



Motivational program to prepare athletes prior to a competition

Programa motivacional para preparar a los atletas antes de una competición

Jorge Iván Pincay Angulo*, Carlos Marcelo Ávila Mediavilla

Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

*Correspondence: Jorge Iván Pincay Angulo; jorge.pincayangulo1441@upse.edu.ec

ABSTRACT

Objectives: To propose the application of a motivational program to prepare the athletes prior to a competition.

Methods: A qualitative study is carried out with a theoretical approach.

Results: As main results observed throughout the study, the strategies exposed by various expert authors in the field of Sports Psychology stand out, among which the reinforcement of psychological abilities stands out so that the athlete can strengthen himself in the game without paying attention to the pressures generated in the environment.

Conclusions: Thus, as the main conclusion, ontological coaching is established as a psychological strategy for the preparation of the athlete before the competition processes, and on which a pre-competition motivational program must be established.

KEYWORDS: Motivation; Athletes; Athletic Performance; Competition; Sport Psychology

RESUMEN

Objetivos: Proponer la aplicación de un programa motivacional para preparar a los deportistas antes de una competencia.

Métodos: Se lleva a cabo un estudio cualitativo con un enfoque teórico.

Resultados: Como principales resultados observados a lo largo del estudio, destacan las estrategias expuestas por diversos autores expertos en el campo de la Psicología del Deporte, entre las cuales resalta el fortalecimiento de las habilidades psicológicas para que el deportista pueda afianzarse en el juego sin prestar atención a las presiones generadas en el entorno.

Conclusiones: Así, como conclusión principal, se establece el coaching ontológico como una estrategia psicológica para la preparación del deportista antes de los procesos competitivos, y sobre la cual debe establecerse un programa motivacional previo a la competencia.

PALABRAS CLAVE: Motivación; Deportistas; Rendimiento Deportivo; Competencia; Psicología del Deporte

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se contextualiza en lo que respecta al enfoque psicológico de los aspectos asociados al rendimiento de los deportistas en las competencias. Diversos estudios se han desarrollado en relación al área psicológica y su vinculación con el rendimiento deportivo, los cuales permiten realizar una aproximación bibliográfica sobre el tema de la motivación de los atletas antes de una competencia, siendo tema de relevante importancia para el desarrollo de las estrategias de preparación previa a las competencias deportivas.

Un primer antecedente consultado es el de Urrago & Orozco (2022), el cual tuvo como propósito principal la influencia de la emoción y la motivación en nadadores del club deportivo Vida en el Agua, para ello emplea la metodología cualitativa teniendo en cuenta técnicas de información como el grupo focal, con una población de 4 mujeres y 4 hombres con edades aleatorias. En tal sentido, la recolección de información fue a través de la entrevista semiestructurada y la observación no participante con la finalidad de cumplir el objeto de estudio.

De acuerdo con ello, dichos autores explican la importancia de las emociones en el deporte las cuales se manejen de forma que se orienten en beneficio del deportista para que de este modo se puedan prevenir sucesos de desequilibrio al no saber el dominio de las mismas; a través del proceso de análisis y recolección de datos se pudo evidenciar la manera en que inciden las emociones de los deportistas en las diferentes fases de inicio, mantenimiento y rendimiento, recalcándose de esta manera la importancia de la motivación en los nadadores.

Otra investigación consultada es la de Domínguez (2019), la cual tuvo como objetivo general indagar la motivación como uno de los factores psicológicos más importantes del deporte y la actividad física. Para tal fin realiza un estudio de tipo cualitativo con diseño bibliográfico y documental. Mediante la aplicación del método tórico, se logra concluir que las estrategias de motivación, son sumamente útil para entender la conducta en casos de competencia. Siendo así que, explica justamente las razones de su rendimiento y en función de allí las expectativas a futuro.

En este sentido, y de acuerdo con los aportes de los precitados autores, existen grupos deportivos en los cuales se observa ciertos niveles de apatía y desinterés por parte de los atletas, lo cual incide directamente en su capacidad para asumir retos y lograr un mejoramiento continuo. Es así como, en ausencia de estrategias de manejo psicológico y motivación en el trabajo grupal del equipo, normalmente se presentan dificultades en el logro de metas y falta de compromisos donde no se realizan esfuerzos para alcanzar los proyectos pautados.

Por adición, cuando no existe un modelo orientado a la fijación y alcance de metas, los deportistas no participan en la configuración de los objetivos, sino que los mismos son diseñados sólo por los entrenadores. Siendo así que se evidencia escaso compromiso, ausencia de voluntad y poco compañerismo que repercute en las relaciones interpersonales. Comunmente hay un ambiente de desánimo que envuelve el ambiente de la competencia.

Es así como, se plantea el caso de los atletas de Federación Deportiva Santa Elena (FEDESE) en el cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena, en los cuales se ha observado una constante desmotivación por parte de los atletas lo cual ocasiona una racha de fracasos donde impera la ausencia de una adecuada inteligencia emocional que a su vez genera un círculo vicioso impidiendo el sano desenvolvimiento de los encuentros deportivos.

De esta manera, se hace referencia al elemento psicológico del deportista; es decir, las formas de reaccionar o el cambio de su estado emocional a una determinada situación sea en entrenamiento o en una competencia. Así, en la preparación de los deportistas se emplean cuestionarios o test psicológicos para determinar su estabilidad socioemocional. En función de esto, la valoración psicológica pasa a ser un aspecto de vital importancia en el entrenamiento del atleta en vista de que proyecta un conocimiento del perfil que tiene el deportista (Merchan, 2021).

En este orden de ideas, resulta importante establecer estrategias orientadas a mejorar la preparación de los atletas de la Federación Deportiva Santa Elena (FEDESE), el cual se justifica en el sentido que, específicamente en el área deportiva, pretende como objetivos principales la aplicación de

diversas tácticas psicológicas para el desarrollo personal, formación de la competitividad deportiva, agilización de los procesos de maduración psicológica, mejora del bienestar personal, incremento del rendimiento y cumplimiento de metas.

En tal sentido, hablar de que los atletas presenta un comportamiento de desmotivación ante la competencia, y cómo tales emociones negativas repercuten en su desempeño; resulta de interés para evitar las consecuencias negativas que se generan en la competición. De esta manera, se presenta la situación problemática de determinar las posibles condiciones psicoemocionales que pudiesen llegar a afectar el rendimiento óptimo durante una competencia de los atletas de la Federación Deportiva Santa Elena (FEDESE).

Específicamente, para el caso de los jóvenes deportistas en la Federación Deportiva Santa Elena (FEDESE) en el cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena existe la necesidad de investigar cómo influye los niveles de ánimo en el desempeño atlético, en tal sentido, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera influye el tema psicológico emocional en el rendimiento deportivo de adolescentes de 12 a 16 años y como ayudar a motivar a los atletas?

Por esta razón, el propósito del presente trabajo es proponer la aplicación de un Programa Motivacional para preparar a los atletas previo a una competencia. De acuerdo con ello, es justificable la aplicación de un programa de intervención psicológica mediante el coaching ontológico que favorezca la optimización de la programación de metas en el equipo a través del involucramiento de la totalidad de los miembros en función de los postulados científicos de la Psicología del Deporte.

2. MÉTODOS

La presente investigación tiene como propósito principal proponer la aplicación de un Programa Motivacional para preparar a los atletas previo a una competencia, por lo cual se considera la realización de un estudio de tipo cualicuantitativo; es decir posee un enfoque mixto de acuerdo con las características de las informaciones necesarias para dar respuesta a los objetivos propuestos.

Según Hernández et al. (2014), el enfoque mixto “consiste en la unificación ordenada y consecuente de los métodos cuantitativo y cualitativo en un mismo estudio para obtener una visión más completa y amplia del fenómeno analizado” (p. 425). Siendo así que, el investigador recoge, examina e integra o conecta datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio aplicando para ello diferentes fases del proceso de investigación.

En síntesis, dicho enfoque contempla la recopilación e interpretación de la información por parte del investigador, para lo cual debe intentar simplificar los datos en unidades más manejables con la finalidad de descubrir lo más importante. Es decir, es precisar definiciones, dimensiones, datos y relaciones para luego reorganizarlas en una estructura o esquema explicativo y coherente. La idea es que de toda la inmensidad de data que se sea recolecta, se concrete de una forma más sencilla que permita brindar respuesta a las preguntas de investigación.

En este orden de ideas, con el objetivo de proponer la aplicación de un Programa Motivacional para preparar a los atletas previo a una competencia es preciso describir la forma en que han influenciado las condiciones psicosociales de los atletas en su desempeño deportivo, para lo cual se siguen procedimientos propios del estudio cualicuantitativo, en los cuales el propósito es la riqueza, profundidad y calidad de la información, y no la cantidad, y estandarización. (Hernández, et al., 2014).

En tal sentido, es ineludible una revisión documental exhaustiva de las fuentes primarias y secundarias referentes al tema, para así establecer los aspectos que conforman el resultado final objeto del estudio. Es así como, se emplea un diseño bibliográfico, descriptivo en función de los cuales se espera brindar una alternativa de solución ante una determinada problemática que afecta a una población concreta de personas.

En lo que respecta a las técnicas de investigación se emplea el análisis documental según el cual “se realizarán búsquedas combinadas de conceptos en las bases de datos especializadas de cada disciplina con el objeto de discernir las principales lecturas que mejor tratan el tema propuesto para la investigación” (Sasempere y Vercher, 2020, p.50).

El procedimiento metodológico de análisis documental bibliográfico permite la estructuración de un marco conceptual al considerar la articulación de variables a partir de conceptos y facilita el desarrollo de la discusión de los resultados del estudio; siendo así que es de gran utilidad como sustento al desarrollo del propósito de la investigación al fijar los límites científicos en este caso referente un programa motivacional de preparación de atletas previo a una competencia.

Asimismo, en su fase cuantitativa se procede a la selección del universo de estudio que forma parte de la investigación. De acuerdo con Hernández et al. (2014), la población “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p. 299). Siendo así, que el universo de estudio son 12 atletas que se encuentran en preparación para un proceso de competición en el Federación Deportiva Santa Elena (FEDESE).

En relación con Cruz (2018), una muestra es un “subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (p. 170). En función de ello, se decide trabajar con toda la población, atendiendo a los objetivos y recursos del investigador. Ahora bien, con respecto a la parte cuantitativa, se emplea la técnica de la encuesta la cual según Sánchez y Quispe (2017), “es una técnica de investigación que se efectúa mediante la elaboración de cuestionarios que se aplican en una muestra determinada” (p. 490).

Por medio de la aplicación de la encuesta se recogen los datos necesarios para dar respuesta a las preguntas de investigación; concretamente, se aplica un cuestionario con opciones múltiples de respuesta con escala de Likert, dirigido a los individuos de la muestra. Del mismo modo, se emplean las técnicas de recolección de información, las cuales permiten recopilar los datos de la propia realidad, que permiten satisfacer los objetivos esperados. Es así como se aplica el método estadístico, con el cual se lleva a cabo la recopilación de datos por medio de la encuesta para su respectiva interpretación, lo que permite reunir información referente al tema de estudio (Guevara et al., 2020).

3. RESULTADOS

3.1 ¿Presenta sentimientos de desmotivación y frustración durante los entrenamientos ante una competencia?

Según con los datos que se observan en la Tabla 1 y la Figura 1, la mayor parte de los atletas consultados, el 83% están de acuerdo con la afirmación de que presentan sentimientos de desmotivación y frustración durante los entrenamientos ante una competencia; no obstante, el 17% restante dice estar totalmente de acuerdo.

Tabla 1. Desmotivación y Frustración

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo	2	17%
De acuerdo	10	83%
No sabe/No contesta	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	12	100%

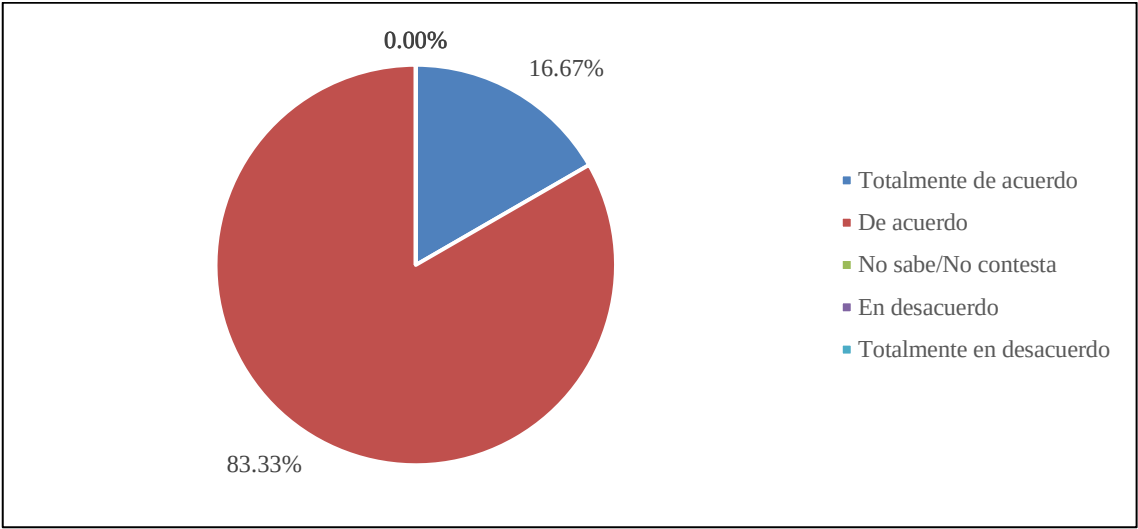


Figura 1. Desmotivación y Frustración

3.2. ¿Considera que necesita apoyo psicológico previo a una competencia?

Como se observa en la Tabla 2 y Figura 2, la mayor parte de los sujetos consultados, el 75% de los deportistas entrevistados señala estar de acuerdo con que necesita apoyo psicológico previo a una competencia. Solamente el resto, un 25% dice estar en desacuerdo.

Tabla 2. Apoyo psicológico

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo	0	0%
De acuerdo	9	75%
No sabe/No contesta	0	0%
En desacuerdo	3	25%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	12	100%

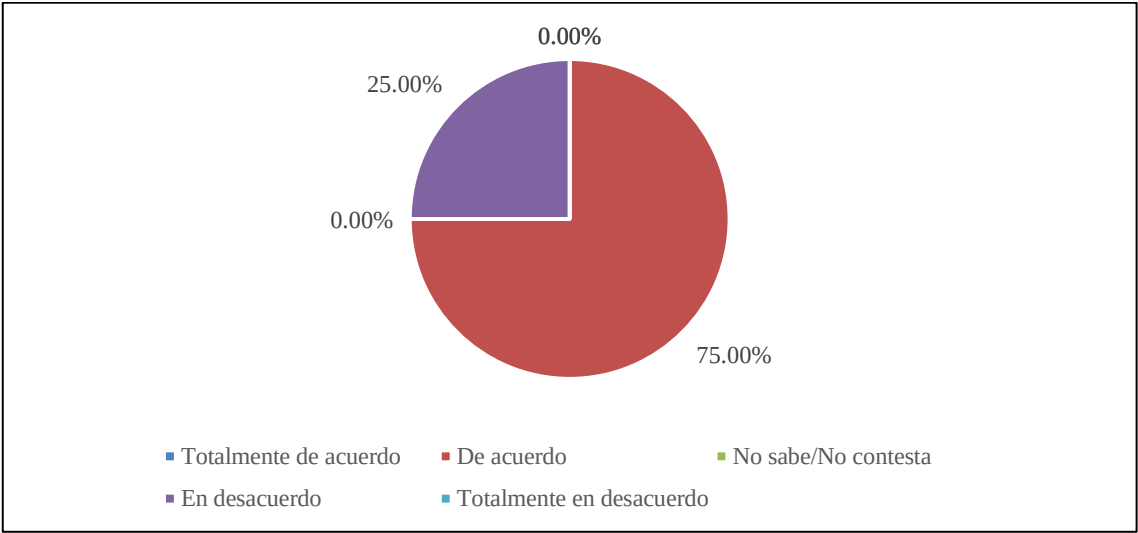


Figura 2. Apoyo psicológico

3.3 ¿El deportista requiere preparación psicológica, tanto como entrenamiento atlético?

Como se aprecia en la Tabla 3 y Figura 3, la mayoría de los encuestados, el 67% menciona estar de acuerdo con que el deportista requiere preparación psicológica, tanto como entrenamiento atlético; el 33%; restante no sabe/ no contesta.

Tabla 3. Preparación psicológica

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo	0	0%
De acuerdo	8	67%
No sabe/No contesta	4	33%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	12	100%

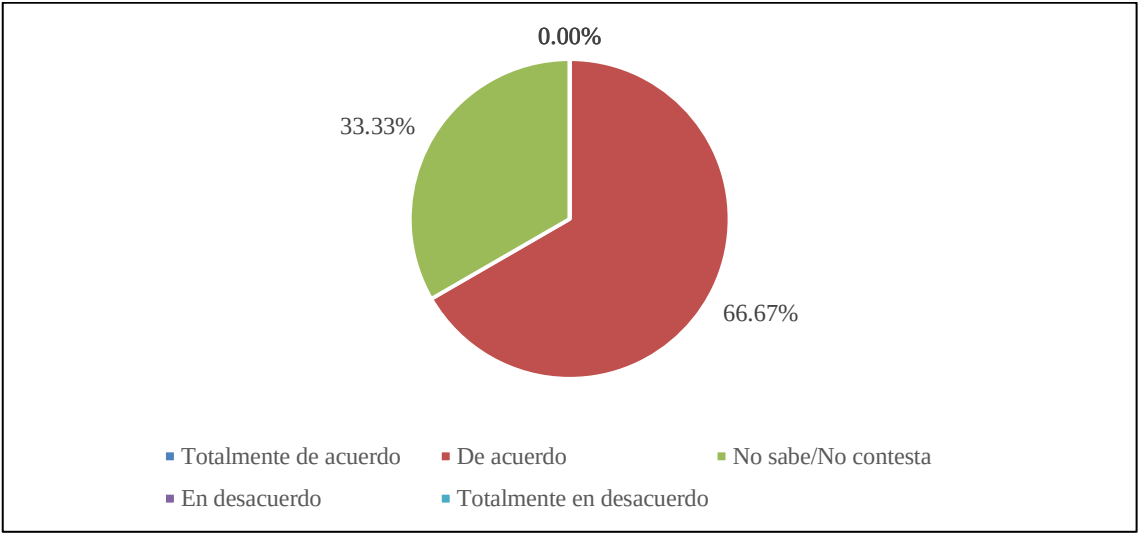


Figura 3. Preparación psicológica

3.4 ¿Su estado de ánimo mejoró luego de la terapia con el Psicólogo?

Como se refleja en la Tabla 4 y Figura 4, la mayor parte de los sujetos consultados, el 92% se muestra totalmente de acuerdo con Su estado de ánimo mejoró luego de la terapia con el Psicólogo. Del mismo modo, el 8% restante dijo estar totalmente de acuerdo.

Tabla 4. Estado de ánimo

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo	1	8%
De acuerdo	11	92%
No sabe/No contesta	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	12	100%

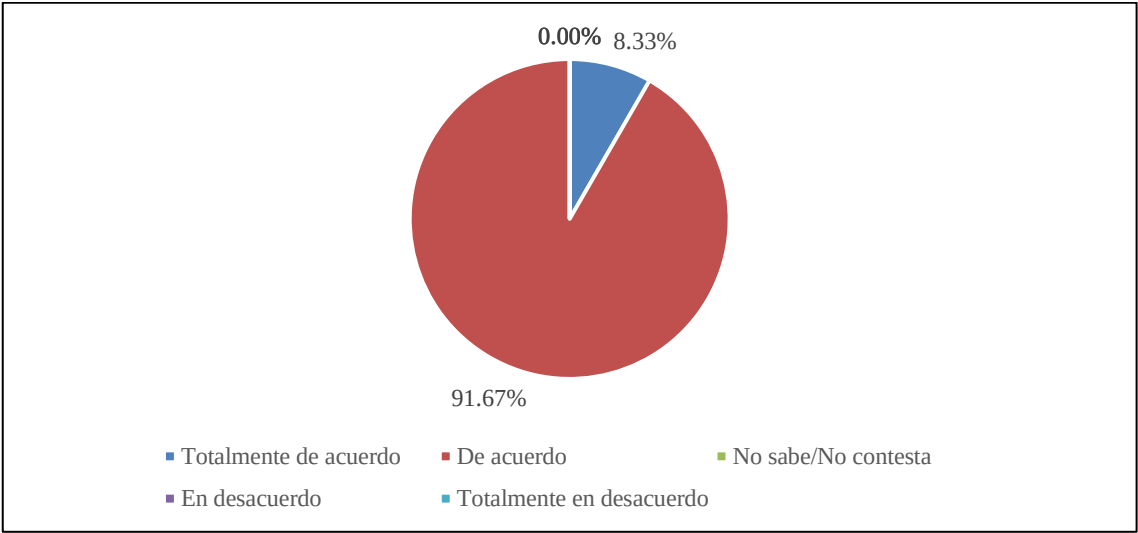


Figura 4. Estado de ánimo

3.5 ¿Considera que el coaching le resulta conveniente para su preparación antes de una competencia?

Según se muestra en la Tabla 5 y Figura 5, la mayoría de los participantes 67% dice estar de acuerdo con que el coaching es resulta conveniente para su preparación antes de una competencia, por su parte el 16% indica estar totalmente de acuerdo y el 17% no sabe/ no contesta.

Tabla 5. Coaching

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo	2	16%
De acuerdo	8	67%
No sabe/No contesta	2	17%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	12	100%

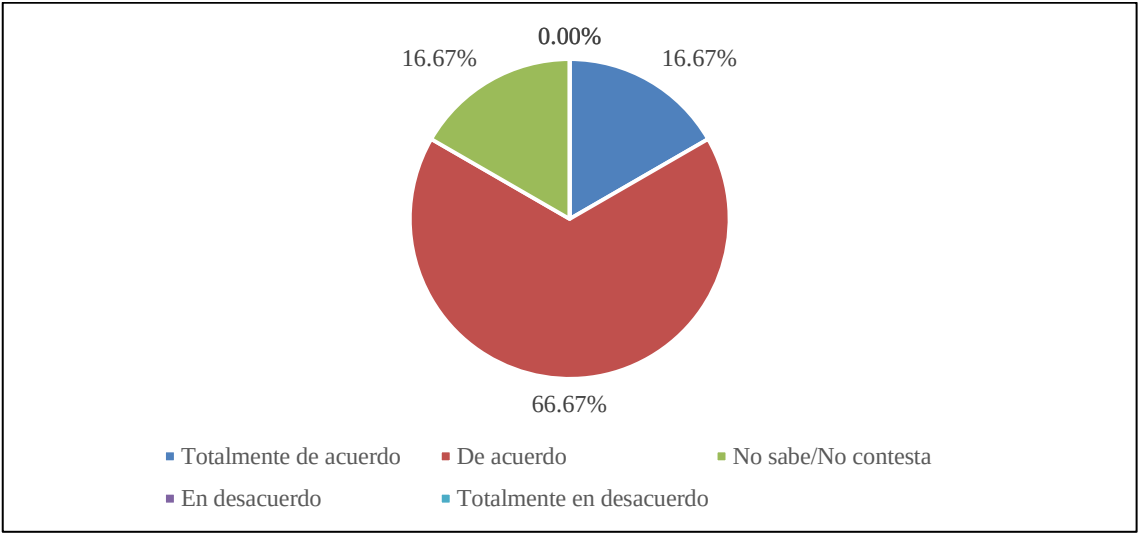


Figura 5. Coaching

3.6. ¿Se siente mejor preparado para la competencia luego del encuentro con el Psicólogo?

Según los datos observados en la Tabla 6 y Figura 6, la mayor parte de los consultados, el 83% indica estar de acuerdo con que se siente mejor preparado para la competencia luego del encuentro con el Psicólogo, igualmente, el 17% señala estar totalmente de acuerdo.

Tabla 6. Encuentro con el psicólogo

Alternativa de respuesta	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo	2	17%
De acuerdo	10	83%
No sabe/No contesta	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	12	100%

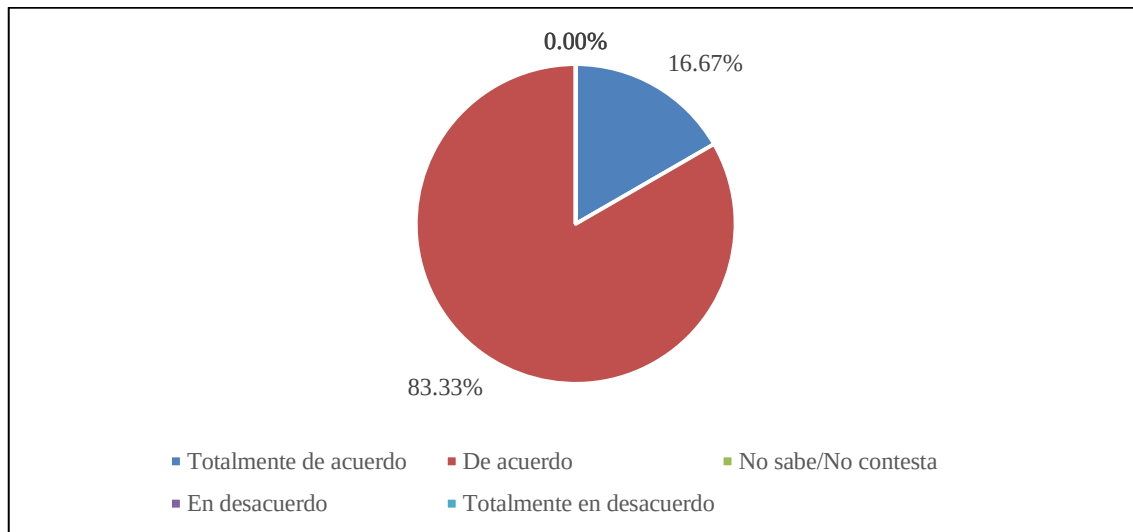


Figura 6. Encuentro con el psicólogo

4. DISCUSIÓN

De acuerdo con el propósito general de proponer la aplicación de un Programa Motivacional para preparar a los atletas previo a una competencia, se consideraron los criterios de diferentes autores relacionados con el tema, en contraste a los resultados obtenidos a través de la fase diagnóstico del presente trabajo. Siendo así que, entre los principales contenidos expuestos sobre esta temática destaca el valor que merece el coaching ontológico como alternativa de preparación del deportista para que el mismo logre estar inmerso en el juego sin que ningún elemento lo perturbe con facilidad.

Al respecto, Moran & Toner (2017), ratifican lo anterior, al señalar que el rol de la psicología del deporte ha cobrado especialmente auge posicionándose en el análisis de los elementos y procesos psicológicos que se generan en el atleta a lo largo de los episodios de entrenamiento previos a la competencia o durante la propia competición. Asimismo, es propicio destacar el rol de la orientación motivacional de la actividad deportiva mediante el establecimiento de objetivos y estrategias.

Así pues, dentro del entrenamiento deportivo, el establecimiento de metas representa un proceso fundamental para el manejo de los recursos psicológicos del deportista y el equipo en procura de impulsar la cohesión y el logro de objetivos. Es así como Cañizares & Pérez (2022) van más allá de los autores citados con anterioridad al explicar que el deporte y la práctica competitiva constituyen modelos de actividad humana determinantes para la formación de la personalidad.

Según los aludidos autores y en conformidad con los datos aquí evidenciados, la psicología deportiva ha ido evolucionando de tal manera que ha llegado a ocupar un lugar que no todos los profesionales del deporte han reconocido; esto es debido a la falta de interés y conocimiento, dado que la mayor parte de entrenadores laboran de manera empírica. Por esta razón, en los deportistas consultados destacan las bondades de la evaluación de la motivación y rendimiento deportivo.

Es así como Hilario (2022) agrega algo importante, como lo es el rol del proceso de coaching en los deportes. Según el autor, el coaching permite adoptar estrategias dirigidas a aumentar el potencial de aprendizaje de la persona y la gestión de sus recursos psicológicos útiles para conseguir una meta. Según el autor, el coaching ontológico, además, es una estrategia que se ha ido abriendo paso aceleradamente en los últimos años del desempeño atlético y en otras disciplinas, según la cual el atleta hace resurgir todas las habilidades y capacidades, y las forma como éxitos deportivos.

De acuerdo con ello, Tamorri (2015), agrega que el coaching ontológico se ha hecho imprescindible sobre todo en el deporte de alto rendimiento, pero igualmente en niveles de competición de menor exigencias, así como en el deporte de ocio, salud y recreativo, con las intenciones principales de mejorar el desempeño profesional o personal, la potenciación de la capacidad deportiva y la búsqueda de resultados fundamentados en el éxito.

Por otra parte, Velásquez (2018), de una manera más profunda, señala que las habilidades requeridas para un desempeño adecuado de los deportistas son capacidades mentales sobre las cuales se supone que el deportista aprende y fortalece mediante el denominado entrenamiento mental o terapia psicológica; todo lo cual se encuentra relacionado con el coaching ontológico. Es así como se fundamenta la importancia que merece dicha estrategia como elemento relevante a la formación y perfeccionamiento de las condiciones atléticas.

De acuerdo con esto, a lo largo de la consulta de los atletas objeto del presente estudio, la fijación de metas representa un proceso fundamental en el entrenamiento deportivo y puede ser empleado como una técnica motivacional con la finalidad de potenciar los recursos de los deportistas en procura de lograr mayor cohesión y alcance de sus expectativas. De esta manera, una adecuada determinación de objetivos favorece el alcance de los resultados en el desempeño deportivo. En este caso, a lo largo de los datos recogidos de parte de los deportistas consultados, se ratifica lo expuesto por Riera et al. (2017), quienes explican que en el espacio del deporte forman parte de estudio el interés de las habilidades que son requeridas por los deportistas para un desempeño apropiado.

Así pues, como se ha podido corroborar en el presente estudio, dichas habilidades han sido agrupadas y denominadas, en la literatura psicológico-deportiva, como habilidades mentales o habilidades psicológicas. A través del desarrollo del proyecto desarrollado en la Federación Deportiva de Santa Elena (FEDESE), se pudo observar la factibilidad de que el deportista las aprenda y consolide a través del llamado entrenamiento mental o entrenamiento psicológico.

Se alude aquí a las condiciones de los sujetos que se pudieron observar mediante el diagnóstico realizado, entre los cuales se mencionan atención, concentración, visualización, motivación y otros de semejante naturaleza. Es decir, el control de los factores psicológicos en el desarrollo del deportista forma una expectativa en el deporte profesional por la necesidad de manejar tales elementos en procura de mejorar los resultados deportivos.

En este sentido, se coincide con Castro (2019), quien explica que el adiestramiento de las destrezas y habilidades cognitivas del deportista debe incidir en la formación de seguridad, en la mejora del autocontrol, el desarrollo de la competencia de anticipación, la estimulación, la madurez emocional, entre otros aspectos; dejando en evidencia el valor de la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento.

En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional, se observó cómo se da una correlación de manera más fuerte en los deportes colectivos de la Federación Deportiva de Santa Elena (FEDESE) que en los individuales, existiendo una relación directa entre el clima tarea y la inteligencia emocional que se muestra mayor en los deportes individuales y en los deportes sin contacto, todo lo cual es afirmado por Arredondo (2019).

Ahora bien, según lo que se deduce del presente estudio, la motivación es un elemento multidimensional, el cual viene a ser una determinación unidimensional de aspectos intrínsecos o extrínsecos que contribuyen a la presencia de ciertas conductas o acciones. Adicionalmente, desde un enfoque teórico, la motivación en el ámbito deportivo muestra diferencias con las del sector educativo.

En este caso, se concuerda con lo que añade Martínez (2020), quien indica que un propósito de aprendizaje puede ser visto como un estilo o un modelo motivacional conformado por características, facultades y atribuciones/emociones que rigen los propósitos de comportamiento y lo que el individuo hace o desea hacer en el contexto del panorama pedagógico de enseñanza/aprendizaje.

La causa de ello obedece a que, según el paradigma de la conducta humana como representación de relación interactiva con el ambiente, involucra que la actividad psicológica del sujeto no es lo que el deportista realiza sino la forma de reacción en referencia a algún aspecto de su entorno, incluyéndolo

a él mismo. En este caso, se coincide una vez más con Riera et al. (2017), quienes explican que una persona no solo interactúa con el ambiente físico y social, sino primariamente consigo mismo.

En contraparte, Goleman (2018), a diferencia de los autores citados anteriormente, menciona el valor que tienen las dimensiones de la inteligencia emocional ante los deportes colectivos sobre los individuales, existiendo vinculación directa entre las formas de respuesta emitidas con respecto a las presiones del ambiente, siendo así que se convierte en un desarrollo de bienestar psicológico que le permite al atleta estar mejor preparado para el cumplimiento de metas.

De acuerdo con ello, según se pudo corroborar en los sujetos consultados, el estado emocional del deportista ejerce una gran influencia sobre el desempeño de la actividad y el rendimiento de deportes ya sea a nivel individual o colectivo. Teniendo en cuenta que las tácticas y habilidades psicosociales de afrontamiento que alcance el individuo decretan directamente el desarrollo de las competiciones. Una vez observados los resultados precedentes es posible inferir la importancia del apoyo psicológico de los deportistas previo a las competencias, siendo básicamente necesario el adiestramiento de las destrezas y habilidades cognitivas en el deportista, lo cual debe incidir en los patrones de seguridad, en la capacidad de autocontrol, el desarrollo de la mejora de la competencia de anticipación, la estimulación y la inteligencia emocional, entre otros aspectos.

5. CONCLUSIONES

En primer lugar, de acuerdo con el objetivo de proponer la aplicación de un Programa Motivacional para preparar a los atletas previo a una competencia, se establece que el mismo resulta prioritario para la formación completa de los atletas a la hora de una competición, y en relación al cumplimiento de metas. Asimismo, según la revisión bibliográfica realizada se confirma la conveniencia y aplicabilidad que representa el coaching ontológico para el logro de este objetivo.

En este contexto, actualmente el rol de la Psicología Deportiva es fundamental en los diferentes tipos de modalidades existentes en las cuales el equipo pretenda potenciar los éxitos alcanzados; de esta manera, el manejo de los aspectos psicológicos en el contexto competitivo implica cierta complejidad necesaria, una vez que se ha comprobado su influencia sobre los resultados deportivos.

En segundo lugar, existe relación entre cualidades generales, sociodemográficas, atléticas y psicológicas, propiamente tienen mucha influencia las condiciones emocionales, motivacionales y de ansiedad de los participantes previo a una competencia; ciertamente cobra injerencia el ambiente motivacional, la inteligencia emocional y la angustia en función de la modalidad deportiva.

Un elemento importante en este sentido es que dentro de la literatura psicológica-deportiva se ha establecido que los procesos internos del deportista tales como enfoque, concentración, creatividad, retentiva, motivación y emoción son aspectos esenciales bajo la expectativa del desarrollo psicológico necesario para el desempeño atlético exitoso.

Otro elemento importante en este sentido es el entrenamiento de las capacidades y habilidades cognitivas del atleta inciden en la formación de confianza, autocontrol e inteligencia emocional, lo cual es evidentemente necesario para un buen rendimiento deportivo. Siendo así importante su relación en deportes colectivos e individuales, existiendo relación directa entre el ambiente con respecto a la forma de reacción y manejo de situaciones del deportista. De esta manera, remarca la importancia influyente de la psicología en el deporte.

6. REFERENCIAS

1. Arredondo, C. (2019). *Psychology 2: Comprehensive series by competencies*. Patria Educación.
2. Cañizares Hernández, M., & Pérez Surita, Y. (2022). Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas/Setting goals as a motivational technique in athletes. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 911–924.
3. Castro, M. (2019). *Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo* (R. I. Científica, Ed.). Universidad de Jaén. <https://ruja.ujaen.es/handle/10953/940>
4. Cruz, M. (2018). *Metodología de investigación en pedagogía social* (Ed. Universidad de Salamanca).
5. Domínguez, P. (2019). *Psicología del deporte y motivación* [Tesis de grado, Universidad de la República]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/21712>
6. Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional*. Colombia: Conecta.
7. Hernandez, R., Fernandez, C., & Batista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Edificio Punta Santa Fe.
8. Hilario, S. (2022). *Coaching Deportivo*. Bogotá : ICB Editores.
9. Martínez, M. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo*. Universidad de Almeria. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10835/10180>
10. Merchan, R. (2021). *Caracterización física y psicológica de los deportistas en categoría elite mayores Word Karate Federation: Una revisión sistemática*. Perú: Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69546>
11. Moran, A., & Toner, J. (2017). *Psicología del Deporte*. México: El Manual Moderno.
12. Riera, J., Caracuel, J., & Palmi, J. y. (2017). Psicología y Deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(127), 82-93.
13. Tamorri, S. (2015). *Neurociencias y Deporte*. Barcelona : PaidoTribu.
14. Urrago, M., & Orozco, E. (2022). *Influencia de la motivación y la emoción en el rendimiento deportivo de los nadadores del Club Deportivo Vida en el Agua* [Tesis de grado, Universidad de

Pamplona, Facultad de Salud].
<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4904>

15. Velásquez, M. (2018). *Del Coaching Ontológico al Coaching Social*. Madrid: Ramos Areces.

AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

FUNDING

This research received no external funding.

COPYRIGHT

© 2024 by the authors. This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), meaning that anyone may download and read the paper for free. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms. These conditions allow for maximum use and exposure of the work, while ensuring that the authors receive proper credit.