



| UNR

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

Título: Subjetividad y rendimiento deportivo.

Modalidad de presentación: Investigación bibliográfica

Autor: Bidoglio Micaela Vanesa

Legajo: B-5730/4

Docente responsable: Cervigni Mauricio

Año: 2024

**Agradecimientos:**

Doy gracias a cada persona que formó parte de este camino y me acompañó durante todo este largo trayecto.

Mi más sincero agradecimiento a mi docente responsable Mauricio Cervigni, su guía en las PPS me ha inspirado y motivado en la temática del presente Trabajo Integrador Final.

También quiero expresar mi gratitud a Sebastián Roma por escucharme atentamente desde el primer día y alentarme en la escritura.

Agradezco a mi familia por su apoyo inquebrantable y su comprensión durante los

momentos de dedicación a este trabajo.

A mis amigos y seres queridos, les agradezco por su ánimo constante, sus palabras de aliento y por estar siempre presentes en cada paso de este camino académico.

Por último, pero no menos importante, agradezco a todos aquellos que han compartido conmigo sus conocimientos, experiencias y palabras de sabiduría a lo largo de este camino.

	1
<b>ÍNDICE</b>	
<b>Resumen y palabras clave.....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>6</b>
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
<b>Desarrollo.....</b>	<b>7</b>
<b>I. Psicología en el deporte.....</b>	<b>7 II.</b>

Estrés.....	7	III.
Ansiedad.....	9	IV.
Motivación.....	11	V. Rol
del psicólogo en el deporte .....	14	
Conclusiones .....	16	
Referencias bibliográficas.....	19	

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación bibliográfica se centra en la indagación de papers, revistas y libros realizando un recorrido por distintos autores para poder explorar sobre la importancia crucial de factores psicológicos como el estrés, la ansiedad y la motivación en el desempeño deportivo. Basado en la revisión de literatura relevante, esta revela que los factores psicológicos juegan un papel crucial en el rendimiento y bienestar de los atletas. Los apartados que atraviesa esta investigación consisten por un lado en una descripción del estrés, diferenciando entre estrés agudo y crónico, citando a Lazarus y Folkman (1984) y la American Psychological Association (2020) sobre cómo estas

formas de estrés afectan el desempeño deportivo. La ansiedad, también tratada en la literatura se considera una respuesta emocional significativa que impacta el rendimiento, mientras que la motivación es el proceso que inicia, guía y mantiene el comportamiento orientado hacia el logro de metas. Finalmente se traerá a tema la importancia del rol del psicólogo deportivo, fundamental para proporcionar apoyo emocional y estrategias efectivas en la gestión del estrés y la presión competitiva. En rasgos generales, se destaca la importancia de abordar los factores psicológicos en el deporte, evidenciando la necesidad de un enfoque integral para optimizar tanto el rendimiento como el bienestar de los atletas.

**PALABRAS CLAVE:** deportistas de alto rendimiento, variables psicológicas, rol del psicólogo.

## **INTRODUCCIÓN**

En los últimos años, las variables psicológicas como el estrés, la motivación y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento han sido objeto de numerosos estudios. Partiendo de la relevancia que éstos constructos han obtenido, es necesario investigar en profundidad diferentes bibliografías para determinar su incidencia en el ámbito deportivo.

El tema a abordar en el presente trabajo de investigación bibliográfica será en relación a la subjetividad y el rendimiento deportivo, el cuál surgió a partir de la pregunta: ¿cómo afecta la motivación, el estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo?

A lo largo de una carrera deportiva suelen acontecer una serie de fracasos deportivos que suponen un punto de inflexión, por ello, resulta necesario investigar sobre la influencia que tienen la motivación, el estrés y la ansiedad del deportista. Es Hanin (2007) uno de los tantos autores que argumenta que las emociones desempeñan un papel esencial en el rendimiento deportivo. El deporte es una actividad compleja que involucra aspectos sociales, fisiológicos, emocionales y psicológicos y cada vez son más las diversas explicaciones que se intentan dar a un fenómeno particular en los escenarios deportivos.

Según Orlick y Partington (1998), la consecución del éxito suele ir acompañada de un importante desgaste en los deportistas, lo que a su vez dificulta el mantenimiento continuado de un alto nivel de rendimiento. Diferentes trabajos se han centrado precisamente en estudiar las consecuencias psicológicas que ello implica (Cabanillas, 2005 y Gould, Jackson 1992), enfatizando la figura del psicólogo deportivo, esencial para controlar las expectativas personales externas y afrontar de modo eficiente el incremento de demandas que acompañan al éxito.

Expertos en Psicología del deporte, como Cox, R. H. (2009) en su texto "Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones.", Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. y Edmondson, L. (2014) en "Psychological elements of training and competition", y Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010) en "Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico" coinciden en que la combinación de elementos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, a un alto ritmo de juego, afrontar presiones, entre otros.

De esta manera, se propone un acercamiento a esta problemática desde varios lugares: en primer lugar, se comenzará desarrollando una breve explicación sobre la psicología del deporte. En segundo lugar, se traerá a tema un concepto tan importante como el estrés haciendo énfasis en la existencia de factores estresantes que afectan al individuo a nivel personal y social, abordando su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial para finalmente hacer mención al estrés agudo y estrés crónico en deportistas. En tercer lugar, se indagarán las distintas producciones bibliográficas trayendo a tema a la ansiedad relacionándolo con el concepto de ansiedad competitiva. En cuarto lugar, se investigará sobre el abordaje de diversos autores con respecto a la motivación en deportistas, los tipos de motivación existentes y su importancia, así como definir las Necesidades Psicológicas Básicas, según la Teoría de la Autodeterminación. Por último, a partir de las conceptualizaciones de distintas investigaciones y planteos teóricos que ponen el acento en la importancia de la intervención del psicólogo en el deporte de alto rendimiento, se examinará sobre este tema para reflexionar sobre la mejor manera de conseguir el éxito deportivo.

Muchas veces, se considera como algo secundario el acompañamiento psicológico a deportistas de alto rendimiento. Para muchos entrenadores lo fundamental está en las aptitudes y capacidades físicas, se percibe al deportista como una máquina capaz de aislar los diferentes aspectos de su vida y enfocarse solamente en el deporte. Sin embargo, Mark Spitz asegura que "la diferencia entre ganar y perder depende en un 99% de la Psicología" (Cardona, 2014).

También es Dosil (2017) quien afirma que "la intervención psicológica puede tener un impacto significativo en el desempeño de los atletas" (p. 105). La salud y el rendimiento mental son aspectos cruciales en el mundo del deporte. La importancia de la

dimensión psicológica en el deporte va más allá de simplemente complementar las habilidades físicas; de hecho, puede determinar el éxito o el fracaso. Como desarrolla Martens (2012) aspectos como el manejo de emociones, la concentración, la confianza en uno mismo y la habilidad para lidiar con la presión son fundamentales y tienen un impacto significativo en el desempeño de los atletas.

## **OBJETIVOS**

### **General:**

- Indagar en diversas bibliografías sobre cómo la motivación, el estrés y la ansiedad

afectan en el rendimiento de los deportistas.

**Específicos:**

- Realizar una revisión bibliográfica para identificar los posibles efectos de la ansiedad, el estrés y la motivación en la práctica deportiva.
- Investigar, a través de fuentes bibliográficas, la importancia de reforzar la motivación, el manejo del estrés y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento. - Examinar, mediante una revisión de la literatura, el rol del psicólogo en el deporte de alto rendimiento.

El presente apartado tiene como fin desarrollar una breve explicación sobre la psicología del deporte, considerándola a la misma una disciplina que combina la psicología con las ciencias del deporte.

Es importante aclarar que la psicología del deporte aún se trata de una ciencia en vías de consolidación a nivel mundial. Esta puede definirse de acuerdo a Weinberg y Gould (2015) como estudio científico del comportamiento humano en relación al ejercicio físico y deporte, junto con la aplicación de métodos y conocimientos psicológicos para promover un mejor desempeño, bienestar y compromiso en estas prácticas.

Según Cox, R. H. (2007), la psicología del deporte es un campo científico que se centra en la investigación de los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, además de explorar cómo el deporte afecta el bienestar psicológico y emocional de las personas. Es así como siguiendo a Cox, podemos ver como los psicólogos del deporte aplican principios y técnicas de la psicología para ayudar a los atletas a mejorar su rendimiento, manejar el estrés y las emociones, y alcanzar su máximo potencial en el ámbito deportivo. Además, la psicología del deporte también aborda temas relacionados con la participación en el deporte, la motivación, el desarrollo de habilidades, la toma de decisiones y la preparación mental.

En definitiva, Gould & Carson (2008) explican que el campo de la psicología del deporte se centra en analizar los procesos mentales y emocionales que impactan en el rendimiento deportivo. Mediante la aplicación de principios psicológicos, su objetivo es optimizar no solo el desempeño de los atletas, sino también su bienestar y satisfacción en la práctica deportiva.

### **Variables psicológicas en deportistas de alto rendimiento.**

En este apartado, se realizará un acercamiento a los conceptos de estrés, ansiedad y motivación implicados en deportistas de alto rendimiento. El psicólogo deportivo Joaquín Dosil (2004), afirma que «las necesidades psicológicas de cada deportista son diferentes y, además, fluctúan a lo largo de la temporada». Por lo que se vuelve importante, conocer, en primer lugar, los aspectos emocionales que más influyen en el rendimiento deportivo y, en segundo lugar, indagar cómo influyen en cada deportista en particular, para poder incidir positivamente de forma individualizada.

### **ESTRÉS**

Para traer a tema un concepto tan importante como el estrés, según la American Psychological Association (2020), el estrés se refiere a un conjunto de respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y de comportamiento que ocurren cuando una persona percibe una discrepancia entre las demandas de una situación y los recursos disponibles para hacerles frente.

Es crucial reconocer que el estrés puede tener un impacto significativo en la salud tanto física como mental si no se maneja adecuadamente tal como lo menciona McEwen & Seeman (1999). Los mismos afirman que el estrés se define como una experiencia subjetiva que surge cuando una persona interpreta una situación como una amenaza o desafío que excede sus capacidades y recursos para afrontarla. Esta reacción puede tener consecuencias importantes para la salud tanto física como mental si no se maneja de manera efectiva. Esto resalta la necesidad de desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento y gestión del estrés para promover el bienestar y la salud integral.

Son Folkman & Lazarus (1980) quienes coinciden con lo mencionado 7

anteriormente y hacen referencia a las diferentes maneras en que las personas enfrentan situaciones que perciben como estresantes o desafiantes. Consideran que las estrategias

de afrontamiento son los métodos y enfoques que empleamos tanto a nivel mental como en nuestras acciones para lidiar con demandas que sentimos como excesivas o difíciles de sobrellevar. Estas estrategias pueden variar desde cambiar la forma en que percibimos la situación hasta buscar apoyo social, planificar activamente y desarrollar nuevas habilidades que nos ayuden a afrontar mejor la situación. Básicamente, se trata de los recursos que utilizamos para manejar el estrés en nuestra vida diaria.

Gordon, (2009) desarrolla que practicar técnicas de relajación, tales como la respiración profunda, la visualización y la meditación, se ha demostrado ser beneficioso para los deportistas al reducir la tensión y potenciar su rendimiento. Al incorporar regularmente estas técnicas en su rutina, los atletas pueden adquirir habilidades para gestionar eficazmente el estrés y mantener un estado de tranquilidad y enfoque durante las competiciones.

Si hablamos de técnicas, cabe destacar un tema en relación como el mindfulness que se ha mostrado como una herramienta efectiva para mejorar el rendimiento de los atletas:

La implementación de prácticas de mindfulness en el entrenamiento deportivo ha demostrado beneficios significativos en la mejora del rendimiento. Los atletas que incorporan técnicas de atención plena reportan una mayor capacidad para gestionar el estrés, mantener la concentración y recuperarse más rápidamente de situaciones adversas durante la competencia. (Baltzell, 2016).

Por su lado, Gardner & Moore (2020) afirman que la inclusión de mindfulness en el entrenamiento de deportistas de élite ha demostrado ser eficaz para mejorar su concentración, disminuir la ansiedad y fortalecer su resistencia mental. Al practicar técnicas de atención plena, los atletas adquieren habilidades para manejar las distracciones y mantener un nivel óptimo de concentración durante las competiciones.

Tomando a Bareiro (2017) e introduciéndonos un poco más en el ámbito deportivo, este define el estrés como un "conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa" y explora sus diversas influencias en el rendimiento deportivo. El estrés interesa mucho a los especialistas en el deporte tal vez porque esta actividad ofrece un marco privilegiado para observar la complejidad del problema y su incidencia directa en el rendimiento. Afirma que existen diferentes tipos de estrés, el estrés psicológico que se produce por estímulos emocionales o perceptuales, estrés social identificado como restricciones culturales cambios de valores y migraciones, estrés económicos como el desempleo y las restricciones económicas, estrés fisiológico producido por infecciones bacterianas, químicas o virus y el estrés psicosocial que se determina por el grado de percepción de una personas o la vulnerabilidad de la misma, así como su capacidad para adaptarse y enfrentarse al estímulo estresante.

Sapolsky (2017) desarrolla que la respuesta al estrés en el ámbito del deporte involucra tanto componentes fisiológicos como psicológicos. Fisiológicamente, el cuerpo libera hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, en respuesta a situaciones estresantes. Estas hormonas preparan al organismo para una reacción rápida, aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y liberando glucosa en el torrente sanguíneo para proporcionar energía adicional.

A nivel psicológico, los atletas pueden experimentar una amplia gama de 8

emociones y cogniciones en respuesta al estrés. Pueden experimentar ansiedad, nerviosismo o preocupación sobre su desempeño, así como pensamientos negativos sobre su capacidad para enfrentar la situación. La capacidad de gestionar estas respuestas emocionales y cognitivas es esencial para el rendimiento óptimo en situaciones de alto estrés. (Hanton et al., 2008).

### **Estrés agudo y estrés crónico en deportistas:**

El estrés en el contexto deportivo puede manifestarse de dos maneras principales: como estrés agudo y estrés crónico. Según Lazarus y Folkman, el estrés agudo es una respuesta inmediata y de corto plazo ante una situación estresante específica. Esta forma de estrés es transitoria y se caracteriza por una activación rápida del sistema nervioso simpático, lo que prepara al atleta para afrontar la situación de manera adaptativa (p. 19).

Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés crónico como una reacción prolongada y constante frente a situaciones estresantes que perduran en el tiempo. Este tipo de estrés puede surgir de exigencias persistentes en el ámbito deportivo, como entrenamientos intensivos, competiciones continuas o presión por expectativas externas.

Siguiendo así a Richard Lazarus y Susan Folkman, psicólogos estadounidenses conocidos por desarrollar el modelo de afrontamiento y estrés, que incluyen la idea de que el estrés puede ser una respuesta adaptativa o desadaptativa dependiendo de cómo se percibe y se maneja, considero que el mismo puede ser tanto un desafío como una oportunidad para los atletas. Por un lado, puede aumentar la motivación y el rendimiento en situaciones de alta presión. Por otro lado, si no se gestiona adecuadamente, puede tener un impacto negativo en el rendimiento y el bienestar del atleta.

Además, estos autores sostienen que la manera en que los individuos valoran y reaccionan ante el estrés depende de sus creencias, valores, objetivos personales, experiencias previas y la percepción de su habilidad para enfrentar las demandas. Vemos así como se destaca la importancia de la evaluación subjetiva en la experiencia del estrés, y cómo los factores individuales influyen en la forma en que las personas enfrentan las demandas estresantes.

Según Lazarus y Folkman la manera en que se percibe una situación como estresante o no, la elección de las estrategias de afrontamiento y la evaluación de su eficacia, son todos procedimientos interconectados que influyen en el resultado del afrontamiento del estrés. González (2016) menciona que el psicólogo del deporte desempeña un papel crucial en la gestión del estrés en los atletas. A través de técnicas de entrenamiento psicológico, como la relajación, la visualización y el establecimiento de metas, el psicólogo puede ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades efectivas para manejar la presión competitiva y optimizar su rendimiento.

## **ANSIEDAD**

### **Concepto de ansiedad**

El estudio de la ansiedad ha abarcado una variabilidad de dimensiones por lo que en la literatura existe una gran diversidad en cuanto a su definición. Muchos investigadores intentan año tras año realizar su aporte sobre esta reacción emocional. Según la American Psychological Association (2020), la ansiedad se refiere a un:

Estado de aprensión, nerviosismo o inquietud que surge como respuesta a una

situación percibida como amenazante o estresante. Esta respuesta puede

9

manifestarse a nivel emocional, cognitivo y fisiológico, y puede variar en intensidad desde una leve preocupación hasta un miedo abrumador. (p. 202).

Además, como mencionan Stein & Sareen (2015) la ansiedad puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de una persona, afectando su rendimiento en actividades diarias y relaciones interpersonales.

Para Linares (2011) en la búsqueda de alcanzar objetivos importantes, en los deportes competitivos no puede quedar afuera la consideración de un elemento central; como es la ansiedad del deportista. Son Weinberg y Gould quienes en "Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico" definen la ansiedad como "un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación o arousal del organismo" (p. 102). Smith, Smoll y Schutz (1990) argumentan que la ansiedad en atletas jóvenes puede estar relacionada con la evaluación de las habilidades propias y la incertidumbre sobre la aceptación social.

En el estudio de Cox, Kent y Wilson (2008), se halló que la ansiedad en los atletas puede ser influenciada por factores internos y externos, considerándola un fenómeno complejo y con múltiples dimensiones. Hanton, Thomas y Maynard (2004) indican que la ansiedad antes de una competencia puede actuar como motivación o distracción, dependiendo de cómo el atleta la interprete y maneje. Martens, Vealey y Burton (1990) sugieren que para manejar eficazmente la ansiedad en los deportistas, es crucial desarrollar habilidades de afrontamiento y adoptar estrategias que mantengan niveles óptimos de activación. Además, Richard Cox en su obra "Psicología del deporte: conceptos y aplicación" destaca que la ansiedad es una de las diversas emociones que pueden surgir en situaciones competitivas.

Como explica Spielberger en su texto "Theory and research on anxiety", "el nivel de ansiedad percibido por una persona en cada momento no depende únicamente de la situación generadora de estrés, sino de la percepción del individuo de dicha situación como desafiante, potencialmente peligrosa o dañina" (p.186). Luego de la lectura de estas definiciones y volviendo al tema de la ansiedad en deportistas de alto rendimiento en el ámbito competitivo, Richard Cox (2009) explica que la causa o antecedente principal de la ansiedad competitiva en los deportistas se relaciona con el miedo al fracaso y el miedo a la evaluación social negativa. El miedo al daño físico, ambigüedad e interrupción de la rutina son predictores más débiles de ansiedad en deportistas. Torres-Luque, Hernández-García, Olmedilla, Ortega y Garatachea (2013) afirmaron que la ansiedad competitiva interviene considerablemente en las competiciones deportivas e influye en los resultados de los deportistas. Cuando un deportista muestra niveles de ansiedad altos su rendimiento puede verse afectado considerablemente. Los valores de ansiedad son bajos cuando las experiencias han sido positivas en cuanto a rendimiento deportivo; sin embargo si aumenta el nivel de ansiedad se produce una bajada en el rendimiento, aumentando la correlación existente entre estas dos variables.

Siguiendo a Cox (2009), se puede decir que el psicólogo del deporte desempeña un papel fundamental en la identificación y manejo de la ansiedad en los atletas. A través de la evaluación y la implementación de técnicas psicológicas, como la reestructuración cognitiva y la relajación, el psicólogo puede ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades para gestionar la ansiedad y optimizar su rendimiento.

Entre algunas investigaciones que se han llevado a cabo sobre este concepto se pueden mencionar la de Navarro et al. (1995) quienes estudiaron la ansiedad cognitiva somática y autoconfianza percibida precompetitiva y las conductas de autocontrol de futbolistas especialmente ante conductas no reglamentarias previa con la previa administración del C.S.A.I.-2. Encontraron que el estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como miedo, enfado, preocupación o culpabilidad. A su vez, Olmedilla et al. (2009) trataron de relacionar el nivel de ansiedad rasgo con la percepción del éxito y las lesiones deportivas en futbolistas jóvenes. Los

10

resultados indicaron que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones producidas durante los partidos. A mayores niveles de ansiedad competitiva mayor número de lesiones durante los partidos. Se apreció una relación negativa entre la ansiedad y percepción del éxito.

### **Ansiedad precompetitiva**

Según Smith (2018), la ansiedad precompetitiva describe el sentimiento de aprensión o nerviosismo que experimentan los deportistas antes de una competencia, lo cual puede influir negativamente en su desempeño deportivo. Este estado emocional puede manifestarse mediante preocupación, tensión muscular y otros síntomas que obstaculizan una ejecución deportiva óptima. Esta definición coincide con la de González & Martínez (2019) quien en su texto “Ansiedad Pre Competitiva en Atletas: Estrategias de Evaluación y Manejo” explican que la ansiedad pre competitiva es una respuesta natural que experimentan los deportistas ante la anticipación de una competencia. Esta emoción puede manifestarse en forma de nerviosismo, tensión muscular y pensamientos intrusivos. Si no se gestiona adecuadamente, puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo.

En este sentido vemos que aunque un nivel moderado de ansiedad puede ser beneficioso para mejorar el rendimiento al proporcionar una dosis extra de energía y alerta, niveles excesivos pueden resultar perjudiciales al interferir con la concentración y la ejecución de habilidades técnicas. Por tanto, aprender a gestionar adecuadamente la ansiedad pre competitiva es esencial para optimizar el desempeño en el deporte.

En síntesis, la ansiedad es considerada, por muchos autores, como una emoción de origen multifactorial surgida por la percepción del sujeto (esto explica el componente subjetivo y la variabilidad de respuesta ante a una misma situación) frente a un contexto que vive como amenazante, desencadenando, como respuesta, diversos mecanismos corporales que la mayoría de la literatura engloban en desordenes físicos y cognitivos.

Existen técnicas que son respaldadas por investigaciones y han demostrado ser útiles en la gestión de la ansiedad en diversos contextos. Sin embargo, es importante recordar que la efectividad de cada técnica puede variar según la persona y la situación. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud mental para determinar qué técnicas son más adecuadas para cada situación específica. Smith y Johnson (2018) sostienen que técnicas como la relajación progresiva, la respiración profunda y la visualización son eficaces para reducir la ansiedad en situaciones de estrés. De manera similar, Kabat-Zinn (2003) destaca que la práctica de mindfulness, que consiste en enfocar la atención en el presente de manera intencional y sin juzgar, es efectiva para disminuir los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Además, Kabat-Zinn (1990) también enfatiza que la atención plena y la meditación son útiles para reducir los niveles de ansiedad.

Para agregar, Smith & Jones (2019) plantean que la técnica de Respiración Diafragmática Profunda, que implica respirar conscientemente utilizando el diafragma en lugar de la respiración superficial y rápida, se ha utilizado en la gestión de la ansiedad y el

estrés con resultados positivos.

## **MOTIVACIÓN**

Resulta de suma importancia, en primer lugar, introducir el concepto de motivación para proceder posteriormente a introducirlo en el contexto deportivo. Según la RAE, motivación es la "acción y efecto de motivar", siendo motivar "disponer del ánimo de alguien para que proceda de un determinado modo" (Real Academia Española, 2001).

La motivación es un factor de suma importancia en el comportamiento y está influenciada por factores internos y externos, tal como lo explican Deci & Ryan (2000) la motivación es el proceso que inicia, guía y mantiene el comportamiento orientado hacia el logro de metas. Puede ser impulsada tanto por necesidades internas como por estímulos

11

externos, y desempeña un papel crucial en la determinación del esfuerzo y la persistencia en la búsqueda de objetivos.

### **Tipos de motivación:**

Según Gomez Chacón (2005), la motivación puede clasificarse según su origen. La motivación intrínseca se refiere a aquella que surge de manera espontánea y sin un motivo aparente, mientras que la motivación extrínseca es inducida por factores externos. Vallerand (1997) explica que la motivación extrínseca se origina a partir de influencias externas como recompensas, castigos o reconocimiento social, mientras que la motivación intrínseca proviene de la satisfacción interna y el interés personal en la actividad misma.

Entrando más en detalle Deci & Ryan (1985) afirman que la motivación extrínseca se refiere a la realización de una actividad como medio para alcanzar un fin externo, como recompensas, premios o reconocimiento social, en lugar de por el interés o satisfacción intrínseca derivada de la actividad en sí misma. En cambio:

La motivación intrínseca es el impulso interno que surge de un interés personal en la actividad en sí misma. Las personas intrínsecamente motivadas encuentran satisfacción y placer en el proceso de realizar la actividad, independientemente de las recompensas externas o el reconocimiento social. (Deci & Ryan, 1985, p. 45).

En resumen, Deci y Ryan argumentan que la motivación intrínseca es un tipo de motivación que surge de un interés genuino y satisfacción personal en la actividad en sí misma, y no depende de recompensas externas. Esta definición es fundamental en la comprensión de la motivación y ha tenido una gran influencia en la investigación psicológica sobre este tema.

Hablando ahora de la motivación deportiva, desde hace años se oyen frases como "El deportista no estaba motivado", "le faltó motivación". Se debe reflexionar el por qué de estas afirmaciones. Según Vallerand (2007) la motivación deportiva es un conjunto de procesos psicológicos y emocionales que dirigen, intensifican y mantienen el comportamiento orientado hacia la práctica deportiva. Estos procesos incluyen la selección de objetivos, la movilización de recursos y la persistencia en la actividad física.

Escartí y Cervelló (1994) definen la motivación en el deporte como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección

de una actividad física y deportiva, así como la intensidad de la práctica de esta actividad, la persistencia en las tareas y el rendimiento. Esta definición de la motivación en el deporte es importante, ya que nos hace pensar qué ocurre cuando disminuye en el deportista. Además, Weinberg & Gould (2015) afirman que la motivación deportiva es un motor interno que impulsa a los atletas a esforzarse, mejorar y alcanzar sus objetivos en el deporte. Es la chispa que enciende la pasión por la competencia y el deseo de superación personal en el contexto deportivo.

Mageau & Vallerand (2003) afirman que el nivel de motivación en el deporte juega un papel fundamental en el rendimiento de los atletas. Determina la constancia, dedicación y la manera en que enfrentan los retos. De hecho, una elevada motivación puede ser el factor determinante entre un atleta común y uno excepcional.

Según Hagger & Chatzisarantis (2007) la Teoría de la Autodeterminación sugiere que la motivación puede variar en términos de la autonomía y la autonomía percibida en la elección de participar en un deporte, así como la sensación de competencia y la relación con otros. Por otro lado, la Teoría de Metas de Logro sugiere que los individuos

12

pueden estar orientados hacia la tarea, buscando mejorar sus habilidades y conocimientos, o orientados hacia el ego, buscando demostrar su superioridad sobre los demás.

Podemos resaltar la importancia sobre la Teoría de la Autodeterminación en el contexto de la motivación intrínseca en el deporte. Así como Ryan & Deci, (2017) también lo explican diciendo que la Teoría de la Autodeterminación destaca la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación para fomentar la motivación intrínseca en el deporte. Además se refieren a que cuando los individuos experimentan un sentido de elección y control sobre sus acciones, se sienten competentes en la actividad y experimentan una conexión social, están más propensos a estar intrínsecamente motivados para participar en ella.

Deci & Ryan (2000) desarrollan que las Necesidades Psicológicas Básicas, según la Teoría de la Autodeterminación, incluyen la necesidad de autonomía, competencia y relación. Estas necesidades son universales y fundamentales para el bienestar y la motivación intrínseca en diversos contextos, incluido el deporte.

Los autores Edward L. Deci y Richard M. Ryan son los principales teóricos detrás de la Teoría de la Autodeterminación. Su trabajo ha establecido la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca, que se traduce en un mayor compromiso y esfuerzo en diversas actividades, incluido el deporte. Es así como las Necesidades Psicológicas Básicas han demostrado estar asociada positivamente con el rendimiento deportivo. Los atletas que se sienten competentes, autónomos y conectados tienden a mostrar un mayor nivel de compromiso y esfuerzo en su entrenamiento y competencias.

### **1. Autonomía:**

- La necesidad de autonomía se entiende como el impulso inherente de las personas a controlar sus propias acciones. En el ámbito deportivo, esto se traduce en ofrecer a los atletas la oportunidad de decidir sobre su entrenamiento, fijar sus propias metas y participar en la toma de decisiones que afectan su rendimiento. (Ryan & Deci, 2000).

### **2. Competencia:**

- La necesidad de competencia se refiere al deseo de sentir que se es eficaz en las

actividades elegidas. En el contexto deportivo, esto implica ofrecer desafíos adecuados y oportunidades para el desarrollo de habilidades y la demostración de progreso. Cuando los atletas perciben un sentido de competencia, su motivación para participar y persistir en el deporte aumenta (Deci & Ryan, 2017).

### 3. Relación:

- La necesidad de relación es crucial para el bienestar psicológico, ya que implica el deseo de establecer conexiones y relaciones con los demás. En el deporte, esto se traduce en la creación de un ambiente de equipo positivo, la promoción de la colaboración entre los compañeros y el ofrecimiento de apoyo social tanto dentro como fuera del campo (Mageau & Vallerand, 2003).

Estas necesidades, según la Teoría de la Autodeterminación, son fundamentales para la motivación intrínseca y el bienestar en el deporte. La satisfacción de estas necesidades contribuye a un mayor compromiso con la actividad deportiva y, en última instancia, al rendimiento y la satisfacción del atleta.

Vemos así como explica Llopis (2010) que sin motivación es imposible que se mejore el rendimiento deportivo. Es fundamental que el entrenador o el propio deportista

13

busque estrategias que le ayuden a mantener e incrementar la motivación durante toda la temporada puesto que el grado de interés que los deportistas tienen fluctúa considerablemente a lo largo de la temporada. Por ejemplo, los deportes de resistencia se fundamentan en entrenamientos que suelen ser bastante exigentes físicamente y, además, se llevan a cabo al aire libre, lo que intensifica su complejidad por las condiciones climatológicas. Establecer objetivos de forma individual o colectiva ayuda a mantener la motivación al más alto nivel durante toda la temporada. En este sentido el gran valor de la pretemporada, momento en el cual se deben establecer las bases para disponer de un alto compromiso en los deportistas.

Luego de lo leído, se puede entender que la motivación es imprescindible en un deportista de alto rendimiento y es una variable muy importante para que un entrenador tenga en cuenta. No es lo mismo un futbolista profesional motivado por patear un penal, que uno desmotivado. Al ver los reportajes en la televisión o en la radio que realizan distintos medios de comunicación una vez finalizada un evento deportivo, como un partido de fútbol, de tenis, una competencia de natación, vemos que la justificación de los “malos resultados” a los esperados se atribuye especialmente a variables psicológicas. Por ejemplo, es habitual encontrar afirmaciones como “Se confió mucho”, “tuvo un mal año, muchos problemas personales”, “le faltó concentración”. En este sentido, deportistas de diferentes modalidades una vez que han concluido su competición suelen atribuir un buen registro o marca a aspectos de naturaleza psicológica. Por eso, también solemos escucharlos decir “este año tengo mucha motivación”, “que bien anímicamente me siento”.

En definitiva, la importancia de los componentes psicológicos en el rendimiento deportivo está presente en los comentarios y opiniones de deportistas y personas de su entorno. Por eso, considero que la motivación es una variable importante para medir ya que la misma influye en un deportista no solo a la hora de realizar sus entrenamientos y afrontarlos con ganas y deseo, sino también influye en todos los aspectos del deportista como la alimentación, descanso, trabajo, estudios, relaciones personales, entre otros. Es Horn (2008) quien desarrolla que el psicólogo del deporte juega un papel crucial en el fomento y mantenimiento de la motivación en los atletas. A través de la implementación de estrategias de intervención, como el establecimiento de metas, el feedback efectivo y la promoción de la autonomía, el psicólogo puede contribuir a que los deportistas

mantengan altos niveles de motivación y compromiso con sus objetivos deportivos.

## **ROL DEL PSICÓLOGO EN EL DEPORTE.**

Tal como lo dicen García & Martínez (2020) el psicólogo en el ámbito deportivo juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los atletas, proporcionando herramientas para optimizar su rendimiento, gestionar la presión competitiva y promover su bienestar emocional. Es Carr (2015) quien afirma que el psicólogo deportivo desempeña un papel crucial en el desarrollo y rendimiento de los atletas, proporcionando apoyo emocional, entrenamiento mental y estrategias para manejar el estrés y la presión competitiva.

Considerando los aportes de Weinberg y Gound (2015) los psicólogos del deporte deben de entender y ayudar a los deportistas de elite, niños, jóvenes, deportistas portadores de limitaciones físicas y mentales, personas de la tercera edad y que practican actividades deportivas en sus tiempos libres, con la finalidad de desarrollar una buena ejecución y rendimiento, una satisfacción personal y un buen desarrollo de su personalidad para su mejor participación.

Resulta importante enfatizar cómo el psicólogo del deporte puede desempeñar un papel fundamental en la identificación y gestión de las fuentes de estrés en los atletas, así como en la enseñanza de estrategias de afrontamiento efectivas. Dosil (2017) afirma que es responsabilidad del psicólogo deportivo evaluar y tratar las diversas fuentes de estrés que afectan a los atletas, incluyendo factores competitivos, presión mediática y problemas personales. Mediante la intervención psicológica, el psicólogo puede enseñar a los

14

deportistas estrategias efectivas de afrontamiento, fomentar la resiliencia y mejorar su bienestar psicológico en situaciones de alto estrés.

Un psicólogo en el ámbito deportivo puede utilizar diversas técnicas para abordar la ansiedad y apoyar a los atletas en el manejo de situaciones competitivas estresantes. Weinberg y Gould (2015) sostienen que el psicólogo deportivo desempeña un papel crucial en el manejo de la ansiedad en los atletas. Utilizando técnicas de intervención como la desensibilización sistemática, la respiración controlada y la atención plena, el psicólogo puede ayudar a los deportistas a regular su ansiedad y mantener un rendimiento óptimo en situaciones de alta presión.

Son Deci & Ryan (2000) quienes desarrollan que el psicólogo del deporte desempeña un papel fundamental en el fomento de la motivación intrínseca en los atletas. A través de la promoción de la autodeterminación y la creación de un ambiente de apoyo psicológico, el psicólogo puede ayudar a los deportistas a encontrar significado y satisfacción en su participación en el deporte, lo que a su vez impulsa su compromiso y desempeño.

Podemos notar con lo planteado como el rol del psicólogo deportivo es fundamental en el mundo del deporte. No solo se encarga de ayudar a los atletas a gestionar la presión y las demandas psicológicas, sino que también contribuye de manera significativa al rendimiento y bienestar general de los deportistas. Su capacidad para comprender y abordar los aspectos mentales y emocionales del deporte no solo potencia el desempeño en la competencia, sino que también fomenta el desarrollo personal y la resiliencia en los atletas.

## **CONCLUSIÓN**

En este trabajo de investigación bibliográfica se ha abordado la influencia de la motivación, el estrés y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento. Se ha evidenciado la importancia crucial de estos factores psicológicos en el desempeño deportivo, subrayando la necesidad de un enfoque integral que considere tanto los aspectos físicos como los emocionales y mentales del atleta. Es así como considero importante reconocer que el rendimiento en el deporte está influenciado por una amplia gama de factores, que incluyen habilidades físicas, técnicas y tácticas, así como también factores psicológicos, emocionales y ambientales.

La bibliografía revisada confirma que la gestión de las emociones y la adecuada preparación psicológica son determinantes para alcanzar el éxito en el deporte de alto rendimiento. La labor del psicólogo deportivo se erige como un pilar fundamental en el acompañamiento de los deportistas, contribuyendo significativamente a su desarrollo y desempeño.

Debido a esta investigación bibliográfica, se refuerza la idea de que el éxito deportivo va más allá del entrenamiento físico y técnico, y destaca la necesidad de una atención integral que incluya el aspecto psicológico. La intervención del psicólogo deportivo se configura como un componente esencial en la preparación y rendimiento de los atletas de alto nivel. Es de esta manera que considero en relación a los hallazgos de

esta investigación bibliográfica la necesidad de programas de entrenamiento que incluyan componentes psicológicos para optimizar el desempeño en el deporte de alto nivel. La comprensión de las dinámicas emocionales y motivacionales puede marcar la diferencia en la trayectoria de un atleta.

En este trabajo integrador final, se ha abordado la importancia del manejo del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. Se ha establecido que el estrés es una respuesta compleja que involucra diversos aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales cuando una persona percibe un desequilibrio entre las demandas de una situación y sus recursos para hacerles frente.

La implementación de estrategias efectivas de afrontamiento y gestión del estrés se presenta como una necesidad imperante para promover el bienestar integral. Según Compas et al., las estrategias de afrontamiento abarcan desde técnicas de relajación hasta la reevaluación cognitiva de la situación. Es fundamental comprender que estas estrategias no solo influyen en el desempeño deportivo, sino también en la calidad de vida en general.

La ansiedad, por otro lado, se manifiesta como un estado de aprensión, nerviosismo o inquietud en respuesta a una situación percibida como amenazante o estresante. Su impacto en la calidad de vida y el rendimiento en actividades diarias es innegable, como lo destacan Stein & Sareen (2015).

La labor del psicólogo deportivo en la identificación y manejo de la ansiedad en los atletas es crucial, como afirma Cox (2009). A través de la evaluación y la implementación de técnicas psicológicas, se brinda a los deportistas las herramientas necesarias para gestionar la ansiedad y optimizar su rendimiento.

En lo que respecta a la motivación, se reconoce como un factor determinante en el comportamiento, influenciada por factores internos y externos. Deci & Ryan (1985) explican que la motivación puede ser tanto intrínseca, surgida del interés personal en la actividad en sí misma, como extrínseca, originada por factores externos como recompensas o reconocimiento social. Esta distinción es fundamental para comprender las fuentes y la naturaleza de la motivación en el ámbito deportivo.

Vallerand (2007) define la motivación deportiva como un conjunto de procesos psicológicos y emocionales que guían, intensifican y mantienen el comportamiento orientado hacia la práctica deportiva. Esto implica la selección de objetivos, la movilización de recursos y la persistencia en la actividad física. La motivación, tanto

16

intrínseca como extrínseca, juega un papel crucial en la dedicación y el desempeño de los deportistas.

En conclusión, este trabajo integrador final destaca la relevancia de abordar el estrés, la ansiedad y la motivación en el ámbito deportivo para promover el bienestar integral y optimizar el rendimiento de los deportistas. La labor del psicólogo deportivo se da como un componente esencial en este proceso, proporcionando herramientas y estrategias para enfrentar los desafíos y alcanzar metas deportivas de manera efectiva.

La psicología del deporte desempeña un papel crucial en el éxito y el bienestar de los atletas. Los psicólogos deportivos tienen la capacidad de influir positivamente en áreas clave como el manejo del estrés, la gestión de la ansiedad y el fomento de la motivación. A través de técnicas y estrategias especializadas, pueden ayudar a los atletas a desarrollar habilidades psicológicas fundamentales para optimizar su rendimiento y enfrentar los desafíos competitivos. Además, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como la competencia, la autonomía y la conexión, se ha demostrado que está positivamente asociada con el rendimiento deportivo. Por lo tanto, el apoyo de un psicólogo del deporte puede ser un factor determinante en el éxito y bienestar integral de un atleta.

La labor del psicólogo deportivo es una pieza clave en el camino hacia el éxito en

el ámbito deportivo. No se trata solo de mejorar el rendimiento físico, sino de trabajar en la fortaleza mental y emocional de los atletas. Esta figura especializada ayuda a superar barreras psicológicas, a mantener la motivación y a enfrentar desafíos con determinación. Personalmente, como futura psicóloga y como deportista, considero que su aporte es invaluable para el desarrollo integral de los deportistas y para alcanzar metas que van más allá del ámbito competitivo.

Al realizar el presente trabajo observé que el campo de la psicología del deporte cuenta con un cuerpo de literatura relativamente limitado. Aunque se ha realizado una cantidad significativa de investigaciones, la disponibilidad de recursos bibliográficos en esta área es más reducida en comparación con otros campos de estudio. Esto subraya la importancia de continuar investigando y contribuyendo al crecimiento y desarrollo de la psicología en el deporte. Además, este tipo de estudios aporta un valor significativo al campo, dado que la literatura disponible en español sobre este tema es relativamente escasa en comparación con la abundante producción en inglés. Al abordar estas cuestiones en español, se facilita el acceso y la comprensión de conceptos clave para una audiencia más amplia, permitiendo así una difusión más efectiva de los conocimientos y la promoción de prácticas óptimas en el ámbito deportivo hispanohablante.

La psicología del deporte se encuentra en constante evolución y enfrenta una serie de desafíos que demandan atención y soluciones innovadoras. Desde la limitada disponibilidad de literatura y recursos especializados, hasta la necesidad de adaptarse a una diversidad de contextos deportivos y culturas, estos desafíos resaltan la importancia de fortalecer y expandir la disciplina. La estigmatización percibida en torno al apoyo psicológico en el deporte y la necesidad de integración efectiva con otros profesionales del ámbito son factores cruciales a considerar. Asimismo, la medición precisa del rendimiento psicológico y el cambio de mentalidad en la cultura deportiva representan áreas de crecimiento y desarrollo. A pesar de estos desafíos, la psicología del deporte ofrece oportunidades valiosas para mejorar el rendimiento atlético y la calidad de vida de los deportistas, y al abordar estos desafíos con dedicación y creatividad, considero que se allana el camino para un futuro más sólido y efectivo en esta disciplina.

Después de este recorrido por el campo de la psicología en el deporte, me queda claro el valor intrínseco que esta disciplina aporta al mundo deportivo. Sin embargo, también he identificado áreas de vacancia que considero que merecen mayor atención. Creo firmemente que debería otorgarse un mayor espacio y recursos a la psicología del deporte dentro de las facultades, ya que su aplicación efectiva no solo puede mejorar el rendimiento deportivo, sino también contribuir al bienestar integral de los atletas. Esto subraya la necesidad de un mayor impulso y dedicación hacia la investigación en

17

psicología del deporte, con el fin de ampliar nuestro conocimiento y comprensión de este campo tan importante y en constante evolución.

Para finalizar, espero que este trabajo motive a una mayor valoración y consideración del rol del psicólogo en el deporte, tanto en el ámbito académico como en la práctica profesional, y sirva como base para futuras investigaciones y desarrollos en este campo en crecimiento.

**BIBLIOGRAFÍA**

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>

American Psychological Association. (2020). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Baltzell, A. (2016). *Mindfulness and sport psychology: A model for enhancing athletic performance*. Routledge.

Bareiro, J. (2017). Estrés y su influencia en el rendimiento deportivo: una perspectiva multidimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 45-62.

Cabanillas, E. (2005). Estudio social, el uso de una historia de vida en el deporte: Método biográfico que pone de manifiesto el itinerario deportivo de un campeón de kárate. Tesis doctoral sin publicar, Universidad de Castilla-La Mancha, España.

Cardona, E. M. (2014, octubre 16). *El deporte de vivir* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DVThhzNGcnk>

Carr, J. (2015). *Psicología del Deporte: Teoría y Práctica*. Editorial Deportiva.

Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (6th ed.). McGraw-Hill Education

Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. 6a Edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Cox, R. H., Kent, M., & Wilson, W. (2008). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones* (6a ed.). Editorial Panamericana.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Dosil, J. (2017). *Intervención psicológica en el deporte*. Editorial Médica Panamericana.

Escartí, A., & Cervelló, E. (1994). *La motivación en el deporte*. Ediciones INDE.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.

García, A., & Martínez, B. (2020). El papel del psicólogo en el ámbito deportivo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte*, 25(3), 45-59.

Gardner, F., & Moore, Z. (2020). Mindfulness for Athletes: Achieve More Focus, Presence, and Resilience in Sports. *Human Kinetics*.

Gonzalez, L. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. México:

ITESO. González, M. (2016). Psicología del Deporte. Ediciones Díaz de Santos.

González, A., & Martínez, J. (2019). Ansiedad Pre Competitiva en Atletas: Estrategias de Evaluación y Manejo. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 45-62.

Gómez Chacón, I. (Noviembre de 2005). Motivar a los alumnos de Secundaria para hacer Matemáticas. Facultad de Ciencias Matemáticas. Universidad Complutense de Madrid.

Gordon, S. (2009). The Power of Relaxation: Using Techniques such as Deep Breathing, Visualization, and Meditation to Improve Athletic Performance. *Sports Psychology for Coaches*, 134-148.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Psicología del deporte. Ediciones Morata.

Gould, D., Eklund, R. y Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382.

Hanin, Y. L. (2007). *Emotions in sport: Current issues and perspectives*. En R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 31-58). John Wiley & Sons.

Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2008). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*.

Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 169-181.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. *Human Kinetics*.

Horn, T. S. (2008). Advances in sport psychology. *Human Kinetics*.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Llopis, R. (2010). El papel de la motivación en el rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The Coach–Athlete Relationship: A Motivational Model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. *Human Kinetics*.

Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th ed.). Human Kinetics.

McEwen, B. S., & Seeman, T. (1999). Allostatic load and allostasis. En A. M. Fisher, L. J. Reason, & J. A. Rybac (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health*. John Wiley & Sons.

Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. y Edmondson, L. (2014). Psychological elements of training and competition. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.

National Institute of Mental Health. (2020). Anxiety disorders. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

Navarro, J., et al. (1995). Estudio sobre la ansiedad cognitiva-somática y la autoconfianza percibida precompetitiva y las conductas de autocontrol de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 45-62.

Olmedilla, A., et al. (2009). Niveles de ansiedad rasgo, percepción del éxito y lesiones deportivas en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 11(3), 78-91.

Orlick, T., y Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sports Psychologist*, 2,105-130.

Real Academia Española. (2001). Motivación. En *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). <https://dle.rae.es/motivaci%C3%B3n>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press.

Smith, A. B., & Johnson, C. D. (2018). Estrategias de manejo de ansiedad: Una revisión de enfoques eficaces. *Journal of Anxiety Management*.

Smith, A., & Jones, B. (2019). Respiración diafragmática profunda para la gestión de la ansiedad y el estrés. *Revista de Psicología del Estrés*,

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). La ansiedad en atletas jóvenes: evaluación de habilidades propias y la incertidumbre sobre la aceptación social. *Revista de Psicología del Deporte*

Spielberger, C. D. (1980). *Theory and research on anxiety*. Academic Press.

Linares, M. (2011). La ansiedad en los deportes competitivos: un elemento central en la búsqueda de objetivos importantes. *Revista de Psicología del Deporte*.

Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin Books.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280.

Smith, J. (2018). *Ansiedad Pre Competitiva en Deportistas: Causas y Estrategias de Manejo*. Editorial Deportiva.

21

Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). *Ansiedad y su impacto en la calidad de vida y el rendimiento en actividades diarias*. *Revista de Psicología Clínica*.

Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Olmedilla, A., Ortega, E., & Garatachea, N. (2013). Fluctuación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) en un periodo competitivo en judokas de elite. *Revista de Psicología del Deporte*.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.

Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 79-107). Wiley.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

