiento de metas, técnicas de relajación, visualización (Dasil, 2008).

Según Matveiev “...Toda planificación se puede considerar como un sistema de establecimiento de metas, consistente en la anticipación de una actividad que se pretende llevar a la práctica; en el caso de la planificación deportiva, será un proyecto del contenido, de las formas y condiciones del entrenamiento”. Se trata según el autor de un proyecto mental que se elabora antes de que tenga lugar su inserción en el entrenamiento deportivo. La planificación del entrenamiento psicológico persigue el mismo objetivo: Programar de antemano un plan que después se intentará hacer realidad, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo. Este proceso constituye un procedimiento más, que se integra dentro de la planificación global (González, 1992).

Se deben tener en cuenta, aspectos para realizar la planificación de la preparación psicológica:

- Caracterización de la actividad competitiva (deporte en cuestión).
- Exigencias psicológicas o demandas del deporte hacia el practicante.
- Diagnóstico de los procesos y cualidades psicológicas que demanda la actividad y que se convierten en aspectos determinantes del rendimiento en los deportistas que se someten a un proceso de entrenamiento sistemático.
- Identificación mediante la observación sistemática de aquellos procesos y cualidades psicológicas que se evidencian bajo el nivel de manifestación y desarrollo durante el cumplimiento de las tareas en condiciones de entrenamiento y en la competencia (González, 1992).

## Pregunta de investigación

*¿Cuáles son las habilidades determinantes a intervenir dentro del perfil psicológico, teniendo en cuenta, el plan de entrenamiento para mejorar los niveles de autoconfianza y control de ansiedad, mediante una regulación emocional adecuada y pertinente, ante la competición en los deportistas de atletismo de la categoría sub-16 de Bogotá, D.C.?*

La aplicación de este proyecto investigativo facilita la identificación y elaboración de un plan de entrenamiento psicológico, que fortalece la autoconfianza y el control de la ansiedad, mediante una regulación emocional adecuada en la competición. Esta propuesta investigativa facilita determinar los niveles de autoconfianza y ansiedad en los deportistas de la categoría sub-16 de atletismo femenino, por medio de la prueba

PAR-PI de forma individual.

Es fundamental el diseño de un plan de entrenamiento psicológico, que facilite la mejora de la autoconfianza y el control de la ansiedad, mediante la regulación emocional adecuada ante la competición y desde luego, la aplicación de una evaluación del plan de entrenamiento psicológico implementado.

## Hipótesis

*Conocer y verificar si, los niveles de autoconfianza y ansiedad en deportistas de la categoría sub-16 de Bogotá, se encuentran en refuerzo o de especial atención, a través del perfil y habilidades psicológicas del deportista, esto permitirá un mayor aprovechamiento de la predisposición del deportista, para la obtención de los resultados adecuados.*

## Materiales y métodos:

Diversos estudios han analizado la relación entre ansiedad, autoconfianza y rendimiento deportivo (Burton, 1988). Se puede considerar que la ansiedad competitiva (o en situaciones de prueba) y la autoconfianza son los dos extremos de una variable psicológica, que representa el esquema emocional básico con el que el deportista afronta la competición.

Trabajar para mejorar el esquema emocional del deportista conlleva una serie de acciones dirigidas a cambiar el significado de la situación estresante, controlar y neutralizar las emociones negativas como la ansiedad y conseguir un afrontamiento desde la autoconfianza (Ruíz, et al., 2008).

Clasifica las emociones en tres categorías: 1.- Emociones de fondo, 2.- Emociones primarias y 3.- Emociones sociales.

1. *En primer lugar: Las emociones de fondo*, llamadas también “estados de ánimo”, son expresiones compuestas de las acciones reguladoras, en la medida que estas se desarrollan e interactúan momento a momento en la vida.
2. *En segundo lugar*, están las *emociones primarias (o básicas)*, que son: *ira, miedo, asco, sorpresa, tristeza y alegría* y 3.- *El tercer lugar: Las emociones sociales*, también llamadas *emociones secundarias*, que incluyen: *la simpatía, vergüenza, culpabilidad, orgullo, celos, envidia, gratitud, admiración, indignación y desdén*. Estas emociones sociales son la combinación de emociones primarias junto con reacciones reguladoras (Damasio, 2003).

Propone una definición de emoción con las siguientes características:

- Es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.
- Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando éste detecta un estímulo emocionalmente competente, esto es, el objeto o acontecimiento cuya presencia, real o en rememoración mental, desencadena la emoción. Las respuestas son automáticas.
- El cerebro está preparado por la evolución para responder a estos estímulos con repertorios específicos de acción, pero la lista no se halla confinada a los repertorios prescritos de la evolución, sino que se aprenden por la experiencia.
- El resultado inmediato de las respuestas es un cambio temporal en el estado del cuerpo, y en el estado de las estructuras cerebrales que cartografían el cuerpo y sostienen el pensamiento.
- El resultado de estas respuestas es situar al organismo en circunstancias propicias para la supervivencia (Damasio, 2003).

Otro de los descubrimientos a destacar, es que para que las emociones tengan lugar no hay necesidad de analizar conscientemente el objeto causativo, y mucho menos de evaluar la situación, incluso la reacción emocional tiene lugar sin conocimiento consciente del estímulo emocionalmente competente (Damasio, 2003). Esto coincide con los estudios de Paul Whalen, expuestos en su libro "The Human Amygdala" (2009), en los que dice que la amígdala detecta estímulos emocionalmente competentes de manera inconsciente, y, también, con (Jones, 1972) que descubren que la amígdala da una valencia emotiva a los estímulos. Además, dice que la emoción es el resultado de la evaluación de la situación u objeto, pero, por parte del organismo.

### *Tipo de estudio.*

Este proyecto de investigación tiene un alcance investigativo de tipo exploratorio de acuerdo con la cantidad de artículos encontrados y lo revisado en las bases de datos. La información es poca en artículos o revistas especialmente a nivel nacional, local o regional y a nivel internacional, pero solo 14 fueron funcionales para el presente estudio.

Se basa principalmente en un diseño experimental, debido a que cuenta, con variables dependientes (Rendimiento, la aplicación de la prueba PAR-P1) e independientes (método de enseñanza), conteniendo rangos precisos y procesos que requieren del estudio a diferentes deportistas para tener un enfoque a nivel cuantitativo.

### *Población de muestra.*

Deportistas de la ciudad de Bogotá entre las edades de 14 y 15 años, hombres y mujeres.

### *Materiales, métodos, instrumentos de recolección de datos y procedimientos.*

Ficha Psico deportiva. Se completará una ficha de los datos demográficos y datos deportivos antes de evaluar la prueba PAR-P1.

Prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1).

Es una evaluación de habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia. La duración aproximada de la realización del cuestionario es de 25 minutos, La prueba fue elaborada por el psicólogo Luis Humberto Serrato H., su administración puede llevarse de forma colectiva o individual.

Es un cuestionario elaborado en Colombia, bajo el constructo del Estado Ideal de Ejecución, constituido por siete escalas, seis de ellas directas para la interpretación y una inversa. Los reactivos ilustran situaciones de entrenamiento y de competición, sobre las cuales el deportista selecciona una opción que reflejan la frecuencia de ocurrencia del evento en los meses recientes (Serrato, L., 2013).

El propósito es conocer el comportamiento particular ante situaciones que se han presentado continuamente durante la competencia, no es apropiado llamarlo: "test" porque no hay respuestas correctas, ni incorrectas. Se debe procurar que el deportista lea y responda cada afirmación, siendo preciso, tanto como sea posible. De esa manera las respuestas serán de gran utilidad, solo si responde basado (a) en lo que, en los últimos 6 meses a la fecha, ha sentido, pensado o realizado. No se debe tomar referencia de lo que el deportista u otras personas creen que deberían ser, sino lo que es o ha sucedido. La información que se suministra es estrictamente confidencial (Profesionales para el alto rendimiento, 2000).

## Cuestionario PAR-P1.

Para el perfil psicológico se toma en cuenta factores como: 1.- La confianza, 2.- La motivación, 3.- La atención, 4.- Las sensaciones emocionales, 5.- El nivel de imaginación, 6.- La actitud positiva y 7.- Su nivel de reto. Dentro de lo esperado se considera ideal que el deportista este dentro del perfil esperado (Serrato, L., 2013).

Se evalúa de manera directa: 1.- La confianza, porque hay una variable que lo determina, mientras que: 2.- La ansiedad es evaluada de manera indirecta por la sensibilidad emocional (Serrato, L., 2013).

Rangos para la interpretación de las escalas. (En deca-tipos, puntajes de 1 a 10).

Escalas de confianza, motivación, concentración, imaginación, actitud positiva y reto. (Serrato, 2013).

- 1 a 3: Necesita especial atención.
- 8 a 7: Tiempo para mejorar.
- 8 a 10: Posee excelentes habilidades.
- Escala de sensibilidad emocional. (Serrato, 2013). a 10: Necesita especial atención.
- 5 a 7: Tiempo para mejorar.
- 1 a 4: Posee excelentes habilidades.

## Análisis del perfil

La escala de sensibilidad emocional se interpreta de manera inversa dado que a mayor sensibilidad mayor riesgo de presentar afectaciones por el manejo de estado de ánimo en entrenamiento y competencia. Las demás escalas se interpretan de manera directa es decir a mayor puntaje (cercano al ideal) mayor desarrollo las habilidades relacionadas facilitando el desempeño deportivo (Clavijo, 2017).

LOGROS:

- Respecto a la relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo, los meta-análisis reportan que la gran mayoría de estudios hallaron relaciones positivas entre estas dos variables (Woodman, 2003). Elevados niveles de autoconfianza se asocian a un buen rendimiento (Cantón, 2012; Chamberlain, 2007; Molina, 2014; Nicholls, 2008; Modroño, 2011; Rascado, 2014) en especial cuando el nivel de ansiedad es bajo o moderado y percibido como facilitador (Mullen, 2009).
- Relaciones negativas de autoconfianza con intensidad de ansiedad (cognitiva y somática). (Mullen, 2009).
- La competición deportiva genera situaciones estresantes que pueden producir alteraciones psicológicas tales como la falta de capacidad de concentración, una pérdida del foco de atención o un incremento de la ansiedad, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular (Márquez, 2004; Estrada, 2008; Oriol, 2014).
- La diferencia que hay entre deportistas que son similares en sus capacidades físicas y técnico-tácticas, reside en el aspecto psicológico, los mejores deportistas parecen controlar sus emociones y cogniciones más efectiva y apropiadamente frente a los retos a los que se enfrenta (Salvo & Lima, 2014).
- Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo se encuentran conectadas entre sí, por lo que si una de ellas no es controlada o no se encuentra en su punto óptimo repercutirá en otra de las variables o hará que

alguna como las emociones negativas que tal vez no se encontraban aparezcan y afecten el rendimiento (Salvo & Lima, 2014).

- Resulta importante, que los deportistas reciban entrenamiento mental de las distintas variables, y que aprendan cuáles son las técnicas o procesos didácticos, que lo ayudarán a desarrollar todo su potencial (Salvo, J., Lima, V., 2014).

## Resultados y discusión:

Para planificar adecuadamente la preparación psicológica todo entrenador debe:

1. Analizar el papel y la manifestación de los aspectos psicológicos en la iniciación del sujeto al deporte escolar y en el proceso de selección de posibles talentos.
2. Comparar las características psicológicas de las etapas de desarrollo del sujeto practicante de un deporte determinado.
3. Elaborar variantes de procedimientos para lograr la motivación hacia la actividad deportiva en los diferentes períodos de desarrollo.
4. Identificar los problemas profesionales de tipo psicológico relativos al proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte que se entrena.
5. Diagnosticar el estado actual de los componentes psicológicos básicos en el deportista que constituyen exigencias psicológicas de la actividad al practicante.
6. Diseñar un plan de preparación psicológica donde se manifiesten el trabajo diferenciado con los componentes del sistema psico regulador (inductor y ejecutor) del atleta según las particularidades de las diferentes etapas de su desarrollo psico-lógico y de los objetivos de preparación del deporte (González, 1992).

**La preparación psicológica general:** consiste en la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito, la enseñanza también de métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencias. Estos son los objetivos esenciales de este tipo de preparación.

**Preparación psicológica especial:** Está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia específica, la cual se expresa en la firmeza de sus fuerzas y la decisión de luchar hasta el final. Su principal objetivo es: en el deportista el estado psíquico favorable que garantiza el éxito de los entrenamientos y las competencias.

**El entrenamiento psicológico:** Le debe propiciar al deportista que él pueda establecer sus metas, desarrollarlas y mejorarlas progresivamente; de controlar su atención, sus pensamientos y sus estados emocionales; de saber relajarse y enfatizarse oportunamente; de adecuar sus relaciones interpersonales y en fin su comportamiento (González, 1992)

### Factores para la evaluación del deportista.

El perfil psicológico del deportista puede estar condicionado por otros elementos, como los rasgos de personalidad o las propias evaluaciones que efectúan sobre sus capacidades (Allen, et al., 2012; Laborde, 2014; Jackson, et al., 2001).

Se considera que la planificación de la intervención psicológica debe estar mediada por varios factores:

**El atleta:** Como persona, con su idiosincrasia personal, sus variables diferenciales, sus valores, normas y actitudes, el nivel de motivación, su adherencia al entrenamiento. Para lo cual se hace necesario una evaluación de factores y rasgos de personalidad, emocionales, etc. Se hace uso también de algún tipo de instrumento que permita obtener información fiable: cuestionarios, test,

observación, entrevista, entre otros (Hernández, 2001).

**La especialidad atlética que practique:** Hay especialidades como los saltos y los lanzamientos que tienen pausas y pueden ser aprovechadas para realizar algún tipo de técnica o estrategia que permita reorientar la ejecución, mejorar la concentración, etc. Otras especialidades en determinadas situaciones (campeonatos nacionales, de Europa, etc.) deben realizar eliminatorias, semifinales, entre otros y, es necesario, tenerlo en cuenta, para controlar el nivel de cansancio no solo físico, sino también, psicológico. Es conveniente asistir a entrenamientos y competiciones y tomar todas las notas necesarias sobre diversos aspectos de la modalidad atlética (Hernández, 2001).

**El nivel de ejecución:** Se debe diferenciar entre el atleta por experiencia no por edad.

**La planificación de sus entrenamientos:** Es necesario conocer en qué condiciones va a competir no solo físicas, sino también en qué condiciones climáticas. Para lo que se hace preciso tener una buena comunicación con el entrenador y planificación de competencias y entrenamiento a lo largo de las temporadas.

**El tipo de relación que mantiene con el entrenador:** Es importante definir este tipo de relación, hay entrenadores muy autoritarios, otros que son más abiertos y este tipo de relación va a mediar en la intervención con el atleta.

**El entorno emocional del atleta:** El tipo de familia a la que pertenece y los lazos que tiene con cada uno de los miembros, sus relaciones afectivas (si tiene novio/a, si está casada o no) y la estabilidad de estas relaciones.

**El lugar de la intervención:** Se debe pensar donde se va a realizar el trabajo, teniendo en cuenta el lugar de entrenamiento y sitios específicos donde se logre el desarrollo de actividades o de prácticas aplicadas al atletismo y dependiendo de sus condiciones. (Hernández, 2001).

## Bibliografía

- Buceta, J. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: Estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de psicología del deporte*.
- Burton, Naylor y Holliday (2001). Goal Setting in Sport: Investigating the goal effectiveness paradigm. En R. Singer, H., Hausenblas, y C. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology (2nd ed.)*. New York: Wiley, pp. 497-528.
- Hernández, A. (2001). *La psicología del deporte en el atletismo*. Universidad de Málaga. España.
- Jaenes, J., Peñalosa, R., Navarrete, K. & Bohórquez, R. (2012). *Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en Triatletas*. Habana, Cuba.
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*. Montevideo, Uruguay.
- López, R., Hernández, A., Reigal, E., & Morales, V. (2015). *Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas*. Madrid, España.
- Molina, J., Chorot, P. & Sandín, B. (2017). *Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza*.

España.

Pensado, J. & Russell, L. (2014). *¿Cómo diseñar el plan de preparación psicológica en los jóvenes deportistas?* Buenos Aires, Argentina.

Pulido, F. (2000). Motivación y autoconfianza en deportistas.

Ruíz, F., Zarauz, A. & Flórez, G. (2016). *Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento.* Madrid, España.

Serrato, L. (2016). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR- P1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. Murcia, España.

---