

Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali

Basic psychological skills of a group of tennis players in training from the city of Santiago de Cali

Habilidades psicológicas básicas de um grupo de tenistas em treinamento da cidade de Santiago de Cali

Diana Marcela Osorio Roa, Germán Darío Isaza-Gómez, Juan David Torres-Ortíz

Pontificia Universidad Javeriana Cali (Colombia), Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte (Colombia), Universidad de Caldas (Colombia)

Resumen. El tenis de campo es un deporte de alta exigencia física y mental; sin embargo, los entrenamientos tienen una alta carga técnico-táctica y de preparación física, dejando la preparación psicológica en muchas ocasiones a la deriva y los deportistas deben aprender según sus experiencias a lidiar con la alta carga emocional que conlleva la participación en diferentes competencias. El objetivo del estudio fue identificar las habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo (LVTC). La metodología se orientó desde un enfoque mixto y siguió la lógica de los estudios descriptivos-explicativos de corte transversal el cual permitió identificar el desarrollo de las habilidades psicológicas básicas de 17 jóvenes tenistas categoría élite, quienes presentaron una edad promedio de $14,4 \pm 1,4$ años, previo consentimiento informado. Los instrumentos utilizados fueron la observación no participante, la entrevista semiestructurada y prueba Par P1-R logrando identificar las habilidades psicológicas de los tenistas en formación. La información se procesó a través del software SPSS versión 25 y Atlas Ti versión 19. Los resultados evidenciaron que los deportistas tienen un excelente reto competitivo, mientras que las demás habilidades psicológicas están en la categoría de habilidades por mejorar. En conclusión, el desarrollo de las habilidades psicológicas básicas son fundamentales en los procesos de formación deportiva, donde se hace necesario un acompañamiento profesional en este campo, con el fin de obtener un desarrollo deportivo integral y habilidades emocionales para asumir el rigor de la competencia.

Palabras clave: Habilidades psicológicas, tenis de campo, motivación, confianza, concentración, sensibilidad emocional, Reto competitivo.

Resumo. O tênis de campo é um esporte de grande exigência física e mental; no entanto, os treinos têm uma alta carga técnico-tática e de preparação física, muitas vezes deixando a preparação psicológica à deriva e os atletas devem aprender com suas experiências para lidar com a alta carga emocional que a participação em diferentes competições acarreta. O objetivo do estudo foi identificar as habilidades psicológicas básicas de um grupo de tenistas em treinamento da Valle del Cauca Field Tennis League (LVTC). A metodologia foi orientada a partir de uma abordagem mista e seguiu a lógica de estudos descriptivos-explicativos de corte transversal, que permitiram identificar o desenvolvimento de habilidades psicológicas básicas de 17 jovens tenistas da categoria de elite, que apresentavam idade média de $14,4 \pm 1,4$ anos, consentimento informado prévio. Os instrumentos utilizados foram a observação não participante, a entrevista semi-estruturada e o teste Par P1-R, conseguindo identificar as capacidades psicológicas dos tenistas em treino. As informações foram processadas por meio dos softwares SPSS versão 25 e Atlas Ti versão 19. Os resultados mostraram que os atletas apresentam um excelente desafio competitivo, enquanto as demais habilidades psicológicas estão na categoria de habilidades que precisam ser aprimoradas. Em conclusão, o desenvolvimento de competências psicológicas básicas é essencial nos processos de treino desportivo, onde é necessário o apoio profissional nesta área, de forma a obter um desenvolvimento desportivo integral e de competências emocionais para assumir o rigor da competição.

Palavras-chave: Habilidades psicológicas, tênis de campo, motivação, confiança, concentração, sensibilidade emocional, desafio competitivo.

Abstract. Field tennis is a sport with high physical and mental demands; however, the training sessions have a high technical-tactical and physical preparation load, leaving psychological preparation on many occasions adrift and athletes must learn from their experiences to deal with the high emotional load that participation in different competitions entails. The objective of the study was to identify the basic psychological skills of a group of tennis players in training from the Valle del Cauca Field Tennis League (LVTC). The methodology was oriented from a mixed approach and followed the logic of descriptive-explanatory cross-sectional studies, which allowed identifying the development of basic psychological skills of 17 young elite category tennis players, who presented an average age of 14.4 ± 1.4 years, prior informed consent. The instruments used were non-participant observation, the semi-structured interview, and the Par P1-R test, managing to identify the psychological abilities of the tennis players in training. The information was processed through the SPSS version 25 and Atlas Ti version 19 software. The results showed that athletes have an excellent competitive challenge, while the other psychological abilities are in the category of abilities that need to be improved. In conclusion, the development of basic psychological skills is essential in sports training processes, where professional support is necessary in this field, to obtain comprehensive sports development and emotional skills to assume the rigor of competition.

Keywords: Psychological skills, field tennis, motivation, confidence, concentration, emotional sensitivity, Competitive challenge

Fecha recepción: 15-02-23. Fecha de aceptación: 01-08-23

Diana Marcela Osorio Roa
diana.osorio@javerianacali.edu.co

Introducción

El deporte de alto rendimiento requiere el desarrollo óptimo de habilidades técnicas, tácticas y físicas específicas para cada disciplina (Ruiz-Tendero & Salinero, 2011). Sin embargo, el éxito en el ámbito deportivo va más allá de estas habilidades, ya que está influenciado tanto por la capacidad de manejar las emociones como por la toma de decisiones en momentos cruciales durante la competición (Guerra & Milanes, 2020; Pedraza-Ramírez, 2019; Ramos-Pastrana, et al., 2019; Barahona-Fuentes, Lagos & Ojeda, 2019; Luna & Gutiérrez, 2018; Olmedilla, et al., 2018).

A partir de lo anterior, la psicología deportiva es relevante para la formación integral de los deportistas desde las

etapas de formación hasta el alto rendimiento deportivo (Pérez, Surita & Cordero, 2022; Martínez, Hernández & Hernández, 2021; Tapia, 2021). Esta disciplina ofrece herramientas fundamentales para que los deportistas puedan tomar decisiones asertivas en momentos de tensión, fortaleciendo la concentración, la inteligencia emocional, la motivación, el reto competitivo y la autoconfianza, generando habilidades para afrontar el estrés en las diversas situaciones de juego (Murray, 2002). En el tenis, estas exigencias psicológicas adquieren una relevancia destacada, pues los deportistas se enfrentan constantemente a la toma de decisiones rápidas y significativas durante la competencia (Almonacid-Fierro, et al., 2020).

En el tenis se viven diferentes emociones las cuales

dependen de las situaciones de juego que van sucediendo en el transcurso del partido. Estas emociones pueden desencadenar una expresión externa o interna de ira, alegría, entre otras; si el deportista no presenta un óptimo autocontrol de las situaciones cambiantes que presenta el juego, estas afectan instantáneamente la toma de decisiones y por ende el resultado del partido. Los tenistas jóvenes en su etapa de desarrollo se caracterizan por los cambios a nivel biológico, físicos y psicológicos. En este sentido la preparación deportiva, debe generar condiciones especiales para preparar a los deportistas a nivel emocional para acercarse a una formación integral (Rome-Gosselin, 2021; Marzal & Valenciano, 2022).

La falta de confianza y de autocontrol aumentan la presión en los deportistas, ciegan la capacidad de discernimiento para tomar buenas decisiones en momentos decisivos del juego, y, en algunos casos, los malos resultados hacen que muchos jugadores desistan de la práctica del deporte (Piqueras & Cassinello, 2011). En el tenis, cada punto disputado es una lucha mental y física consigo mismo y contra el rival; por lo tanto, el autocontrol emocional es un aspecto clave en el rendimiento de los tenistas, ya que puede influir significativamente en su toma de decisiones y desempeño durante los partidos. Cuando los jugadores son capaces de manejar adecuadamente sus emociones, pueden mantener la claridad mental y la concentración, lo que les permite tomar decisiones más acertadas bajo, porque las situaciones en las que se juega cada "game" son diferentes, pero con la particularidad de jugar siempre con una alta presión (Pineda-Hernández, 2022).

Actualmente, los tenistas de altos logros cuentan con un espacio privilegiado dentro de su planificación y periodización deportiva para el entrenamiento de las habilidades mentales y emocionales, las cuales están estrechamente relacionadas con el tipo de torneo que se va a jugar, los rivales y los objetivos deportivos planificados para el mismo. Los estudios de Moreno & Cantor (2021), Paredes (2021), Latnjak, Torresgrosa & Renom (2011), y Hatzigeorgiadis, et al. (2009) respaldan la relevancia de entrenar estas habilidades mentales y emocionales en el rendimiento de los tenistas. Los resultados indican que aquellos jugadores que han recibido una formación en este sentido, suelen tener una mayor habilidad para afrontar la presión y la adversidad en el campo de juego. De igual modo, dicha planificación se evidencia en otros deportes como el fútbol (Acuña & García, 2022; Moreno & Cantor, 2021).

Dentro de las habilidades cruciales que se fortalece en este entrenamiento, encontramos el auto diálogo, la concentración, la confianza y la inteligencia emocional. El auto diálogo positivo puede ser una herramienta poderosa para mantener la motivación y superar momentos de dificultad durante el partido (Barahona-Fuentes, Lagos & Ojeda, 2019). La concentración es vital para mantener la atención en el presente y no distraerse con factores externos (Aguirre-Loaiza, Ayala & Bermúdez, 2015). La confianza, por su parte, es un pilar fundamental en el desempeño de cualquier deportista, ya que les permite enfrentar los desafíos con una

mentalidad asertiva, Vealey (2009). Y la inteligencia emocional es clave para que el deportista se sienta seguro de las decisiones que toma en cancha; el objetivo es desarrollar la capacidad para identificar, sentir, entender, controlar y modificar las emociones propias y ajenas correctamente, disminuir el estrés y generar estrategias para superar diversos obstáculos que se van presentando en el desarrollo del juego, (Leal, 2022; Barbosa-Granados, et al., 2021), un deportista es emocionalmente inteligente cuando es capaz de gestionar las emociones y evitar la pérdida del rendimiento deportivo en cancha (Isaza-Gómez, et al., 2022).

En este orden de ideas, el entrenador cumple un rol fundamental en los procesos de planificación deportiva, ya que debe estar capacitado para comprender los diferentes programas y alcances de los procesos formativos a nivel profesional en el campo del deporte (González-Hernández, et al., 2022; Isaza-Gómez, et al., 2021; Isaza, et al., 2019). En este sentido, la planificación deportiva no solo debe enfocarse en el desarrollo técnico y físico del tenista, sino también en su preparación mental y emocional. Además, es esencial que el entrenador comprenda las particularidades del proceso de enseñanza y aprendizaje (Isaza, González & Osorio, 2022; Isaza, Parra & Díaz, 2021) adaptando su enfoque para brindar las condiciones óptimas de aprendizaje a cada deportista.

Producto de la pandemia por Covid-19 muchos deportistas disminuyeron su rendimiento deportivo, estudios como los de Isaza-Gómez, et al., (2022) evidenciaron que el confinamiento perturbó el desarrollo deportivo de los atletas, en este sentido, muchos entrenadores debieron asumir sus procesos de entrenamiento de forma virtual (Osorio, Montoya & Isaza, 2020; Londoño-Velasco, et al., 2021), donde las plataformas tecnológicas se configuraron como el escenario privilegiado para la mediación pedagógica (González, Ramírez & Isaza, 2021; Miranda, et al., 2021; González-Valencia, et al., 2020) debiendo asumir la crisis con las herramientas y condiciones que tuvieran a la mano, como lo afirman Zuluaga, Isaza-Gómez & Osorio-Roa (2021). En este sentido los deportistas debieron acudir a acompañamientos virtuales a nivel emocional y psicológico durante este tiempo, tal como lo confirman los estudios de García, et al. (2022) y Romero, Armas & Carballido, (2020). Así las cosas, el objetivo del presente estudio permitió identificar las habilidades psicológicas de un grupo de tenistas en formación pertenecientes a la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo de la ciudad de Cali-Colombia.

Metodología

Enfoque y tipo de estudio

El estudio siguió la lógica del enfoque mixto, ya que utiliza en la naturaleza del estudio elementos cuantitativos y cualitativos en el proceso de investigación. Se utilizó un diseño descriptivo y explicativo de cohorte transversal el cual permitió identificar las habilidades psicológicas básicas de los deportistas durante el proceso de preparación física y durante las competencias.

Población y muestra

La población estuvo constituida por los deportistas de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo categoría élite y estaban en permanente competencia en el circuito Colombia de tenis de campo. La muestra de tipo no probabilística por conveniencia y de carácter voluntario estuvo constituida por 17 deportistas quienes presentaron una edad promedio de 14, $47 \pm 1,41$ años, de los cuales 53% corresponde al sexo masculino y el 47% al femenino.

Los deportistas quienes participaron en el estudio firmaron un asentimiento y sus padres el consentimiento de participación. Se excluyeron del estudio a los deportistas que no firmaron el asentimiento y el respectivo consentimiento por parte de los padres de familia. Igualmente se excluyeron a los deportistas que no realizaron la entrevista semiestructurada y quienes no diligenciaron el Par P1-R.

Instrumentos utilizados

Los instrumentos utilizados fueron el Par P1-R y la entrevista semiestructurada.

El Par P1-R el cual es un inventario de habilidades psicológicas que permite evaluar el perfil psicológico de los tenistas a partir de las siguientes habilidades: Autoconfianza, motivación, concentración, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto competitivo; este test ha sido utilizado ampliamente en los estudios de Serrato, 2006; García, Cepero & Rojas (2010) en el campo del deporte.

La entrevista semiestructurada permitió identificar a profundidad las diferentes emociones emergentes en los espacios de entrenamiento y durante la competencia, donde se realizaron las siguientes preguntas: ¿Describe por favor cuales son los sentimientos que emergen cuando estás realizando la práctica deportiva? ¿Cuáles son los sentimientos que experimentas en el entrenamiento y cuáles en la competencia? ¿Alguna vez sientes miedo durante los partidos? ¿Cómo los gestionas? ¿Cuéntame cuáles son los ritos que tienes antes, durante y después de un partido o sesión de entrenamiento? ¿Cada cuánto tiempo tienes sesiones con un psicólogo deportivo? ¿Cuándo experimentas frustración cómo gestionas esas emociones? ¿En qué momentos del juego sientes que te derrumbas emocionalmente? ¿Cuáles son tus dificultades emocionales?. La entrevista semiestructurada es una herramienta potente de investigación y ha sido utilizada en múltiples investigaciones sociales del deporte de Lopezosa (2020).

Análisis de la información

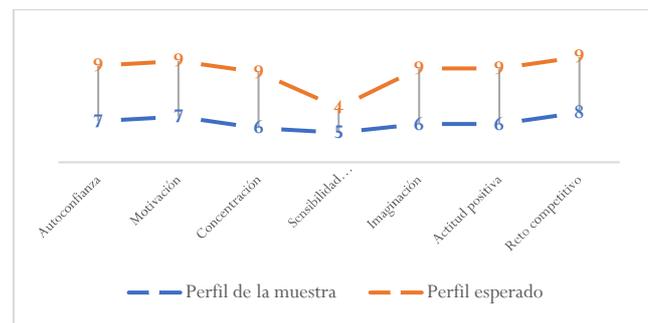
El análisis de la información se realizó a través del programa estadístico SPSS versión 25, se registraron los datos en el instrumento Par P1-R; a estos datos se le realizó estadística descriptiva (medida de tendencia central, desviación típica). Se aplicaron pruebas de normalidad. Posteriormente se realizaron pruebas de T para dos muestras suponiendo varianzas desiguales y estadística inferencial. Este análisis de datos se manejó con un intervalo de confianza del 95%.

Además se realizó un análisis cualitativo en el programa Atlas Ti versión 19 en donde se realizó una codificación abierta, axial y selectiva, la cual permitió identificar los

relatos significativos y recurrentes que sucedieron al interior de los entrenamientos y competencias con el fin de comprender el manejo de las emociones emergentes de los tenistas en formación. Se logró construir un esquema de inteligibilidad relacionado con las emociones emergentes en sus diferentes prácticas deportivas.

Resultados

El Par P1-R permitió identificar el desarrollo de las habilidades psicológicas básicas de los jóvenes tenistas de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo categoría élite (Figura 1), igualmente, los resultados logran identificar la diferencia que se da entre las mujeres y los hombres en el desarrollo de este inventario de habilidades psicológicas (Tabla 2 y 3).



Gráfica 1. Perfil de la muestra Vrs Perfil esperado. Fuente: Elaboración propia.

Los resultados evidencian que los deportistas presentan habilidades en desarrollo y están a tiempo de mejorar su autoconfianza, motivación y sensibilidad emocional; en este mismo rango presentan unas habilidades en menor desarrollo como lo son concentración, imaginación y actitud positiva. La habilidad con mejor desarrollo fue la de reto competitivo, cabe recordar que la sensibilidad emocional aparece con cinco puntos, esto no quiere decir que supere el perfil esperado, ya que esta se mide de forma inversa. En la siguiente tabla 1, se presentan los datos estadísticos para el total de la muestra.

En la siguiente tabla 2 y 3, se evidencian los resultados para las damas y varones tenistas de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo.

La habilidad que presentan mejor desarrollada las damas es el reto competitivo y la motivación, mientras que la menos desarrollada es la concentración y la sensibilidad emocional. La imaginación y la motivación presentan una varianza de la muestra superior al resto de habilidades.

La habilidad mejor desarrollada por los tenistas varones es el reto competitivo y la motivación; mientras que las menos desarrolladas son la concentración y la imaginación; la sensibilidad emocional presenta una varianza de la muestra superior al resto de habilidades.

Los resultados evidencian que no existen diferencias significativas entre las habilidades psicológicas entre hombres y mujeres. Los datos evidencian que los varones presentan una mejor valoración en la habilidad de reto competitivo, ubicándolos en la escala de excelente habilidad, mientras que las damas se ubican en la escala de habilidad por mejorar.

Tabla 1.

Habilidades emociones de los tenistas de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo.

	Autoconfianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto competitivo
Media	6,65	7,35	5,53	4,82	6,18	6,18	8,06
Error típico	0,46	0,57	0,48	0,75	0,60	0,58	0,52
Mediana	7,00	8,00	6,00	6,00	6,00	6,00	8,00
Moda	7,00	8,00	6,00	2,00	3,00	5,00	8,00
Desviación estándar	1,90	2,37	1,97	3,11	2,46	2,38	2,16
Varianza de la muestra	3,62	5,62	3,89	9,65	6,03	5,65	4,68
Curtosis	-0,55	2,52	1,03	-1,23	-1,26	-0,16	6,97
Coefficiente de asimetría	-0,10	-1,60	-0,74	0,19	0,06	-0,36	-2,22
Rango	7	9	8	9	7	9	9
Mínimo	3	1	1	1	3	1	1
Máximo	10	10	9	10	10	10	10
Suma	113	125	94	82	105	105	137
Cuenta	17	17	17	17	17	17	17
Nivel de confianza(95,0%)	0,978	1,219	1,014	1,598	1,262	1,223	1,113

Tabla 2.

Habilidades emocionales de las tenistas damas

	Autoconfianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto competitivo
Media	6,375	6,750	5,875	5,625	6,250	5,625	7,750
Error típico	0,865	1,098	0,441	0,730	1,098	1,051	1,065
Mediana	6	8	6	6	6,5	5	8,5
Moda	6	8	6	6	3	5	10
Desviación estándar	2,446	3,105	1,246	2,066	3,105	2,973	3,012
Varianza de la muestra	5,982	9,643	1,554	4,268	9,643	8,839	9,071
Curtosis	-1,141	0,393	0,146	4,383	-2,129	-0,489	4,082
Coefficiente de asimetría	0,201	-1,217	0,304	-1,792	0,072	0,051	-1,898
Rango	7	9	4	7	7	9	9
Mínimo	3	1	4	1	3	1	1
Máximo	10	10	8	8	10	10	10
Suma	51	54	47	45	50	45	62
Cuenta	8	8	8	8	8	8	8
Nivel de confianza(95,0%)	2,045	2,596	1,042	1,727	2,596	2,486	2,518

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3.

Habilidades emocionales de los tenistas varones.

	Autoconfianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto competitivo
Media	6,889	7,889	5,222	4,111	6,111	6,667	8,333
Error típico	0,455	0,484	0,830	1,263	0,633	0,577	0,373
Mediana	7	8	6	2	6	7	8
Moda	7	8	6	2	7	8	8
Desviación estándar	1,364	1,453	2,489	3,790	1,900	1,732	1,118
Varianza de la muestra	1,861	2,111	6,194	14,361	3,611	3,000	1,250
Curtosis	-0,782	1,067	-0,083	-1,011	-0,490	-1,437	-0,800
Coefficiente de asimetría	-0,128	-0,700	-0,512	0,988	-0,202	-0,268	0,537
Rango	4	5	8	9	6	5	3
Mínimo	5	5	1	1	3	4	7
Máximo	9	10	9	10	9	9	10
Suma	62	71	47	37	55	60	75
Cuenta	9	9	9	9	9	9	9
Nivel de confianza(95,0%)	1,049	1,117	1,913	2,913	1,461	1,331	0,859

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4.

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales.

	Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
Diferencia hipotética de las medias	0	0	0	0	0	0	0
Grados de libertad	11	11	21	20	11	11	11
Estadístico t	0,278	0,487	-0,531	-0,764	-0,059	0,460	0,260
P(T<=t) una cola	0,393	0,318	0,300	0,227	0,477	0,327	0,400
Valor crítico de t (una cola)	1,796	1,796	1,721	1,725	1,796	1,796	1,796
P(T<=t) dos colas	0,786	0,636	0,601	0,454	0,954	0,655	0,800
Valor crítico de t (dos colas)	2,201	2,201	2,080	2,086	2,201	2,201	2,201

Fuente: Elaboración propia.

La habilidad de sensibilidad emocional se presenta en un mayor desarrollo en varones que en damas, los hombres la presentan en una escala de excelente, mientras que las mujeres en una escala de habilidad por mejorar. Esta habilidad en los varones presenta una mayor desviación estándar y una varianza de la muestra, lo que significa que esta habilidad presenta un rango mayor de datos.

La motivación, la actitud positiva, la autoconfianza se presenta en mayores proporciones en varones con relación

a las damas; sin embargo, la concentración emerge como la habilidad menos desarrollada tanto en damas como en varones; no obstante, las damas presentan un mejor promedio en este valor con relación a los varones.

En el siguiente Figura 2, se presenta el mapa de inteligibilidad producto de la categorización abierta, axial y selectiva que se realizó a partir de los relatos emergentes del proceso de las entrevistas a profundidad.

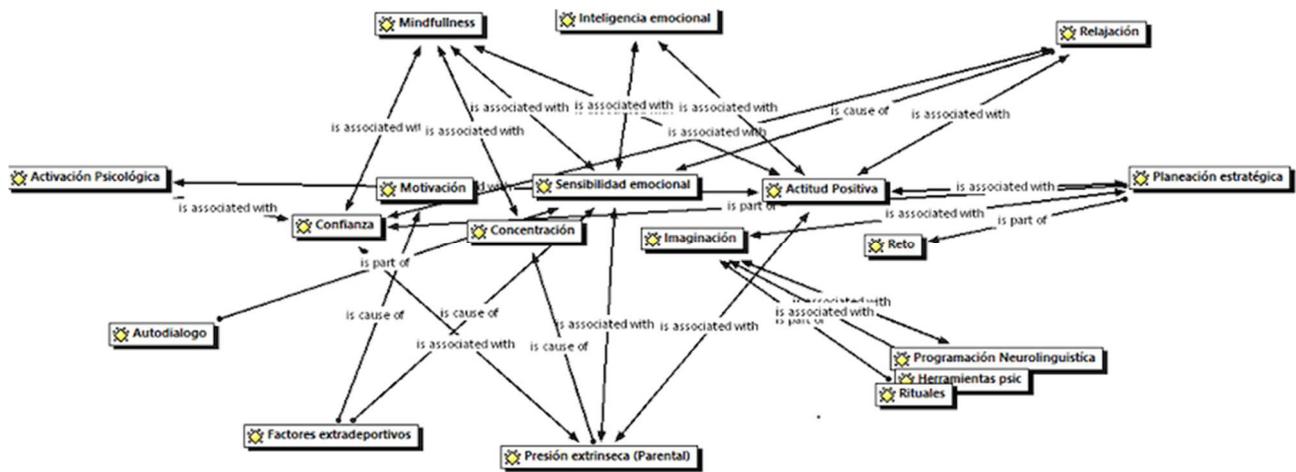


Figura 2. Mapa de inteligibilidad de las habilidades emocionales de los tenistas. Fuente: Elaboración propia.

Discusión

El objetivo del estudio se enfocó en determinar las habilidades psicológicas básicas de un grupo de jóvenes tenistas de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo. Los resultados obtenidos para la totalidad de la muestra evidencian que la habilidad de reto competitivo está mejor desarrollada tanto en varones como en damas. Este resultado concuerda con los obtenidos en los estudios de Reche-García, Cepero-González & Rojas-Ruiz (2013); García, Cepero & Rojas (2010) en su trabajo con esgrimistas, quienes presentaron excelentes habilidades psicológicas en variables como reto competitivo y sensibilidad emocional; igualmente sucedió en los estudios de Carazo & Araya (2010) en taekwondo. En este sentido, los relatos dejan entrever el alto reto competitivo que se autogeneran los tenistas en formación:

En los momentos más difíciles, intento seguir luchando, gurreando; pensando en que el partido se define bola por bola. Eso me ayuda mucho; en animarme; no puedo jugar callada; yo tengo que gritar, animarme: dale, vamos, tú puedes. Recalcando en que soy la mejor (DC2 R3:17)¹.

Este alto desarrollo de habilidad relacionada con el reto competitivo se debe a las características propias del deporte, el cual permite la competencia constante con diferentes rivales y todos se quieren enfrentarse con un oponente que tenga un mejor ranking (Reche-García, et al., 2013).

Por otro lado, las habilidades psicológicas relacionadas con la autoconfianza, la motivación y la sensibilidad emocional y la concentración se encuentran en una escala de habilidades en desarrollo y están a tiempo para mejorar tanto en varones como en damas; aunque estas habilidades no presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres; en este sentido, los resultados coinciden con los estudios de Jiménez-Almendros (2017); Fradejas & Espada (2018) quienes no encuentran diferencias significativas en las habilidades psicológicas con relación al género. Los resultados se deben a dificultades para asumir las evaluaciones

psicológicas de forma analítica en las diferentes disciplinas deportivas priorizando resultados teniendo en cuenta los contextos y situaciones de los deportistas según su género.

La autoconfianza se presenta en un mayor desarrollo en varones que en damas, resultados que concuerdan con los estudios de González (2021). Esta habilidad es fundamental para asegurar el éxito deportivo en cualquier competencia; no obstante, se presenta en escalas por mejorar en diferentes disciplinas deportivas, tal como lo evidencia los estudios de Herrera, Rodríguez & Soler (2021); Enríquez-Caro (2017). Los tenistas con mayor autoconfianza asumen mayores retos y riesgos durante las situaciones de juego, logrando ejecutar tiros más precisos y evitando un menor número de errores no forzados; sin embargo, el exceso de autoconfianza puede generar algunas situaciones de ansiedad en el desarrollo de los juegos.

Los procesos de visualización son fundamentales para el desarrollo de la autoconfianza, al respecto un deportista afirmó "(...) me visualizo ganando y viendo que soy el ganador de los primeros dos games desde meses antes y como ya lo he preparado, ya sé que hacer y pongo en juego lo que he practicado. (D1, R1:15). El desarrollo de estas habilidades es fundamental para generar diferentes estrategias de afrontamiento para superar las adversidades durante el juego, el estudio de González (2021) reconoce la relación entre la autoconfianza y el afrontamiento positivo en jugadores juveniles.

La motivación se presentó en un mejor promedio en varones que en damas; los hombres presentan una mayor motivación para participar en diferentes torneos y competencias, estos resultados concuerdan con los de Ramírez & Prieto (2021); Padilla, et al. (2016). El estudio de Suero, Almagro & Buñuel (2019) concluyen que la motivación es superior cuando es autodeterminada, encontrando valores superiores en la dimensión regulación identificada y seguida de la motivación intrínseca.

En este orden de ideas, la motivación como proceso personal está directamente relacionado con las ganas de competir de forma permanente, el deseo de ganar y generar

¹ Donde DC= Diario de Campo. R=Relato.

resultados positivos. Sobre la motivación, un deportista afirmó: “Yo trato de prepararme a una competencia muy importante desde meses antes y el día del partido como ya me he preparado, llegó con los objetivos claros y mi objetivo es mostrar todo lo que he practicado” (D1, R1:14).

Con relación a la concentración, esta habilidad se evidenció en un mejor promedio en las damas que en los varones. La concentración es una habilidad difícil de mantener durante la competencia, los estudios de Osorio & Cusva (2022); Morocho, et al. (2022) evidenciaron dificultades en los deportistas para mantener la concentración en deportes de raqueta. Los estudios evidencian que un mayor control atencional incide directamente con los resultados deportivos, tal como lo evidencian los estudios de Pérez, Surtita & Cordero (2022).

La concentración se debe mantener durante todo el partido, inclusive desde antes de pisar la cancha, ya que con facilidad un deportista se puede desconcentrar, tal como lo evidencia el siguiente relato: “En las competencias a veces me distraigo porque pierdo un punto o me roban un punto y me enoja o pierdo un game muy importante y me enoja y ya, me distraigo” DC3.R:25.

La sensibilidad emocional se presentó en mejor promedio en los varones; esta es entendida como la capacidad que tienen los deportistas para dominar su mal genio, la ansiedad, el temor, la frustración y otros estados emocionales durante las sesiones de entrenamiento y la competencia. Jiménez, Monroy & Munévar (2021) referencia que existen múltiples estudios en esta habilidad; sin embargo, los estudios son diversos y poco conectados entre sí. Los estudios de Díaz & Mancilla (2011) con boxeadores demostraron que quienes tenían una sensibilidad media y baja presentaron mejores resultados deportivos.

A diferencia del resto de habilidades psicológicas, la sensibilidad emocional entre menor promedio presente mejor, es decir, es inversamente proporcional a la capacidad de resiliencia, a diferencia de las demás, las cuales, al presentarse en mejor promedio, indican un mejor desarrollo de estas (Serrato, 2006). Al respecto un deportista afirmó:

Antes de ir al torneo del grado tres estaba jugando re-mal, estaba perdiendo contra todo el mundo, perdí hasta con un jugador al que siempre le ganaba; fue muy frustrante, después empecé a controlar mis miedos, mis nervios y empecé a remontar partidos, logrando obtener un mejor ranking, inclusive me llamaron a la selección Valle (DC4: R17).

El desarrollo de la sensibilidad emocional implica una capacidad superior para sobreponerse a las adversidades propias del deporte, sobre ponerse a un quiebre de saque, estar abajo en el marcador, levantar algunos sets en contra. A diferencia del resto de deportes, en el tenis siempre está latente la capacidad de sobreponerse a la pérdida, pues el juego solo termina cuando una persona que tiene la ventaja logra el último punto, de lo contrario siempre se puede remontar. Según Mora (2022) la sensibilidad emocional genera desequilibrio entre las habilidades que percibe el deportista y las exigentes demandas del entrenador, lo que en muchas ocasiones lo hace sentir inferior ante los retos del deporte.

La imaginación fue otra habilidad donde las mujeres presentaron un mejor desarrollo que los hombres; la imaginación es la capacidad que tienen los atletas para recrear situaciones que se pueden presentar antes, durante y después de la competencia, ella se adquiere a través de la técnica de la visualización. Al respecto Flórez (2002) afirmó “Cuando los deportistas la ponen en práctica experimentan un real incremento de su rendimiento deportivo”.

Los deportistas de la LVTC presentan un menor desarrollo de la imaginación, algunos realizan actividades repetitivas como comer frutas o realizar el calentamiento, pocos se visualizan ganando partidos, o visualizándose, siendo agresivos con sus golpes en cancha, antes de la competencia “Como alguna fruta. Empiezo a visualizar que puedo ganar el partido” (DC6 R:7). En este sentido, se debe entrenar a través de estrategias de visualización el proceso de imaginación en el campo del deporte.

Con relación a la actitud positiva, esta habilidad presentó mejor promedio en varones que en damas lo cual concuerda con los estudios de Vera (2019); Cordo-Cabal, et al. (2019); Tereza-Araujo & Dosil (2016). La actitud positiva se entiende como el mantenimiento de la confianza antes y durante momentos difíciles de la competencia. García, et al. (2019) encontraron que los deportistas experimentados evidencian un mayor desarrollo de actitud positiva frente a los atletas jóvenes porque los primeros perciben los momentos difíciles de la competencia como estímulo y los segundos como un obstáculo del rendimiento deportivo.

La actitud positiva se relaciona de forma proporcional con el rendimiento deportivo ya que, a partir de la interpretación adecuada de los momentos difíciles, se facilita el mantenimiento de niveles óptimos de activación que además de facilitar el sobrellevar la carga psíquica generada, permite el despliegue de las habilidades del tenista para la toma de decisiones (Almonacid-Fierro, et al., 2020). Tal cual como se aprecia en el siguiente relato: “En el tenis, depende de vos. Es la satisfacción que uno obtiene al sacar un partido, a ganar algo, al éxito y no solo eso. Y me siento feliz cuando lo puedo dar todo en un partido y a pesar de perder, pude hacer mi juego y haberlo dado todo”. (DC1 R4;1)

En conclusión, las habilidades psicológicas básicas de los tenistas de la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo categoría élite se encuentran en el nivel de habilidades por mejorar, las cuales se convierten en un escenario potente para desarrollar con los deportistas y como lo evidencian los diferentes estudios son determinantes en el éxito deportivo de los tenistas. Así las cosas, se recomienda incluir dentro de la periodización y planificación deportiva diferentes escenarios donde los deportistas puedan tener entrenamiento psicológico con el fin de adquirir mayor habilidad y tener más herramientas para asumir diferentes situaciones de juego que generan tensión, estrés y/o ansiedad durante las diferentes competiciones del circuito Colombia.

Agradecimientos

A la Liga Vallecaucana de Tenis de Campo, a los grupos

de investigación en Ciencias Básicas y Clínicas de la Salud de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, al grupo de investigación Educar 2030 de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte y la Facultad de Artes y Humanidades de la Universidad de Caldas.

Referencias

- Acuña Rodas, S. E., & García Cárdenas, M. (2022). Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022. *Facultad De Ciencias De La Salud. Escuela Profesional De Psicología. Universidad Cesar Vallejo*.
- Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Bermúdez, S. R. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación física y deporte*, 34(2), 409-428.
- Almonacid-Fierro, A. A., Martínez Romero, M., & Almonacid Fierro, M. A. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo (Elements that influence the process of decision-making in high-performance individual sports: a qualitative study). *Retos*, 38, 341–348. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73966>
- Barahona-Fuentes, G. D., Lagos, R. S., & Ojeda, Á. C. H. (2019). Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 41(2), 135-141.
- Barbosa-Granados, S., Cruz, J. M., Ramírez-Herrera, S., & Granada, J. A. (2021). Inteligencia emocional en deportistas universitarios: Género y modalidad deportiva. *Las características de esta publicación son propiedad de la Universidad Autónoma de Baja California.*, 6.
- Carazo, P. & Araya, G. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 253-266.
- Cordo-Cabal, L., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Relación del clima motivacional generado por el entrenador y las causas del éxito en jugadores de deportes de equipo. Influencia del género, la edad y la experiencia deportiva. *Journal of Sport & Health Research*, 11(2).
- Díaz, J., & Mancilla, Z. (2011). La sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia [Trabajo de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11582/>
- Enríquez-Caro, L. C. (2017). Estudio del rendimiento psicológico auto percibido de la selección de fútbol sub 14 de Manabí. *Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador Pol. Con. (Edición núm. 13)*, 2 (11), 130-140. ISSN: 2550-682x
- Flórez Ibarra, E. B. (2002) Rasgos psicológicos deportivos en atletas de alto rendimiento en las ligas de pesas, natación y patinaje de Santander. *Tesis de pregrado. Universidad Autónoma de Bucaramanga, Facultad de Psicología*
- Fradejas Medrano, E., & Espada Mateos, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deporte en edad escolar (Evaluation of motivation in teenagers who practice sports in school age). *Retos*, 33, 27–33. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52779>
- García, C. R., Cepero, M., & Rojas, F. J. (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.
- García Pazmiño, M. A., García Ucha, F., Arévalo García, N. A., & García Pazmiño, S. T. (2019). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa (Sports Pressures and Optimal Combative Disposition). *Retos*, 35, 335–340. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61911>
- García, C. R., Morante, J. J. H., Santana, J. T. T., Cisneros, C. A. G., Romero, J. R., & Montero, F. J. O. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, ciencia y deporte*, 17(52), 7-14.
- González, R. A. (2021). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva – somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón [en línea]. *Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina*. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>
- González-Valencia, H. Isaza-Gómez, G.D. Idarraga, M.A. y Rodríguez-Villaquiran, M. (2020). Integrating the virtual platform memrise as a teaching tool for english vocabulary in foreign language students of second semester at a university. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 16 (1), 259-284.
- González-Hernández, E.; Isaza-Gómez, G.D.; Miranda-Calderón, K.; Mosquera-Vente, A.M. (2022). Panorama de la formación de posgrado para el área educación física, deporte, actividad física, recreación y afines en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. 8(2):e2207. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2207>
- González Valencia, H. , Ramírez Valencia, A. , & Isaza Gómez, G. D. . (2021). El profesor de inglés en los tiempos de uso de la tecnología. *Revista Boletín Redipe*, 10(3), 317–330. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i3.1237>
- Guerra, A. A. D., & Milanés, D. R. (2020). La planificación del proceso de preparación psicológica en atletas de voleibol. Un imperativo para el estado de disposición óptimo (revisión). *Revista científica Olimpia*, 17, 140-149.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192.
- Herrera, Y. G., Rodríguez, M. S., & Soler, J. F. M. (2021). Diagnóstico de la autoconfianza en los tiros de media distancia en baloncestistas. *Acción*, 17.
- Isaza, G; González, E; Rengifo, R; González, L. (2019).

- Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. Perfiles profesionales y desafíos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15 (1), 111-129.
- Isaza-Gómez, G. D., Hernández, E. G., Arboleda, M. D. V., & Vente, A. M. M. (2021). Análisis curricular de los programas de formación profesional en el campo del deporte y áreas afines en Colombia. *Las características de esta publicación son propiedad de la Universidad Autónoma de Baja California.*, 75.
- Isaza-Gómez, G. D., Osorio-Roa, D. M., González-Valencia, H. ., Betancur-Agudelo, J. E., & Bustamante-Bedoya, J. S. (2022). Efectos de la pandemia covid-19 sobre el rendimiento deportivo de los triatletas de la federación colombiana de triatlón (Effects of the covid-19 pandemic on the sports performance of the triathletes of the colombian federation of triathlon). *Retos*, 46, 906–915. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92416>
- Isaza Gómez, G. D. ., González Valencia, H. ., & Osorio Roa, D. M. . (2022). Estilos de enseñanza utilizados por los entrenadores de fútbol base en el Valle del Cauca. *Revista Boletín Redipe*, 11(1), 366–380. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i1.1648>
- Isaza Gómez, G.D., Parra Hinojosa, S., & Díaz Millán, S. (2021). Panorama de la formación y enseñanza de los entrenadores de rugby en Santiago de Cali. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(280), 115-132. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i280.2514>
- Jiménez-Almendros L. (2017). Cognición y Emoción Positivas en el Afrontamiento de los deportistas de Competición. Alcalá de Henares: *Universidad de Alcalá*.
- Jiménez, A. N. M., Monroy, J. M. O., & Munévar, F. R. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispánicos de Psicología*, 21(1), 1-20.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist*, 25(1), 18-31.
- Leal, P. G. (2022). Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Revista Arista-Crítica*, (2), 87-101.
- Londoño-Velasco, E., Montoya-Cobo, E., García, A., Bolaños-Martínez, I. A., Osorio-Roa, D. M. & Isaza, G. D. (2021). Percepción de estudiantes frente a procesos de enseñanza-aprendizaje durante pandemia por la covid-19. *Educación y Educadores*, 24(2), 199-217. DOI: <https://doi.org/10.5294/edu.2021.24.2.2>
- Lopezosa, C. (2020). *Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz*. Lopezosa C, Díaz-Noci J, Codina L, editores *Metodos Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra. p. 88-97.
- Luna Martínez, M. C., & Gutiérrez Gómez, M. C. (2018). Percepción de la psicología del deporte. Aproximación desde narrativas de deportistas profesionales. *Trabajo de grado. Facultad de psicología. Pontificia Universidad Javeriana* p. 144.
- Martínez, M. H., Hernández, M. C., & Hernández, M. D. R. M. (2021). Entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en el equipo nacional de tenis de mesa/Psychological training for the stimulation of resilience in the national table tennis team. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 918-934.
- Marzal, A. C., & Valenciano, R. (2022). Estudio descriptivo sobre el uso del auto-habla en tenistas profesionales. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 996-1001.
- Miranda Calderón, K. ., Gil Rivera, J. D. ., Ojalora Burgos, L. ., Marín Atehortúa, E. ., González Valencia, H. ., & Isaza Gómez, G. D. . (2021). Proceso de aprendizaje de Inglés como idioma extranjero: Integración de la plataforma virtual Freerice. *Revista Boletín Redipe*, 10(13), 202–219. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i13.1739>
- Mora Salazar, J. T. (2022). La sensibilidad emocional y su influencia en el rendimiento deportivo de un adolescente de 15 años de la Federación Deportiva de Los Ríos (*Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB*, 2022).
- Moreno, R. A. J., & Cantor, J. C. R. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 17(2), 9.
- Morocho, E. K. A., Arias, K. N. R., Morocho, A. F. A., & Indarte, D. C. A. (2022). Estudio de habilidades mentales en atletas de deportes de raqueta. *Ciencia y Educación-Revista Científica*, 3(4), 6-11.
- Murray, J. F. (2002). *Tenis inteligente. Cómo jugar y ganar el partido mental* (Vol. 70). Editorial Paidotribo.
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 8.
- Osorio, R. D. M., & Cusva, H. E. V. (2022). Concentración en niños de 8 a 10 años por medio de la implementación de un programa de coordinación óculo-manual en el tenis de mesa en la Institución Educativa Suazapawa Nobsa-Boyacá. *Actividad física y desarrollo humano*, 13.
- Osorio Roa DM; Montoya Cobo E; & Isaza Gómez GD;. (2020). Perception of the second semester students of the Medical Career at the Pontificia Universidad Javeriana - Cali before the transition from a face-to-face modality to one supported by digital media during the time of the COVID-19 pandemic. *Universitas Medica* 2020;61(4). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed61-4.pemp>
- Padilla, I. A., Quintero, T. A. C., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto/Psychological characteristics sports performance in team

- sports. *Psicogente*, 19(35).
- Paredes Chuquimia, H. (2021). Implementación de un programa de intervención de habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento en deportistas de la sección deportes de la *Universidad Mayor de San Andrés (Doctoral dissertation)*.
- Pedraza-Ramírez, I. (2019). Generación LoL: entrenamiento psicológico mediante una propuesta holística con un equipo profesional de esports. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(1), 1-10.
- Pérez, Y. J., Surita, Y. P., & Cordero, R. M. (2022). Estudio de las características psicológicas de los tenistas escolares de Villa Clara (Original). *Olimpia*, 19(3).
- Pineda-Hernández, S. (2022). Playing under pressure: EEG monitoring of activation in professional tennis players. *Physiology & Behavior*, 247, 113723.
- Piqueras, I., & Cassinello, P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. *EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, Año 15, N° 152. Obtenido desde: <https://efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambitodeportivo.htm>
- Ramírez Muñoz, A., & Prieto Andreu, J. M. (2021). Análisis de las habilidades psicológicas en los deportistas promesas y talentos guipuzcoanos (Analysis of the psychological skills of promising athletes and talents from Gipuzkoa). *Retos*, 39, 465-470. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74861>
- Ramos-Pastrana, L. M., Olmedilla-Caballero, B., Moreno-Fernández, I. M., Ortega-Toro, E., Gómez-Espejo, V., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2).
- Reche-García, C., Cepero-González, M., & Rojas-Ruiz, F. J. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 83-88.
- Rome-Gosselin, M. (2021). Development and implementation of a mental development programme for young elite tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29(84), 18-20.
- Romero, C. M., Armas, S. S., & Carballido, L. G. G. (2020). Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(1).
- Serrato, L. H. (2006). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2).
- Ruiz-Tendero, G. & Salinero, J. J. (2011) El entrenador de alto nivel en triatlón: Entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE)*, 23(7), 113- 125. DOI: 10.5232/ricyde2011.02304
- Serrato, L. H. (2006). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2).
- Suero, S. F., Almagro, B. J., & Buñuel, P. S. L. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2).
- Tapia, A. J. J. (2021). Fuerza mental en el tenis de alta competición: Perspectiva de entrenadores y atletas de Ecuador y de Portugal. *Trabajo de grado. Universidad do Porto*.
- Tereza-Araujo, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 67-72.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in Sport. En B.W. Brewer (Ed.), *Handbook of Sports Medicine and Science – Sport Psychology* (pp. 43-51). Wiley-Blackwell.
- Vera, C. (2019). Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios. Vera, CGP (2019). *Actitud ante la actividad física y del Universidad de San Buenaventura Colombia*.
- Zuluaga, Y. E. L., Isaza-Gómez, G. D., & Osorio-Roa, D. M. (2021). Mediaciones educativas del entrenador en tiempo de crisis por COVID-19. *Las características de esta publicación son propiedad de la Universidad Autónoma de Baja California*, 170.