

Análisis diferencial de la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas predictoras del resultado en un campeonato de softbol

Jesús Ríos Garit ¹ ²

Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Santa Clara, Cuba.

RESUMEN

Con el objetivo de determinar las variables psicológicas relevantes para la obtención de elevados resultados competitivos en un campeonato nacional femenino de softbol, se realizó un estudio transversal y correlacional donde participaron 90 deportistas de alto rendimiento distribuidas en 6 selecciones de diferentes provincias de Cuba. Las participantes contaron con una edad cronológica promedio de 22.91 años y 10.83 años de experiencia deportiva. Fueron aplicados el *Inventario de Ansiedad Competitiva* y el *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva* para evaluar la ansiedad en competencia y las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en la primera semana de la competición. Los datos se analizaron mediante estadísticos descriptivos, inferenciales y correlacionales. En sentido general, las deportistas presentaron altos niveles de ansiedad competitiva, siendo mayor en las más jóvenes y menos experimentadas. Un mayor nivel de ansiedad en la competencia estuvo relacionado con menor control de afrontamiento negativo y de la atención. Las deportistas de las selecciones que alcanzaron mejores resultados presentaron mayor autoconfianza, control de afrontamiento negativo, de la atención y nivel motivacional. Estas variables predicen de manera positiva el mayor resultado, lo cual evidencia la importancia de la preparación psicológica para alcanzar el éxito en las competiciones.

Palabras Clave

autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, motivación, resultado competitivo

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relevant psychological variables for obtaining highly competitive results in a national women's softball championship. A cross-sectional and correlational study was carried out in which 90 high-performance athletes distributed in 6 teams from different provinces of Cuba participated. The female softball players had an average chronological age of 22.91 years and 10.83 years of sports experience. The Competitive Anxiety Inventory and the Psychological Inventory of Sports Performance were applied to evaluate anxiety in competition and the psychological skills associated with sports performance in the first week of the competition. The data were analyzed using descriptive, inferential, and correlational statistics. In general, the athletes presented high levels of competitive anxiety, being higher in the younger and less experienced ones. A higher level of competition anxiety was related to lower negative coping and attention control. The athletes from the teams that achieved better results had greater self-confidence, control of negative coping, attention, and motivational level. These variables positively predict the greatest competitive result, which shows the importance of psychological preparation for competition to achieve success.

Keywords

attentional control, competitive result, negative coping control, motivation, self-confidence

¹ Correspondence about this article should be addressed **Jesús Ríos Garit:** jrgarit@uclv.cu

² **Conflicts of Interest:** The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Differential analysis of competitive anxiety and psychological skills predictive of the result in a softball championship

Introducción

Si bien la Psicología científica juega un importante rol en la preparación del deportista para las competencias en aras de optimizar la obtención del estado ideal de rendimiento, el determinismo psicológico del éxito competitivo ha sido analizado con mayor frecuencia a partir de las cualidades psicológicas entre deportistas de mayor o menor desempeño. Los resultados investigativos han derivado en varios modelos, sistemas o perspectivas teóricas centrados en las habilidades psicológicas para la obtención de rendimientos elevados (Loehr, 1986; Mahoney et al., 1987; Smith et al., 1995; Vealey, 2007). Los presupuestos de estos modelos han sido parcialmente corroborados por investigaciones sucesivas, pero sin que sus hallazgos posibiliten un actual estado de consenso en favor o detrimento de la capacidad predictiva del rendimiento deportivo de una u otra teoría.

En el contexto investigativo iberoamericano predominan las investigaciones orientadas por el modelo de Loehr (1986) y Mahoney et al. (1987) debido a las valiosas adaptaciones del *Psychological Performance Inventory* (PPI) y del *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS-r5) que dieron lugar a la validación del *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva* (IPED) y al cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) por Hernández-Mendo (2006) y Gimeno et al. (1999) respectivamente. En tal sentido, en un estudio realizado por Gimeno et al. (2007) se comprobó que los judocas medallistas de oro y plata en un campeonato nacional en España percibían un mejor control del estrés y mayor eficiencia en el manejo de la influencia de la evaluación de su rendimiento. Por otra parte, Álvarez et al. (2014) determinaron que el control visuo-imaginativo y el nivel motivacional constituyeron predictores del éxito competitivo en deportistas de taekwondo. También otros estudios han comprobado los efectos positivos de la estimulación de las habilidades psicológicas para el rendimiento de los deportistas (Reyes-Bossio et al., 2012; Tutte Vallarino et al., 2020).

Los diferentes modelos teóricos han orientado a los investigadores en la determinación de las habilidades más relevantes en deportes específicos, entre tipo de deportes (individuales o colectivos), posiciones de juego, sexo, edad, experiencia, categoría deportiva o nivel de rendimiento. Con marcada frecuencia los hallazgos

coinciden en señalar que los deportistas más exitosos poseen mayor desarrollo de habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo (Berengüí-Gil et al., 2012; Domínguez-González et al., 2024; Olmedilla et al., 2014; Raimundi et al., 2022; Reigal et al., 2017), por tanto, se ha aceptado como estándar de oro, que para alcanzar el mejor resultado posible los deportistas deben poseer elevadas habilidades para afrontar las tensiones inherentes a la competición, lo cual puede ser logrado mediante programas de intervención psicológica (Reyes-Bossio et al., 2022; Ninck-Netto et al., 2024).

Las diversas propuestas teóricas y metodológicas enfocadas en la determinación de las variables psicológicas fundamentales para el éxito deportivo concuerdan en destacar la relevancia de las habilidades psicológicas del deportista para manejar las intensas y complejas demandas de la actividad competitiva. Estas demandas suponen una carga importante para los deportistas, la cual genera diferentes niveles de ansiedad como respuesta emocional situacional notablemente frecuente, estableciendo relaciones de dependencia con estados de ánimos negativos con influencia disruptiva en la ejecución deportiva (Arruza et al., 2011; Barbosa-Granados et al., 2022; Peñaloza-Gómez et al., 2016).

Varios estudios en deportes colectivos han mostrado evidencias de las relaciones entre la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, indicando la importancia de variables como la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, atencional, nivel motivacional y control visuo-imaginativo para su afrontamiento efectivo y la obtención del éxito (Domínguez-González et al., 2024; Morillo et al., 2016; Reigal et al., 2018; Ríos-Garit, 2021). Las interacciones entre compañeros de equipo, con los entrenadores, los contrarios y el público durante situaciones tácticas generadoras de tensión en los juegos, incrementa la probabilidad de vivenciar ansiedad en la competencia, demandando alta capacidad de afrontamiento en este tipo de deportes (Cañizares, 2004; Castro-Sánchez et al., 2018).

En Cuba, el estudio de las relaciones entre ansiedad competitiva y habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo se ha centrado fundamentalmente en determinar su influencia en la ocurrencia de lesiones y estimar sus efectos en la preparación psicológica del deportista (Ríos-Garit, 2021; Ríos-Garit, Cárdenas-Rodríguez et al., 2023; Ríos-Garit et al., 2024). No obstante, resultan insuficientes los análisis sobre el rol de estas variables en el desempeño competitivo de los deportistas cubanos, lo cual dificulta el pronóstico del rendimiento, así como el diseño, aplicación y evaluación de intervenciones psicológicas comprensivas. En relación a las intervenciones

centradas en las habilidades psicológicas, su implementación insertada en el sistema de preparación del deportista pudiera constituirse en un método modular de la preparación psicológica para las competencias teniendo en cuenta sus probados beneficios, ya que se ha constatado que hasta el más pequeño de los efectos positivos puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso (Lochbaum et al., 2022).

A consecuencia de lo anterior, se diseñó la presente investigación con el objetivo de determinar las variables psicológicas relevantes para la obtención de elevados resultados competitivos en un campeonato nacional femenino de softbol. Los hallazgos del presente estudio constituyen puntos de partida para futuras investigaciones en el softbol y otros deportes específicos con la finalidad de contribuir a un mayor desarrollo y generalización de la Psicología del Deporte en Cuba.

Método

Participantes

En el estudio participó el total de deportistas femeninas de alto rendimiento involucradas en la competencia nacional ($n=90$). Cada uno de los 6 equipos presentó una nómina equivalente de 15 jugadoras. La población analizada presentó una edad cronológica entre 12 y 40 años ($M=22.91$; $DT=6.13$) y una experiencia deportiva entre 2 y 26 años ($M=10.83$; $DT=4.92$). El 18.2% de las participantes formaba parte de la preselección del equipo nacional de Softbol de Cuba.

Diseño

Se realizó un estudio de tipo transversal y correlacional en la competencia nacional femenina de softbol de primera categoría celebrada en el año 2022 en la provincia de Villa Clara, Cuba. Se analizó la edad cronológica, la experiencia deportiva medida en años de práctica ininterrumpida, las variables psicológicas, los equipos y el resultado en la competencia. Como variables independientes se tuvieron en cuenta la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, teniendo al resultado competitivo como variable dependiente.

Materiales

Se utilizó el *Competitive Sport Anxiety Inventory* CSAI-2 (Martens et al., 1990), en su versión al español (Márquez, 1992) para evaluar la ansiedad en la competencia. El instrumento está conformado por 27 ítems distribuidos en tres subescalas que miden ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza con cuatro opciones de respuesta tipo Likert (1= Nada; 2= Un poco; 3= Moderadamente; 4=Mucho). Se tuvo en cuenta la puntuación total en las tres escalas, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,87.

Para evaluar las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo se empleó la adaptación y baremación del *Psychological Performance Inventory* (PPI) de Loehr (1986). El *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva* (Hernández-Mendo, 2006) está constituido por 42 ítems en siete escalas tipo Likert (desde 1 = Casi Nunca hasta 5 = Casi Siempre). Se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,70 para autoconfianza, 0,73 para control de afrontamiento negativo, 0,71 para control de la atención, 0,75 para control visuoimaginativo, 0,79 para nivel motivacional, 0,70 control de afrontamiento positivo y 0,73 para control actitudinal.

Procedimientos

La competencia nacional analizada se extendió durante dos semanas en un sistema de todos contra todos. Los instrumentos en soporte impreso fueron aplicados por única vez durante la primera semana, en el terreno y en condiciones óptimas. Las evaluaciones fueron realizadas por tres psicólogos experimentados, siempre antes de comenzar la preparación previa al juego, con tiempo suficiente y de manera simultánea a ambos equipos.

Análisis de los datos

Se empleó media y desviación típica para describir el estado de la ansiedad y las habilidades psicológicas en la población al inicio de la competencia. Además, se utilizó

asimetría, curtosis y el test Kolmogórov-Smirnov para comprobar la distribución normal de las variables. El test Anova fue aplicado para identificar diferencias significativas en la preparación psicológica para la competencia entre los seis equipos participantes y el test *t* de Students para muestras independientes para identificar diferencias en la preparación psicológica de los equipos según el nivel de resultado alcanzado. También fue estimado el tamaño del efecto mediante *d* de Cohen para diferenciar la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas entre los equipos de mayor y menor resultado.

Se aplicó el coeficiente de correlación lineal de *Pearson* para determinar relación entre las variables psicológicas, la edad cronológica y experiencia deportiva. También fue utilizado para determinar relaciones entre variables psicológicas y el nivel de resultado obtenido en la competencia. Para determinar la capacidad predictiva de las habilidades psicológicas sobre el resultado competitivo se realizó un análisis de regresión lineal múltiple mediante pasos sucesivos doble o mixto. Para determinar el mejor modelo se valoró el criterio de mejora a partir de los cambios en *R² ajustado*. Como mayor resultado fue considerado las posiciones del 1ro al 3er lugar (Granma, Villa Clara y Santiago de Cuba) y menor resultado a las posiciones del 4to al 6to (Guantánamo, La Habana y Holguín). Fue empleado el software IBM SPSS Statistics (versión 25) para Windows.

Consideraciones éticas

Se obtuvo la aprobación de la dirección técnico-metodológica de la competencia previo al inicio del torneo, el cual estuvo integrado por el comisionado nacional, metodólogos, directores técnicos de los equipos participantes y árbitros. Se obtuvo el consentimiento informado de todas las deportistas y se procedió según las normas éticas de la investigación científica contenidas en la declaración de Helsinki. El diseño del estudio fue avalado por el Consejo Científico del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Villa Clara y aprobado por el Comité de Ética de la Investigación.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los resultados descriptivos del estado de preparación psicológica de las deportistas. Se aprecian elevados niveles de ansiedad competitiva y menor control de afrontamiento negativo y de la atención. El control de la actitud, de afrontamiento positivo, autoconfianza, control visual e imaginativo y motivacional son las habilidades con mayores puntuaciones. Estas variables poseen una distribución normal, posibilitando la aplicación de pruebas paramétricas.

Tabla 1

Descripción de las variables psicológicas y prueba de normalidad

Variables	Media	DT	Asimetría	Curtosis	KS	p.
AEC	92.83	12.54	-.708	1.860	.058	.200
AC	26.59	3.30	-.926	.623	.200	.200
CAN	22.36	4.62	-.855	-.481	.241	.052
CAT	22.95	4.43	.244	.723	.153	.200
CVI	25.76	3.73	.085	-1.715	.183	.200
NM	25.11	2.95	-.368	-1.283	.223	.102
CAP	26.42	3.20	.152	-1.476	.212	.141
CACT	27.22	3.74	-.715	-.902	.234	.068

Nota. $p \leq 0.05$ (significación bilateral); DT= desviación típica; KS= Kolmogórov-Smirnov; AEC= Ansiedad en competencia; AC= Autoconfianza; CAN= Control de afrontamiento negativo; CAT= Control de la actitud; CVI= Control visuo-imaginativo; NM= Nivel motivacional; CAP= Control de afrontamiento positivo; CACT= Control de la actitud.

En la tabla 2 se muestran las correlaciones establecidas entre las variables psicológicas, la edad cronológica y experiencia deportiva. Las deportistas de mayor edad poseen mayor experiencia, mientras que las de menor edad y experiencia presentan mayores niveles de ansiedad competitiva. A su vez, la ansiedad está relacionada inversamente con el control de afrontamiento negativo y de la atención. Por otra parte, las habilidades psicológicas no se relacionan con la edad ni con la experiencia, pero poseen fuertes relaciones positivas entre sí, pues solo no se relaciona el control de afrontamiento negativo con el nivel motivacional.

Tabla 2

Correlación entre edad, experiencia deportiva y variables psicológicas

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Edad Cronológica									
2. Experiencia Deportiva		.831**							
3. Ansiedad en competencia			-.362 ** -.310 **						
4. Autoconfianza		.007	.091	.016					
5. C. de A. Negativo		.125	.161	-.482 ** .271 *					
6. C. de la Atención		.185	.181	-.223 * .421 ** .528 **					
7. C. Visual y de las Imágenes		.110	.143	-.045 .488 ** .306 ** .501 **					
8. Nivel Motivacional		.086	.169	.194 .398 ** .055 .336 ** .403 **					
9. C. de A. Positivo		.139	.124	.036 .475 ** .376 ** .390 ** .586 ** .445 **					
10. C. de la Actitud		.082	.121	.188 .499 ** .337 ** .394 ** .524 ** .390 ** .565 **					

Nota. C.= Control, A.= Afrontamiento; *p≤0.05; **p≤0.01 (Significación bilateral)

En la tabla 3 se aprecia que las diferencias solo fueron significativas en la variable control de la atención, sin que estas se correspondan exactamente con el resultado obtenido en la competencia. No obstante, las puntuaciones medias evidencian que el control de la atención fue notablemente mayor en los equipos ubicados entre el 1er y 3er lugar.

Tabla 3

Estado de las variables psicológicas entre los equipos a inicios de la competencia

	Variables	Media	Media cuadrática	F	p.
AEC	Santiago de Cuba	96.47	Entre grupos	166.62	.387
	Holguín	95.87			
	La Habana	93.40			
	Granma	92.13		1.06	
	Guantánamo	91.40	Dentro de grupos	156.87	
	Villa Clara	86.92			
AC	Granma	27.47	Entre grupos	12.73	.325
	Villa Clara	27.38			
	Santiago de Cuba	27.20			
	La Habana	26.53		1.18	
	Guantánamo	25.93	Dentro de grupos	10.77	
	Holguín	25.13			
CAN	Villa Clara	23.69	Entre grupos	20.02	.93 .464

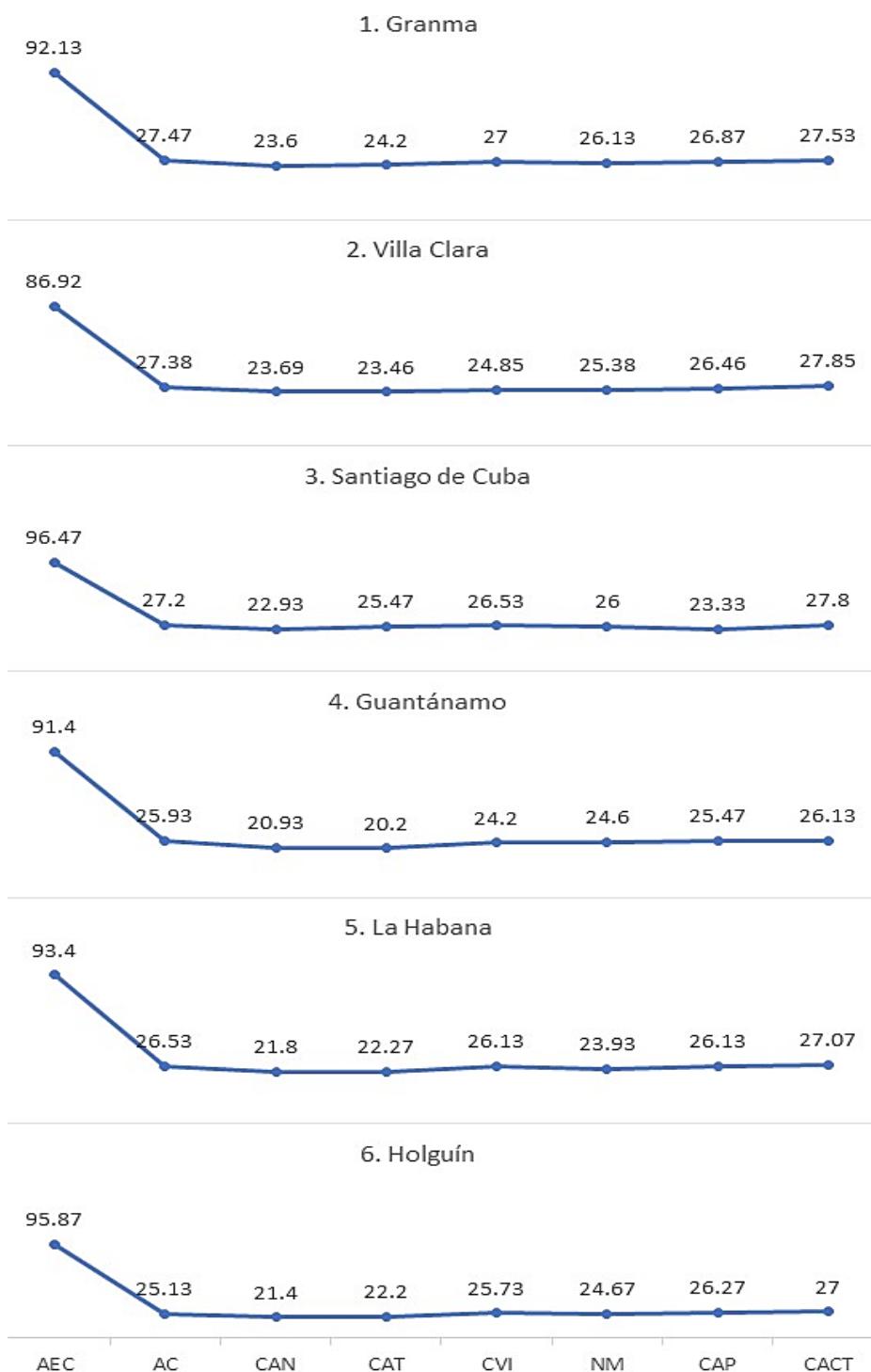
	Variables	Media	Media cuadrática	F	p.
	Granma	23.60			
	Santiago de Cuba	22.93			
	La Habana	21.80			
	Holguín	21.40	Dentro de grupos	21.44	
	Guantánamo	20.93			
CAT	Santiago de Cuba	25.47			
	Granma	24.20	Entre grupos	50.14	
	Villa Clara	23.46			
	La Habana	22.27		2.81*	.022
	Holguín	22.20	Dentro de grupos	17.84	
	Guantánamo	20.20			
CVI	Granma	27.00			
	Santiago de Cuba	26.53	Entre grupos	16.29	
	La Habana	26.13			
	Holguín	25.73		1.18	.325
	Villa Clara	24.85	Dentro de grupos	13.78	
	Guantánamo	24.20			
NM	Granma	26.13			
	Santiago de Cuba	26.00	Entre grupos	11.23	
	Villa Clara	25.38			
	Holguín	24.67		1.31	.267
	Guantánamo	24.60	Dentro de grupos	8.56	
	La Habana	23.93			
CAP	Granma	26.87			
	Villa Clara	26.46	Entre grupos	6.14	
	Holguín	26.27			
	La Habana	26.13		.58	.713
	Guantánamo	25.47	Dentro de grupos	10.54	
	Santiago de Cuba	23.33			
CACT	Villa Clara	27.85			
	Santiago de Cuba	27.80	Entre grupos	6.08	
	Granma	27.53			
	La Habana	27.07		.41	.835
	Holguín	27.00	Dentro de grupos	14.54	
	Guantánamo	26.13			

Nota. * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$ (Significación bilateral); AEC= Ansiedad Estado en Competencia, AC= Autoconfianza, NM= Nivel Motivacional, CA= Control de la Atención, CAN= Control de Afrontamiento Negativo, CAP= Control de Afrontamiento Positivo, CVI= Control Visuoimaginativo, CACT= Control de la Actitud

La figura 1 describe el perfil de rendimiento psicológico de cada selección ubicada en orden jerárquico según el resultado competitivo obtenido. Las deportistas de los equipos que ocuparon los tres primeros lugares presentaron mayores puntuaciones medias en cuatro de las ocho variables psicológicas analizadas (autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención, nivel motivacional).

Figura 1

Perfil de rendimiento psicológico de los equipos según resultado en la competencia



Nota. AEC= Ansiedad en competencia, AC= Autoconfianza, NM= Nivel motivacional, CA= Control de la atención, CAN= Control de afrontamiento negativo, CAP= Control de afrontamiento positivo, CVI= Control visuoimaginativo, CACT= Control de la actitud.

En la tabla 4 se muestran las diferencias en las variables psicológicas de los equipos en dependencia al nivel de resultado alcanzado. Se constata que las deportistas de los equipos que alcanzaron del 1er al 3er lugar presentaron mayor autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención y nivel motivacional. Estas diferencias estadísticamente significativas fueron mayores en el control de la atención, con un tamaño de efecto mediano. No obstante, teniendo en cuenta las puntuaciones medias del resto de las variables, se aprecia que las deportistas de los equipos de menor resultado presentaron mayor ansiedad y menor control visual e imaginativo, de afrontamiento positivo y de la actitud. Estas últimas habilidades poseen un efecto pequeño en función del resultado competitivo.

Tabla 4

Diferencias entre los equipos según nivel de resultado en la competencia

Variables Psicológicas	Resultado	Media	t	p	TE
Ansiedad en competencia	Mayor	92.07	.533	.582	.11
	Menor	93.56			
Autoconfianza	Mayor	27.35	-2.150*	.034	.44
	Menor	25.87			
Control de Afrontamiento Negativo	Mayor	23.40	-2.086*	.040	.43
	Menor	21.38			
Control de la Atención	Mayor	24.42	-3.179**	.002	.64
	Menor	21.56			
Control Visual y de las Imágenes	Mayor	26.19	-1.044	.299	.22
	Menor	25.36			
Nivel Motivacional	Mayor	25.86	-2.380*	.020	.49
	Menor	24.40			
Control de Afrontamiento Positivo	Mayor	26.91	-1.398	.166	.29
	Menor	25.96			
Control de la Actitud	Mayor	27.72	-1.239	.219	.26
	Menor	26.73			

Nota. * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$ (Significación bilateral); t = prueba t para muestras independientes; TE = tamaño del efecto, efecto grande $\geq .80$; efecto mediano $\geq .50$; efecto pequeño $\geq .20$

En correspondencia a los resultados anteriores se presenta un análisis de correlación entre las variables psicológicas y el resultado de la competencia. En la tabla 5 se aprecia que la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, de la atención y el nivel motivacional establecen relaciones inversas y significativas con el resultado competitivo. Las deportistas con puntuaciones más altas en estas variables alcanzaron un mayor resultado.

Tabla 5

Relación entre variables psicológicas y el resultado competitivo

Variables	Resultado	
	Pearson	p
Ansiedad en competencia	-.060	.582
Autoconfianza	.226*	.034
Control de Afrontamiento Negativo	.219*	.040
Control de la Atención	.324**	.002
Control Visual y de las Imágenes	.112	.299
Nivel Motivacional	.249*	.020
Control de Afrontamiento Positivo	.149	.166
Control de la Actitud	.132	.219

Nota. *p≤0.05; **p≤0.01 (Significación bilateral)

En la tabla 6 se muestra el análisis de regresión para determinar si las variables psicológicas que establecen relaciones con el resultado pueden ser tomadas en cuenta como predictores del mismo. Al introducir las variables autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención y nivel motivacional (modelo 1) se obtiene que el resultado competitivo puede ser explicado en un 13.6% ($p= 0.015$; R^2 ajustado= 0.094) a partir de las interacciones entre estas variables asociadas al rendimiento.

No obstante, el modelo 5 mostró mejor ajuste y capacidad predictiva al suprimir la variable autoconfianza ($p= 0.007$; R^2 ajustado= 0.103), permitiendo explicar el 13.4% del resultado. El control de la atención y el nivel motivacional se establecen como predictores psicológicos fundamentales del resultado obtenido en la competencia (modelos 4 y 5), siendo mejor explicado en las interacciones de ambas variables con el control de afrontamiento negativo. A pesar de que el valor de R^2 no es alto en ninguno de los modelos, en todo caso se muestran bajos niveles de p , indicando relaciones reales y significativas entre las habilidades psicológicas y el resultado competitivo.

Tabla 6

Análisis del mejor modelo para predecir el resultado de la competencia en base a las habilidades psicológicas

Criterio	Modelo	R	R ²	R ² a	D-W	F	p	Predictores	Beta	t	T	FIV
Resultado competitivo	1	.369	.136	.094	1.291	3.263	.015	Autoconfianza	.055	.466	.739	1.354
								Control de afrontamiento negativo	.089	.730	.695	1.438
								Control de la atención	.202	1.528	.594	1.683
								Nivel motivacional	.154	1.331	.781	1.281
	2	.343	.117	0.86	1.265	3.726	.014	Autoconfianza	.105	.927	.819	1.220
								Control de afrontamiento negativo	.060	.495	.719	1.391
								Control de la atención	.249	1.937	.638	1.566
	3	.334	.112	.080	1.245	3.517	.019	Autoconfianza	.097	.831	.779	1.283
								Control de afrontamiento negativo	.182	1.702	.923	1.083
								Nivel motivacional	.200	1.782	.839	1.192
	4	.361	.130	.099	1.297	4.196	.008	Autoconfianza	.065	.557	.749	1.335
								Control de la atención	.250	2.184	.789	1.268
								Nivel motivacional	.138	1.223	.807	1.239
	5	.366	.134	.103	1.283	4.318	.007	Control de afrontamiento negativo	.096	.793	.705	1.419
								Control de la atención	.216	1.687	.627	1.595
								Nivel motivacional	.171	1.563	.866	1.154

Nota. *p≤0.05; **p≤0.01 (Significación bilateral); DW = Durbin-Watson; T = Índice de Tolerancia; FIV = Factor de Inflación de la Varianza.

Discusión

Mediante el presente estudio se logró determinar las variables psicológicas relevantes para la obtención de elevados resultados competitivos en el campeonato nacional femenino de softbol analizado. Primeramente, se constataron elevados niveles de ansiedad competitiva de manera similar a los resultados de una investigación realizada

en diferentes deportes colectivos (Ríos-Garit, Cárdenas-Rodríguez et al., 2023). La ansiedad experimentada por estas deportistas pudiera estar condicionada por falta de ajuste adaptativo ante las demandas psicológicas del inicio de la competencia y/o el regreso a los escenarios competitivos posterior de dos años de inactividad por consecuencia de la pandemia de COVID-19. Esta inferencia se realiza teniendo en cuenta los valores medios de la edad cronológica y experiencia deportiva, los cuales superan los 20 y 10 años respectivamente, así como la participación de casi un 20 % de deportistas de élite en el país con experiencia competitiva internacional de alto nivel.

Respecto a las habilidades psicológicas, en el presente estudio se adoptó el modelo teórico de Loehr (1986) teniendo en cuenta su capacidad explicativa del rendimiento deportivo a partir del análisis de las habilidades psicológicas fundamentales para el desempeño competitivo exitoso. Se obtuvo que el control de la actitud, de afrontamiento positivo, autoconfianza, control visual e imaginativo y el nivel motivacional representan los puntos fuertes del estado de preparación psicológica de estas deportistas. Exceptuando el control visual e imaginativo, estos resultados son similares a los obtenidos por Ríos-Garit, Pérez-Surita et al. (2023) en una muestra heterogénea de jóvenes deportistas cubanos y en otros estudios realizados en deportes específicos como el softbol y el béisbol (Ríos-Garit y Pérez -Surita, 2020; Ríos-Garit, Pérez-Surita, De Armas et al., 2021).

Al analizar la distribución del perfil de rendimiento psicológico en las jugadoras de softbol se constatan mayores fortalezas y debilidades asociadas al afrontamiento de las emociones negativas y de la atención, coincidiendo con varios estudios realizados en diferentes deportes (Berengüí y Puga, 2015; González-Reyes et al., 2017; Hernández-Mendo, 2006; Raimundi et al., 2016). También se constató el tránsito sistemático de las deportistas por la pirámide de formación deportiva de alto rendimiento en Cuba, pues se obtuvo correlaciones positivas entre edad cronológica y experiencia deportiva. En tal sentido, resulta significativo que las deportistas de menor edad cronológica y experiencia presentaron mayor ansiedad. Estos hallazgos se corresponden con varios estudios que han determinado que los deportistas de mayor edad y experiencia controlan mejor los efectos emocionales de la situación deportiva (Hernández et al., 2008; Peñaloza-Gómez et al., 2016), lo cual también puede estar asociado a un menor grado de desarrollo de la personalidad en las deportistas noveles (García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2020; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013).

Con relación a lo anterior, se determinó que, la ansiedad competitiva está inversamente relacionada con el control de afrontamiento negativo y de la atención, lo

cual supone que las deportistas más jóvenes y menos experimentadas no alcanzan elevados niveles de rendimiento en la competencia. Reigal et al. (2018) y Reigal et al. (2020) hallaron que la ansiedad competitiva puede ser predicha por el control de afrontamiento negativo, coincidiendo con Ríos-Garit et al. (2022). Es preciso destacar que aun cuando la ansiedad solo establece relaciones significativas con el control de afrontamiento negativo y de la atención, estas últimas poseen una relación positiva entre sí y con el resto de las habilidades psicológicas. Las relaciones de interdependencia múltiple entre las habilidades han sido encontradas en otros estudios que indican un complejo entramado de relaciones entre estas variables con carácter sistémico (Ríos-Garit, Pérez-Surita, Fuentes-Domínguez et al., 2021; Ríos-Garit, Pérez-Surita et al., 2023).

Por otra parte, la edad y experiencia deportiva no se relacionó con el estado de las habilidades mentales. Este hallazgo difiere de los estudios de Reche-García et al. (2010) y de Domínguez-González et al. (2024), pero coincide con Ríos-Garit, Pérez-Surita et al. (2023) donde también encontraron ausencia de relación entre estas variables en jóvenes deportistas cubanos de diferentes deportes, al igual que otra investigación en baloncesto (Calviño-Carvajal e Iglesias de la Torre, 2022). Al parecer, el desarrollo de estas habilidades psicológicas asociadas a la ejecución deportiva puede estar condicionado, en mayor medida, a la riqueza de las experiencias y no a la cantidad de años entrenando y compitiendo, aunque los hallazgos no son concluyentes.

Respecto al análisis de los perfiles de rendimiento psicológico entre los equipos teniendo en cuenta las puntuaciones medias de las variables, se aprecia que la autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención, nivel motivacional y control de la actitud tienden a ser mayores en las tres selecciones de mejor resultado. No obstante, solamente el control de la atención se diferencia significativamente entre los equipos mejor y peor posicionados. En tal sentido, resulta relevante destacar que los equipos de mayor resultado presentaron mayor puntuación en las variables identificadas como puntos débiles en la población.

Al categorizar el resultado competitivo agrupando los mejores y peores equipos según el lugar alcanzado, se evidencia el rol diferenciador de las habilidades psicológicas en la competición confirmando los presupuestos teóricos de Loehr (1986). Los valores de autoconfianza, control de afrontamiento negativo, de la atención y nivel motivacional son significativamente más altos en las tres selecciones de mejor desempeño. Mediante el análisis de regresión se comprobó que éstas cuatro variables predicen de manera positiva

el resultado competitivo en un 13,6%. No obstante, el mejor modelo excluye la autoconfianza e integra el nivel motivacional, control de la atención y del afrontamiento negativo, lo cual puede deberse a que la autopercepción del éxito está condicionada por la interacción positiva de otras habilidades tal como se aprecia en el análisis correlacional realizado. La obtención de bajos niveles del coeficiente de determinación con alta significación indican que estas habilidades psicológicas predicen el resultado competitivo en una proporción pequeña, pero significativa, lo cual puede estar condicionado por la naturaleza compleja de las variables psicológicas y la multicausalidad del rendimiento deportivo (Williams y James, 2001).

A pesar de lo anterior, la capacidad predictiva de las habilidades psicológicas sobre el resultado competitivo pudo ser constatada de manera similar a otros estudios. Álvarez et al. (2014) determinaron en taekwondistas universitarios españoles de ambos sexos que el control visuoimaginativo constituyó un predictor del éxito en la competencia para la muestra total y el nivel motivacional para las deportistas femeninas. Otra investigación en deportistas de voleibol (Claver et al., 2015) determinó que las variables cognitivas y motivacionales guardaron una relación positiva capaz de predecir significativamente el éxito durante los juegos.

Según refieren López-Gullón et al. (2011), la autoconfianza ha sido ampliamente estudiada y comúnmente asociada a deportistas de mayor nivel competitivo en comparación con los menos exitosos. Varias investigaciones en deportes individuales y colectivos han confirmado que los deportistas de mayor rendimiento tienden a presentar mayores niveles de confianza en sí mismos (Berengüí-Gil et al., 2012; Gould et al., 1981; Kuan y Roy, 2007; López-Gullón et al., 2011; López-Gullón et al., 2012; Mohamad et al., 2009). Por otra parte, el control de afrontamiento negativo también ha sido determinado como predictor de resultado competitivo (Golby y Sheard, 2003; Kuan y Roy, 2007; Mohamad et al., 2009) al igual que el control de la atención (Golby y Sheard, 2003; Mohamad et al., 2009).

Los altos niveles de ansiedad observados como tendencia general y su relación negativa con el control de afrontamiento negativo y de la atención, suponen que el éxito deportivo no se encuentra influenciado de manera directa por la ansiedad, sino más bien, por los recursos de afrontamiento en las situaciones competitivas. La independencia encontrada entre ansiedad y resultado apunta hacia esa dirección, más si se tiene en cuenta que el control de afrontamiento negativo y de la atención poseen las puntuaciones más discretas a nivel poblacional, pero son mayores en las deportistas de los equipos de mejor

resultado y constituyen predictores del éxito competitivo. Este hallazgo es similar al encontrado por Ríos-Garit, (2021) teniendo como variable dependiente la ocurrencia de nuevas lesiones en las competencias nacionales de béisbol en Cuba.

Si bien los hallazgos confirman el relevante rol de la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, de la atención y la motivación para el éxito en la competencia analizada, mediante el estudio transversal no se logra determinar la variabilidad de los predictores durante varios momentos de la competencia y sus posibles influencias en el resultado. Además, no se analizaron otras variables psicológicas determinantes del rendimiento en deportes colectivos como los estados de ánimo, la cohesión grupal o las características de la personalidad de los deportistas en distintos niveles de desarrollo, lo cual limita la posibilidad de obtener un modelo más integrado a las características y demandas psicológicas específicas del softbol femenino cubano. Por otra parte, al analizar solamente variables psicológicas no se logra evaluar la interacción de la preparación mental para la competencia con factores deportivos, fisiológicos y morfológicos.

Las anteriores limitaciones de la investigación realizada pueden quedar resueltas mediante el estudio multidisciplinar y longitudinal de los factores que condicionan el éxito competitivo en softbolistas cubanas de alto rendimiento. Para ello resulta preciso un sistema de evaluación y monitoreo de la preparación integral de las deportistas para las competencias que permita recabar gran cantidad de datos que puedan ser analizados mediante técnicas de aprendizaje automático. Los hallazgos pueden ser tomados como punto de partida para futuros estudios experimentales que posibilitarán la elaboración de modelos explicativos del rendimiento.

Referencias

- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27(2), 536-543.
- Barbosa-Granados, S., Arenas-Granada, J., Urrea, H., García-Mas, A., Reyes-Bossio, M., Herrera-Velásquez, D., & Aguirre-Loaiza, H. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: Analysis of the perceived competition difficulty. *Retos*, 45, 651-659. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90934>
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., & Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20.
- Berengüí, R., & Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.05>
- Berengüí Gil, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés de Los Fayos, E. J., Cuevas-Caravaca, E., & Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 19-22
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deporte.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4(1), 288-305. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Calviño-Carvajal, D., & Iglesias de la Torre, D. (2023). Características de las habilidades psicológicas de ejecución deportiva en atletas juveniles de Baloncesto. *Ciencia y Actividad Física*, 10(1), 33–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8144642>
- Claver, F., Jiménez, R., Del Villar, F., García-Mas, A., & Moreno, M. P. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones: Un estudio predictivo del éxito en voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 273-279.
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports*, 12, 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2020). Personalidad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Millón. *Anuario de Psicología*, 50(3), 135-148. <http://dx.doi.org/10.1344/anpsic2020.50.13>

- Gimeno, M., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Golby, J., & Sheard, M. (2003). A cognitive-behavioral analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skill*, 96(2), 455-462.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non successful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 3(1), 69-81.
- González-Reyes, A., Moo, J., & Olmedilla, A. (2017). Características psicológicas que influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de Psicología del Deporte*. 26(2), 71-77.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93. <https://doi.org/10.6018/cpd.452291>
- Hernández, R. G., Olmedilla, A. Z., & Ortega, E. T. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696. <https://doi.org/10.14417/ap.531>
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 28-33.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022) Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE* 17(2): e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Loehr, J. E. (1986). Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence. Stephen Greene Press.
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi-Gil, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M. D., & Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- López-Gullón, J. M., Torres-Bonete, M. D., Berengüi-Gil, R., Díaz, A., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M.D., & García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28(1), 215-222.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

<https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Compet Anx Sport*. 117-78.
- Márquez, S. (1992). Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad: Aplicación al Ámbito de la Competición Deportiva. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 9, 13-17.
- Mohamad, A., Omar-Fauzee, M. S., & Abu, B. (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league towards winning among malaysian football players. *Research Journal of International Studies*, 12, 67-78.
- Morillo, J. P., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128.
- Ninck Netto, F., Neves Nunes, S. A., Pinheiro Menuchi, M. R. T., & Gimenes Fernandes, M. (2024). Relação entre frequênciade uso das habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em atletas de elite. *Psicología Argumento*, 42(116), 277-303.
<http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.AO13>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 177-184.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005>
- Peñaloza-Gómez, R. F., Jaenes, J. C., Méndez-Sánchez, M. P., & Jaenes-Jaramillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, 30, 207-210. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50259>
- Raimundi, M. J., Reigal, R. E., & Hernández A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222. <https://doi.org/10.6018/cpd.487641>
- Raimundi, M. J., Celsi, I., & Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Revista Interamericana de Psicología*, 56(3), e1350.
<https://doi.org/10.30849/ripijp.v56i3.1350>
- Reche García, C., Cepero, M., & Javier Rojas, F. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 33-42.
- Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J., Raimundi, M. J., & Hernández-Mendo, A. (2017). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 55-62.

- Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J., López-Cazorla, R., & Hernández-Mendo, A. (2018). Perfil Psicológico Deportivo y Ansiedad Estado Competitiva en Triatletas. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 125-132.
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>
- Reyes-Bossio, M., Raimundi, M. J., & Correa, L. G. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 9-16. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100001>
- Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas, J. M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C., & Brandão, R. (2022) Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Front. Psychol.* 13, 1068376. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>
- Ríos-Garit, J., y Pérez-Surita, Y. (2020). Relaciones entre habilidades psicológicas y lesiones deportivas en softbolistas cubanas de élite. *Acción Psicológica*, 17(1), 91-102. <https://doi.org/10.5944/ap.17.1.26607>.
- Ríos-Garit, J., Pérez-Surita, Y., Fuentes-Domínguez, E., Soris-Moya, Y., & Borges-Castellanos, R. (2021). Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen. *Apunts Sports Medicine*, 56(211):100358. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2021.100358>.
- Ríos-Garit, J., Pérez-Surita, Y., De Armas, M. M., & Rodríguez, L. (2021). Relación entre variables psicológicas y lesiones deportivas en lanzadores de béisbol. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 168-186.
- Ríos-Garit, J. (2021). Relación entre predictores psicológicos que contribuyen a la prevención de lesiones en lanzadores de béisbol [tesis doctoral]. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/14173>
- Ríos-Garit, J., Pérez-Surita, Y., & Chávez, M. D. C. (2022). *Psychological Prediction of Injuries in High Performance Baseball Pitchers through a Bayesian Network*. En: Columbus A (149 ed) *Advances in Psychology Research*. Nova Science Publishers.
- Ríos-Garit, J., Pérez-Surita, Y., Soris-Moya, Y., & Calviño-Carvajal, D. (2023). Habilidades psicológicas en una muestra de jóvenes deportistas cubanos: Diferencias según sexo y deporte. *Sportis Sci J*, 9(2), 220-236 <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9268>

- Ríos-Garit, J., Cárdenas-Rodríguez, R., Pérez-Surita, Y.; Rodríguez, L., Calvino-Carvajal, D.; Soris Moya, Y., & Borges Castellanos, R. (2023). Peculiarities of the Relationships between Anxiety, Psychological Skills, and Injuries in Cuban Athletes. *Open Psychology Journal*, 16(1). <http://dx.doi.org/10.2174/18743501-v15-e221207-2022-60>
- Ríos-Garit, J., Berengüí-Gil, R., Solé-Cases, S., Pérez-Surita, Y., Cañizares-Hernández, M. & Cárdenas Rodríguez, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de rehabilitación. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Ruiz-Barquín, R., & García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología*, 20(3), 642-655. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175771>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development, and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Tutte Vallarino, V., Reche García, C., & Álvarez Zecchini, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20, 62-74. <https://doi.org/10.6018/cpd.406651>
- Vealey, R. S. (2007). *Mental Skills Training in Sport*. En: Tenenbaum, G & Eklund, GT. (3 ed). *Handbook of Sport Psychology* (pp. 287-309). John Wiley & Sons, Inc.
- Williams, C. A., & James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Routledge.

Received: 2024-08-31

Accepted: 2025-08-29