

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



**TESIS**

**INFLUENCIA DE LA COMPETENCIA DEL ENTRENADOR SOBRE LA ANSIEDAD  
Y FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS: EL PAPEL  
MEDIADOR DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE DOCTORA EN CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA**

**PRESENTA  
KATHRYN VALENZUELA MENDOZA**

**Nuevo León**

**diciembre 2025**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



**TESIS**

**INFLUENCIA DE LA COMPETENCIA DEL ENTRENADOR SOBRE LA ANSIEDAD  
Y FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS: EL PAPEL  
MEDIADOR DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE DOCTORA EN CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA**

**PRESENTA  
KATHRYN VALENZUELA MENDOZA**

**DIRECTOR DE TESIS  
DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA**

**Nuevo León**

**diciembre 2025**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



**TESIS**

**INFLUENCIA DE LA COMPETENCIA DEL ENTRENADOR SOBRE LA ANSIEDAD  
Y FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS: EL PAPEL  
MEDIADOR DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE DOCTORA EN CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA**

**PRESENTA  
KATHRYN VALENZUELA MENDOZA**

**CO DIRECTORA DE TESIS  
DRA. MARITZA IVETTE DELGADO HERRADA**

**Nuevo León**

**diciembre 2025**

**Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera**, como Director de tesis interno de la Facultad de Organización Deportiva, acredito que el trabajo de tesis doctoral de la **Mtra. Kathryn Valenzuela Mendoza**, titulado **INFLUENCIA DE LA COMPETENCIA DEL ENTRENADOR SOBRE LA ANSIEDAD Y FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS: EL PAPEL MEDIADOR DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS** Se ha revisado y concluido satisfactoriamente, bajo los estatutos y lineamientos marcados en la guía de la escritura de tesis de doctorado, propuesta por el comité doctoral de nuestra facultad, recomendando dicha tesis para su defensa con opción al grado de **Doctora en Ciencias de la Cultura Física**.



---

**Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera**  
**DIRECTOR DE TESIS**



---

**Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera**  
**Subdirector de Posgrado e Investigación**

**Influencia de la competencia del entrenador sobre la ansiedad y fortaleza mental en deportistas universitarios: el papel mediador de las necesidades psicológicas básicas tesis para obtener el grado de doctora en ciencias de la cultura física**

Presentado por:

Mtra. Kathryn Valenzuela Mendoza

El presente trabajo fue realizado en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, bajo la dirección del Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera y Co directora Dra. Maritza Ivette Delgado Herrada, como requisito para optar al grado de Doctora en Ciencias de la Cultura Física.



---

**Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera**  
**DIRECTOR**



---

**Dra. Maritza Ivette Delgado Herrada**  
**CO DIRECTORA**



---

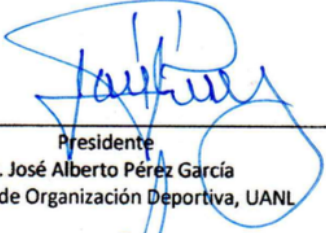
**Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera**  
**Subdirector de Posgrado e Investigación**

### VoBo. DE TESIS

DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA  
SUBDIRECTOR DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN  
Presente.-

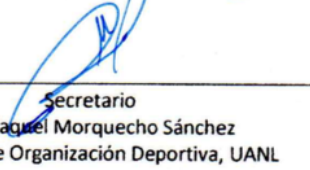
Por medio de la presente, hacemos de su conocimiento que el (la) C. **KATHRYN VALENZUELA MENDOZA** con no. de matrícula **2129703** ha concluido su trabajo de tesis titulado **INFLUENCIA DE LA COMPETENCIA DEL ENTRENADOR SOBRE LA ANSIEDAD Y FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS: EL PAPEL MEDIADOR DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS** exitosamente, por lo que autorizamos inicie los trámites de titulación. En la siguiente página encontrará el listado con firmas de los miembros del jurado para el examen.

Atentamente  
COMITÉ TUTORIAL



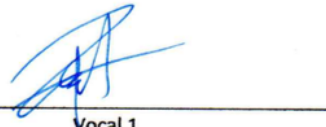
---

Presidente  
Dr. José Alberto Pérez García  
Facultad de Organización Deportiva, UANL



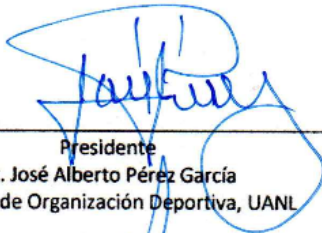
---

Secretario  
Dra. Raquel Morquecho Sánchez  
Facultad de Organización Deportiva, UANL

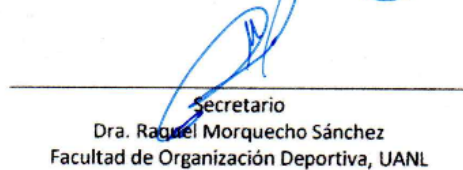


---

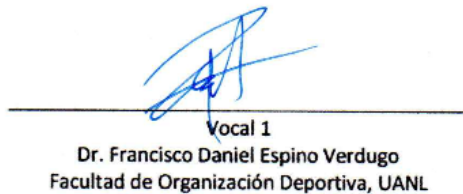
Vocal 1  
Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo  
Facultad de Organización Deportiva, UANL



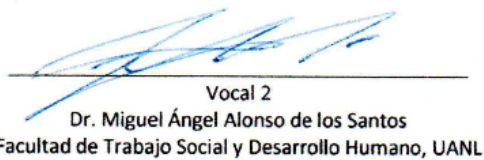
Presidente  
Dr. José Alberto Pérez García  
Facultad de Organización Deportiva, UANL



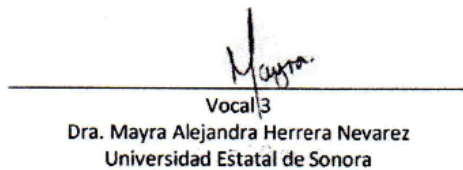
Secretario  
Dra. Raquel Morquecho Sánchez  
Facultad de Organización Deportiva, UANL



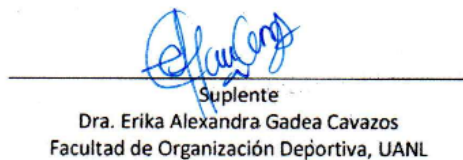
Vocal 1  
Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo  
Facultad de Organización Deportiva, UANL



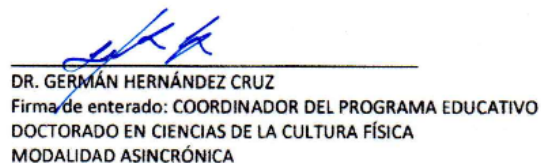
Vocal 2  
Dr. Miguel Ángel Alonso de los Santos  
Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano, UANL



Vocal 3  
Dra. Mayra Alejandra Herrera Nevarez  
Universidad Estatal de Sonora



Suplente  
Dra. Erika Alexandra Gadea Cavazos  
Facultad de Organización Deportiva, UANL



DR. GERMÁN HERNÁNDEZ CRUZ  
Firma de enterado: COORDINADOR DEL PROGRAMA EDUCATIVO  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  
MODALIDAD ASINCRÓNICA

## **Dedicatoria**

A Dios, quien me cuida, me da fortaleza y guía en cada paso de mi vida. Gracias por brindarme la sabiduría y paciencia para superar los desafíos y seguir adelante con determinación.

A mis padres, por ser mi pilar más grande. Su amor incondicional, apoyo constante y fe en mis capacidades han sido fundamentales para que pudiera alcanzar esta meta. Me han enseñado el valor del esfuerzo, la dedicación y la perseverancia, y sin su ejemplo no estaría aquí hoy.

A mi Mamá, que ha estado en todos los momentos de mi vida para impulsarme, amarme, cuidarme, pedir por mi, aconsejarme. A lo largo de los años, me has enseñado no solo con palabras, sino con tu ejemplo de fortaleza, amor incondicional y sabiduría, paciencia. Has estado a mi lado en mis momentos de duda, de crisis celebrando mis logros y abrazándome en mis caídas, siempre con un corazón generoso y esa sonrisa que me llena de alegría y paz.

Gracias por creer en mí cuando ni yo misma lo hacía, por impulsarme a seguir adelante cuando las fuerzas flaqueaban, y por recordarme siempre que la perseverancia y el esfuerzo y la mira a la meta son las claves para alcanzar cualquier sueño. Esta tesis es solo un reflejo de todo lo que me has dado y me has enseñado. Mamá, este logro es también tuyo. Te amo más de lo que las palabras pueden expresar.

A mi papá, quien desde pequeña me enseñó el valor de la lectura y me mostró que los libros son puertas abiertas hacia nuevos mundos y aprendizajes. Gracias por inculcarme el hábito de la disciplina y por enseñarme que, con constancia y esfuerzo, se pueden alcanzar todas las metas. Este logro es, en gran parte, tuyo, pues tus enseñanzas me guiaron y me acompañaron en cada paso de



este camino. Gracias por impulsarme a estudiar y no parar, y enseñarme a obtener las cosas por mis propios méritos. Te amo papá. Gracias por todo

Hermana Kebira, quiero dedicarte estas palabras porque eres una de las personas más importantes en mi vida. Aunque la distancia nos separe, siempre has estado presente en mi corazón. Eres mi ejemplo de fortaleza, nobleza e inteligencia, y me siento tan afortunada de tener una hermana como tú. Siento una gran responsabilidad de darte un buen ejemplo, porque sé que siempre has confiado en mí y, aunque a veces no lo diga, me importa mucho ser una fuente de inspiración para ti. Quiero que sepas que, pase lo que pase, siempre podrás contar conmigo, tanto en los buenos como en los malos momentos.

Este logro es también tuyo, porque tu amor y apoyo me han dado la fuerza para llegar hasta aquí. Te admiro profundamente y siempre estaré aquí para ti, como tú has estado para mí. Te amo muchísimo, hermana, y estoy eternamente agradecida por tenerte en mi vida.

Tío Tino, hoy, al escribir estas palabras, siento que no hay suficientes formas de expresar lo que has significado para mí. Has sido mucho más que un tío; has sido mi refugio, mi apoyo constante, y la persona que ha estado a mi lado en todo momento, tanto en los días de felicidad como en los de más incertidumbre, tristeza y los más difíciles de toda mi vida.

Tu amor incondicional, tus regaños sabios y tus consejos llenos de experiencia han sido la fuerza que me ha mantenido en pie. Siempre has sabido cuándo ofrecerme palabras de aliento, cuándo estar callado para que reflexionara, y cuándo, simplemente, abrazarme sin decir nada. Has sido mi guía y, más que eso, un pilar de amor y paciencia, dándome lo mejor de ti siempre.

Esta tesis, este logro tan importante para mí, no podría haber sido alcanzado sin tu apoyo. El tiempo y la energía que has invertido en mí, el hecho

de que siempre hayas estado ahí, en todos los sentidos, ha sido esencial para que yo pudiera llegar hasta aquí. Me siento infinitamente afortunada de tenerte en mi vida, porque con cada gesto, con cada palabra, has sido una luz que me ha ayudado a avanzar.

Este logro también es tuyo. No solo porque me hayas acompañado, sino porque eres una de las personas que ha moldeado quién soy y por qué sigo luchando por mis sueños. Te agradezco cada día por ser, sin duda, una de las personas más importantes de mi vida. Gracias por todo.

Alejandro, no solo eres el esposo de mi mamá, sino también una persona increíblemente especial y muy valiosa para mí que ha sido parte fundamental de este proceso. Desde que comenzaste a acompañarme en este camino, tu apoyo ha sido muy importante. Has estado dispuesto a escuchar, a ofrecer consejos y a ser un pilar de calma cuando las cosas se ponían difíciles. Gracias por tu paciencia infinita.

José, que en este largo y, a veces, caótico viaje de doctorado y tesis, has sido no solo el mejor compañero, sino también mi soporte emocional (y mi psicólogo no oficial). Gracias por ser mi compañero en esta travesía. Tu comprensión, motivación y amor me han dado la fuerza necesaria para continuar, incluso en los momentos más difíciles. gracias por ser mi mejor amigo, por escucharme, hacerme reír, esos abrazos cuando me desbordaba de desespero, tristeza o frustración, ha sido muy valioso tu apoyo a leer letras y números chiquitos, gracias por tener esa paciencia para checar mi documento y ayudarme a darle el formato correcto, por ser mi refugio y por creer siempre en mí, aun cuando yo misma dudaba. Gracias por ser mi ancla cuando las cosas se ponían difíciles, por escuchar mis quejas y celebrar mis pequeñas victorias. Soy afortunada en tener a mi lado una persona con buen humor que me hace reír y sentirme en paz. Esto es tanto tuyo como mío. Es admirable todo lo que haces y luchas para dar lo mejor de ti, por echarme siempre porras, por quererme tanto.

Esta tesis no solo es el fruto de muchas horas de trabajo, sino también de tu amor y apoyo incondicional. Desde el primer día que comenzamos este camino juntos, me has acompañado en cada paso, con paciencia, comprensión y un sinfín de detalles que me hicieron sentir que todo valía la pena. Sé que no fue fácil, que pasaste horas ayudándome a resolver dudas, buscando respuestas en programas y funciones que para mí parecían un caos. A pesar de todo, nunca dejaste de estar a mi lado, demostrando que, más allá de los desafíos, lo importante era que estábamos juntos. Me siento increíblemente afortunada de tenerte a mi lado, no solo como mi compañero en este viaje del doctorado, sino como mi compañero de vida. Esta tesis lleva tu huella tanto como la mía. Te amo.

Sin duda no sería lo mismo si no le pongo mi esencia. Agradezco y dedico también esta tesis a la música, que no ayudó en de mucho pero hizo todo más dramático. Dedico esta tesis a todas las playlists de concentración que me acompañaron y me hicieron sentir que estaba en una película o en medio de un video lip mientras simplemente tecleaba.

Dedico esto también a las mil personas que me hacían la típica pregunta: de “¿ya acabaste la tesis?” para todos los que preguntaron “¿y para cuándo terminas?”. Aquí está, finalmente gracias por recordarme, sin falta, cada vez que nos veíamos.

A mis series y películas, que pacientemente me esperaron y que dejé en pausa por meses y años. Finalmente puedo ponerme al día y dejar de huir de los spoilers.

A mis amistades perdidas "dedico este trabajo a los amigos que ya no me invitan a salir, porque siempre respondí “no puedo, estoy haciendo la tesis”, “no puedo tengo tarea”. ahora ya no tengo excusas... invítenme.

A los obstáculos que se volvieron lecciones "a cada obstáculo, por las lecciones que me dio, y a cada error, que se convirtió en una oportunidad para mejorar. esta tesis es un testimonio de que los tropiezos también son pasos hacia adelante."

A quienes me inspiraron y a quienes dudaron "dedico este logro tanto a quienes siempre creyeron en mí como a quienes dudaron de mi capacidad. Gracias a ambos: a unos por impulsarme y a otros por desafiarme."

Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que, de una u otra forma, contribuyeron a que este proyecto fuera una realidad, con su tiempo, experiencia y conocimientos. este logro no es solo mío, sino de todos los que creyeron en mí y aportaron a este proyecto, gracias por cada palabra de aliento, por la paciencia y por inspirarme a seguir adelante."

## **Agradecimientos**

Debo ser honesta, me costó mucho trabajo llegar hasta aquí, y no veía el día en que pudiera escribir los agradecimientos y la dedicatoria. Agradezco a Dios por darme fortaleza y paz cada día para superar cada obstáculo.

Llegar hasta aquí ha sido una travesía larga y, sí, costosa. De hecho, si las tesis doctorales se cotizaran en el mercado, esta probablemente valdría lo mismo que un carro nuevo, con la diferencia de que no tiene ruedas, pero al menos me lleva hacia un lugar mejor (o eso espero). Aún no sé si el esfuerzo ha quemado más neuronas o dinero, pero aquí estamos: lo logramos.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi madre Netzaj, quien ha sido mi constante apoyo a pesar de la distancia. Su paciencia, amor y palabras de ánimo siempre han sido mi refugio en los momentos más difíciles de mi vida, sus oraciones son sumamente valiosas para mí, su buen humor, su carisma, su sabiduría e inteligencia, su ternura hacia mí, sus frases “sigue adelante hija” “enfócate en tu meta” “ten una actitud positiva a pesar de cualquier situación o circunstancia” y muchas más cosas, sus abrazos, su apoyo en todos los sentidos.

A mi hermana Kebira, quiero agradecerle, a pesar de los diez años que nos separan, siempre ha sido una de las personas más cercanas a mí en espíritu y en amor. Su nobleza, inteligencia y bondad son un verdadero regalo en mi vida. Aun viviendo tan lejos, ella sigue siendo un apoyo constante y una inspiración para mí. Su ejemplo me recuerda la importancia de ser fuerte, de cuidar de los demás y de vivir con generosidad. Gracias por ser esa luz y por enseñarme tanto, simplemente siendo tú.

Agradezco a mi papá, quien desde siempre me inculcó el amor por la lectura, la disciplina y la importancia del estudio y el trabajo duro, a ser

responsable. Gracias a su ejemplo y a sus enseñanzas, aprendí a valorar el esfuerzo y la dedicación en cada paso de mi camino académico. Su constante impulso y su insistencia en que buscara siempre aprender más han sido fundamentales para llegar hasta aquí. No solo me transmitió el hábito de leer y estudiar, sino también la fortaleza y la perseverancia para lograr mis objetivos. Su apoyo en todo esto, lo valoro mucho.

Mi querido tío Tino, quien ha sido mucho más que un tío; ha sido un pilar en mi vida. Ha estado conmigo en cada etapa, en los momentos de alegría y en los días más oscuros, siempre presente, siempre dispuesto a brindarme su apoyo incondicional. Su amor me ha dado fuerzas, sus regaños me han enseñado lecciones valiosas, y sus consejos han sido una guía constante en mi camino. Con su comprensión y su paciencia, me ha mostrado lo que significa ser verdaderamente incondicional. Gracias, tío, por caminar conmigo en cada paso y por ser, en cada sentido, un ejemplo de amor y dedicación y sin duda mi ejemplo a seguir.

Alejandro, gracias por cuidar de mi madre y mi hermana, ofreciéndoles protección, amor y compañía cuando yo no puedo estar cerca. Su presencia ha sumado paz, estabilidad y cariño a mi vida, y su generosidad, consejos y bendiciones son algo fundamental en mi vida. Agradezco cada conversación compartida, cada consejo brindado y cada momento en el que, con humildad y paciencia, me has ofrecido tu apoyo sin esperar nada a cambio. Gracias por ser un ejemplo de bondad y entrega a tu familia, y por estar siempre ahí.

A mi director de tesis, el Dr. Jorge Zamarripa Rivera por guiarme en este viaje caótico y por tener la paciencia de un santo quien, a pesar de la distancia (él en Monterrey y yo en Hermosillo), ha estado presente para guiarme en este proceso. Su vasto conocimiento en investigación y su capacidad para enseñarme a trabajar de manera autónoma e independiente han sido esenciales para mi crecimiento académico. A través de sus consejos, correcciones y la paciencia

infinita. He aprendido mucho más de lo que imaginaba. Admiro su habilidad para equilibrar tantas funciones y responsabilidades, es un verdadero maestro Gracias por no rendirse conmigo, por su dedicación y por enseñarme, incluso desde la distancia, que ser independiente también es saber pedir ayuda cuando es necesario.

José, quien decidió acompañarme en este loco viaje del doctorado a mitad de camino, y no se arrepiente (espero). Gracias por estar conmigo en esto, sé que no fue fácil, soportar todas las noches en las que "diez minutos más y termino", que en realidad significaban horas frente a la computadora. También gracias por las incontables tazas de té y por entender que "solo por hoy" podía no significar "hoy". Su amor, paciencia y dedicación han sido fundamentales para que pudiera seguir adelante. Gracias por estar siempre a mi lado, por tus consejos, por tu habilidad para detectar los mínimos errores que a veces se me escapaban, sin duda, sin ti, hubiera sido un verdadero lío. Tu apoyo no solo ha sido académico, sino emocional, y eso ha hecho toda la diferencia. Gracias por comprarme sushi en el momento oportuno cuando no tenía fuerzas para levantarme. Gracias por aguantar mis momentos de mal humor, los días y noches de estrés y esas crisis existenciales en las que sentía que el doctorado iba a acabar conmigo. Tu paciencia para ayudarme a encontrar funciones en programas estadísticos, corregir errores que a mí ni se me pasaban por la cabeza y escucharme desahogarme es algo que valoro más de lo que las palabras pueden expresar. Sin tus consejos, tu apoyo y tu increíble capacidad para hacer todo divertido y distraerme cuando más lo necesitaba, este proceso hubiera sido mucho más difícil, y sobre todo, agradezco que hayas decidido no huir de mí en los momentos más "intensos" de la tesis. Gracias por esa sonrisa por esas palabras de aliento muy valiosas y por demostrarme tu amor. Agradezco con todo mi corazón que hayas estado a mi lado en esto.

A mi comité de tesis, Dra. Maritza Ivette Delgado Herrada, Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo y el Dr. Carlos Federico Miranda Medina gracias por sus

comentarios y sugerencias ya que han sido fundamentales para mejorar y fortalecer mi investigación, y me han ayudado a crecer académicamente. Aprecio profundamente sus aportaciones, tanto las críticas constructivas como los consejos que me han orientado para seguir adelante. Gracias por ser parte esencial de este logro, por su compromiso con mi desarrollo académico y por su apoyo constante. Sin su colaboración, este trabajo no habría sido posible.

A mis maestros de doctorado, les debo mucho más que solo conocimientos. Gracias por acompañarme en este camino lleno de retos y por tener la paciencia de guiarme, aunque en ocasiones me sintiera atrapada en un mundo de conceptos, teorías y números. Sus lecciones fueron más allá de los libros y artículos, me enseñaron a pensar críticamente, a no rendirme ante un error y a entender que los procesos largos son los que realmente valen la pena (aunque a veces no lo creía). Gracias por sus correcciones, que aunque me hicieron sudar más de una vez, siempre fueron fundamentales para mejorar mi trabajo. Y por las risas y bromas que hicieron que el estrés fuera un poco más llevadero.

Queridos amigos y amigas. Ustedes han sido mucho más que amigos, han sido mi refugio, mi escape, y mi fuente de energía cuando la rutina y el estrés me agotaban. Gracias por sacarme de la monotonía de los días de estudio, por hacerme reír, por darme esos pequeños momentos de felicidad que tanto necesitaba. Gracias por esos lunches, las tardes de vino, por esos momentos en los que lograron hacerme olvidar por un rato las horas interminables de trabajo, saliendo, practicando algún deporte, Gracias por entender que, aunque no podía estar en todas las fiestas, no era por falta de ganas, sino porque mi mente y cuerpo necesitaban ese descanso de la manera más silenciosa posible: en forma de desvelos y más desvelos.

Lo más valioso de todo ha sido que siempre estuvieron ahí, sin juzgar, apoyando con palabras de aliento, dándome ese espacio de comprensión que solo los amigos de verdad pueden ofrecer. Este logro también es suyo, porque sin su



amistad, su paciencia y su compañía, este camino habría sido mucho más difícil. No los menciono a todos porque no terminaría pero ustedes saben quienes son.

A mis compañeros de batalla, también conocidos como colegas y amigos, gracias por ser mi grupo de terapia en los momentos en los que sentía que el mundo académico estaba a punto de aplastarme. Iniciamos este camino como un grupo de 36 y, con el paso del tiempo y los retos superados, ahora somos seis: cinco hombres y yo. Amigos y colegas: Alex, Jonny, Diego, Andrés y Sader. A ustedes les agradezco por la solidaridad, la amistad y por compartir conmigo este intenso recorrido académico. La experiencia de caminar juntos hacia nuestras metas ha sido invaluable. Las pláticas sobre lo poco que avanzábamos y los memes sobre la vida de doctorando me mantuvieron a flote. Sin ustedes, el camino habría sido aún más largo.

Gracias a la Facultad de Organización Deportiva, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, por su valioso apoyo en el desarrollo de mi tesis. Gracias por brindarme la oportunidad de encuestar a los deportistas, lo cual fue fundamental para la recopilación de datos en mi investigación. Aprecio mucho la disposición, la comprensión y el tiempo que me ofrecieron en este arduo proceso. Sin su colaboración, no habría sido posible llevar a cabo esta parte esencial de mi trabajo, gracias a los coordinadores, entrenadores y deportistas que participaron, estoy profundamente agradecida. Gracias por hacer todo un poco más fácil y por ser parte de este logro.

A mis alumnos, quienes me han brindado la oportunidad de aprender y crecer junto a ellos. Gracias por su dedicación, su esfuerzo constante y por la paciencia que han tenido para acompañarme en este viaje académico. Cada clase, cada reflexión compartida y todos los desafíos superados han sido fuentes invaluable de aprendizaje para mí. Esta tesis no solo es un reflejo de mi trabajo, sino también de todo lo que he aprendido de ustedes, quienes me han enseñado a ser una mejor profesional y una mejor persona. Su interés y su compromiso han

sido una motivación constante, y me siento profundamente agradecida por la oportunidad de haber compartido este proceso con ustedes.

Finalmente, un agradecimiento especial a mi cuenta bancaria por haber soportado este proceso. Aún no sé cómo sobrevivió, pero prometo que, después de esto, intentaré devolverle la vida... Al menos hasta que aparezca la próxima aventura académica.

A todos, gracias de corazón, son los mvp de este viaje. ¡Lo logramos!

## Resumen

**Introducción:** El deporte es un componente esencial para la salud física y mental, ya que proporciona múltiples beneficios. Es crucial reconocer que el deporte no solo influye en el cuerpo, sino también en la mente. Aquí es donde entra en juego la psicología del deporte, que estudia cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento de los deportistas. El deporte no solo impacta la salud física, sino que también tiene efectos profundos en la salud mental. Las investigaciones en psicología del deporte sugieren que la práctica regular de ejercicio físico está asociada con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés. **Objetivo:** determinar la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador y las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y la fortaleza mental. **Metodología:** El alcance de nuestro estudio se clasifica como cuantitativo, lo que implica que se utilizaron datos numéricos y métodos estadísticos para realizar el análisis y la interpretación de los resultados. Dentro de este enfoque, se ha determinado que el grado de intervención es no experimental, el estudio tiene un enfoque correlacional, ya que se centra en explorar y analizar la relación entre las variables involucradas, el diseño del estudio también se caracteriza por ser de estrategia asociativa con un propósito explicativo transversal. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística, incluyendo a 669 deportistas de diversas disciplinas que representan a los Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León. La muestra se compuso de 342 mujeres (51%) y 327 hombres (49%), con edades entre 15 y 22 años. Para la recolección de datos, se utilizaron varios instrumentos validados, incluyendo la "Athletes' Perceptions of Coaching Competency Scale II", "Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale", "Evaluación de la Fortaleza Mental en el Deporte Mexicano a través de Dos Medidas: MTI y SMTQ". y la "Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2". Se llevaron a cabo análisis estadísticos que incluyeron el cálculo de media, desviación estándar y correlaciones mediante el coeficiente de correlación de Pearson, dado que la muestra presenta normalidad. Se evaluó la fiabilidad de las escalas con el alfa de Cronbach y se realizaron

análisis descriptivos. La validez de los instrumentos se verificó mediante análisis de normalidad y fiabilidad en SPSS Statistics V.22.0. Se realizaron análisis factoriales confirmatorios, para validar la estructura de las escalas. se implementó un modelo de ecuaciones estructurales. **Resultados:** Los análisis estadísticos revelaron que la percepción positiva de la competencia del entrenador está asociada con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y un menor nivel de ansiedad competitiva, así como con una mayor fortaleza mental. Los resultados mostraron coeficientes de correlación significativos entre las variables, respaldando las hipótesis planteadas en el modelo teórico. Además, la validación de los instrumentos utilizados mostró una adecuada consistencia interna, asegurando la fiabilidad de las mediciones. **Conclusiones:** Los hallazgos destacan la importancia de la percepción de la competencia del entrenador en el bienestar deportivo, sugiriendo que deben ser expertos en técnica y psicología para fomentar relaciones de confianza y crear un entorno deportivo más saludable y exitoso.

## Abstract

**Introduction:** Sports play an essential role in physical and mental health, providing numerous benefits. It is crucial to recognize that sports influence not only the body but also the mind. This is where sports psychology comes into play, studying how psychological factors affect athletes' performance. Research in sports psychology suggests that regular physical exercise is associated with lower levels of anxiety, depression, and stress. **Objective:** The aim of this study is to determine the relationship between athletes' perceptions of their coach's competence and their basic psychological needs, competitive anxiety, and mental fortitude

**Methodology:** The scope of our study is classified as quantitative, meaning that numerical data and statistical methods were employed to analyze and interpret the results. Within this approach, the degree of intervention is non-experimental, and the study has a correlational focus, as it aims to explore and analyze the relationships among the involved variables. The study design is characterized as associative with a cross-sectional explanatory purpose. The sample was selected non-probabilistically, including 669 athletes from various disciplines representing the Tigers of the Universidad Autónoma de Nuevo León. The sample comprised 342 women (51%) and 327 men (49%), aged between 15 and 22 years. Data collection involved several validated instruments, including the "Athletes' Perceptions of Coaching Competency Scale II," "Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale," "Assessment of Mental Fortitude in Mexican Sports through Two Measures: MTI and SMTQ," and the "Competitive Anxiety Scale SAS-2." Statistical analyses included calculating means, standard deviations, and correlations using Pearson's correlation coefficient, given that the sample meets the conditions of normality. The reliability of the scales was assessed using Cronbach's alpha, and descriptive analyses were conducted. The validity of the instruments was verified through normality and reliability analyses in SPSS Statistics V.22.0. Confirmatory factor analyses were conducted to validate the structure of the scales. A structural equation model was implemented.

**Results:** Statistical analyses revealed that a positive perception of the coach's competence is associated with greater satisfaction of basic psychological needs, lower levels of competitive anxiety, and higher mental fortitude. The results showed significant correlation coefficients among the variables, supporting the hypotheses proposed in the theoretical model. Furthermore, the validation of the instruments used demonstrated adequate internal consistency, ensuring the reliability of the measurements. **Conclusions:** The findings highlight the importance of the perception of the coach's competence in athletic well-being, suggesting that coaches should be experts in both technique and psychology to foster trusting relationships and create a healthier, more successful sports environment.

## INDICE

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. Fundamentos Teóricos .....</b>	<b>21</b>
Definición de términos teóricos.....	21
Origen y evolución del problema y objeto.....	21
Deporte de alto rendimiento .....	29
Psicología del deporte en deportistas de alto rendimiento.....	30
Factores sociales en el deporte de alto rendimiento.....	31
El papel de los entrenadores en el alto rendimiento .....	31
Antecedentes de otros estudios .....	32
Calidad de vida .....	39
Actividad física y calidad de vida.....	40
Beneficios físicos de la actividad física.....	41
Beneficios psicológicos de la actividad física .....	42
La inactividad física .....	42
Abandono deportivo .....	44
Ejercicio y actividad física en México .....	45
Actividad física .....	46
Comportamiento sedentario y su impacto en la salud física y mental .....	47
Teoría de la autodeterminación en el deporte .....	49
Conceptualizaciones y clasificaciones en torno a las variables .....	54
Necesidades psicológicas básicas.....	54
Autonomía .....	54
Competencia .....	55
Relación.....	56
Competencia del entrenador .....	57
Técnica y táctica .....	66
La preparación intelectual .....	67
La preparación táctica .....	68
Ansiedad .....	70

Ansiedad en el deporte .....	73
Ansiedad competitiva .....	73
Ansiedad precompetitiva .....	75
Fortaleza mental .....	79
<b>Capítulo 2. Fundamentos Metodológicos.....</b>	<b>83</b>
Variable Independiente.....	84
Percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador.....	84
Variables Dependientes.....	85
Satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas.....	85
Ansiedad .....	85
Fortaleza mental .....	86
Diseño de estudio .....	86
Variables implicadas.....	87
Universo y muestra.....	89
Criterios de selección .....	89
Criterios de inclusión.....	90
Criterios de exclusión.....	90
Consideraciones éticas.....	90
Procedimiento. diseño y protocolo de investigación.....	91
Materiales, métodos y procedimiento para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de los datos .....	91
Instrumentos .....	92
Percepción de la competencia del entrenador .....	92
Necesidades psicológicas básicas.....	92
Fortaleza mental .....	93
Ansiedad Competitiva .....	93
Procesamiento de los Datos.....	95
Análisis Estadístico .....	95
Aspectos Administrativos.....	98
<b>Capítulo 3. Resultados .....</b>	<b>100</b>
Análisis preliminares: Propiedades psicométricas de los instrumentos .....	100



Propiedades psicométricas de los instrumentos .....	101
Escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador .....	101
Estadísticos descriptivos. ....	101
Análisis de Consistencia Interna.....	103
Análisis Factorial Confirmatorio .....	103
Satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas. ....	105
Estadísticos descriptivos. ....	105
Análisis de Consistencia Interna.....	108
Análisis Factorial Confirmatorio .....	109
Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (SMTQ). ....	111
Estadísticos descriptivos. ....	111
Análisis de Consistencia Interna.....	112
Análisis Factorial Confirmatorio .....	112
Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) para deportistas de iniciación.....	114
Estadísticos descriptivos. ....	114
Análisis de Consistencia Interna.....	115
Análisis Factorial Confirmatorio .....	115
Correlaciones entre variables. ....	116
Modelo de ecuaciones estructurales .....	117
<b>Capítulo 4. Discusión .....</b>	<b>121</b>
Limitaciones y nuevas líneas de investigación .....	131
<b>Conclusiones .....</b>	<b>133</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>137</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>185</b>

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Variables involucradas en el estudio .....	16
<b>Tabla 2.</b> Escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador.....	101
<b>Tabla 3.</b> Datos descriptivos de los ítems y subescalas del instrumento “Necesidades psicológicas básicas” .....	106
<b>Tabla 4.</b> Descriptivos de los factores que componen la escala de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas de los equipos deportivos representativos de Tigres de la UANL. ....	107
<b>Tabla 5.</b> Índice de bondad de ajuste para el modelo de dos factores de la escala de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas. ....	108
<b>Tabla 6.</b> Datos descriptivos del Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (SMTQ). ....	111
<b>Tabla 7.</b> Datos descriptivos de los ítems y subescalas del instrumento “Ansiedad Competitiva (SAS-2)” .....	114
<b>Tabla 8.</b> Estadísticos Descriptivos, Consistencia Interna y Correlaciones.....	117

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Modelo hipotetizado.....	19
<b>Figura 2.</b> Análisis factorial confirmatorio de la escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador. ....	104
<b>Figura 3.</b> Análisis factorial confirmatorio de segundo nivel de la Escala de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas. ....	110
<b>Figura 4.</b> Análisis factorial confirmatorio del Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (SMTQ). ....	113
<b>Figura 5.</b> Análisis factorial confirmatorio de Escala Ansiedad Competitiva (SAS-2) para deportistas de iniciación. ....	116
<b>Figura 6.</b> Solución estandarizada del modelo de relaciones entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador con las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y fortaleza mental. ....	118

## Introducción

El deporte es un componente esencial para la salud física y mental, ya que proporciona múltiples beneficios. Por un lado, la actividad física regular mejora aspectos como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, y el control del peso, lo que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2, y problemas cardiovasculares (Bouchard et al., 2012). Además, el deporte también tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir los niveles de estrés y mejorando el estado de ánimo, lo cual es fundamental para mantener el equilibrio emocional en la vida diaria (World Health Organization [WHO], 2020).

Por otro lado, es crucial reconocer que el deporte no solo influye en el cuerpo, sino también en la mente. Aquí es donde entra en juego la psicología del deporte, que estudia cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento de los deportistas. Esta disciplina aborda aspectos como la motivación, la autoconfianza y la gestión del estrés, proporcionando herramientas para optimizar el desempeño deportivo y el bienestar emocional (Weinberg y Gould, 2018). De esta manera, podemos ver cómo la salud física y mental están interconectadas a través del deporte.

La población a nivel mundial ha ido en constante aumento y está envejeciendo cada vez más rápido. El envejecimiento humano es un proceso multifactorial e irreversible, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) plantea que, desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de muchos daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo de vida de una persona, que por consecuencia desencadena una pérdida a la movilidad, autonomía, capacidades físicas y mentales, lo cual aumenta el riesgo de padecer una enfermedad crónica no transmisible. Es por ello por lo que el ejercicio debe verse como una herramienta y un recurso, que mejora la calidad de

vida y por ende la salud además de las capacidades funcionales y reducirá el riesgo de ECNT (Rebelo et al., 2018).

Por cierto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define a los hábitos saludables como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Algunos de estos hábitos son el realizar actividad física, dormir bien y alimentarse de forma adecuada. Por lo que la práctica del deporte se encuentra asociada con tener una vida sana por muchas razones, sin embargo, esto no significa que todos los deportistas tengan hábitos saludables (Ruano, 2019). En este sentido, la figura del entrenador tiene un rol importante que influye en la vida de los deportistas y contribuye a modificar sus comportamientos, como desarrollar un adecuado estado emocional y mejorar su rendimiento (Bandura, 1997; Backer et al., 2011; Horn, 2002).

El estilo de vida saludable, la actividad física, deporte y ejercicio físico, contribuyen en nuestro día a día, y afectan de forma positiva nuestra calidad de vida, bienestar y salud. Es importante que todas las personas realicen algo de actividad física y ejercicio independientemente de su edad (OMS, 2005). El ejercicio físico contribuye a mejorar el estado físico y mental de las personas como factor de protección, promoción y mantenimiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida de los mayores ayudando a reducir su estrés y mejorar la cognición, capacidad de pensamiento, y fortalecer las habilidades funcionales (Limón y Ortega, 2011).

A pesar de que se conocen ampliamente los beneficios asociados a mantener una vida saludable y activa, es preocupante observar cómo el estilo de vida sedentario y la falta de actividad física regular se han vuelto comunes en la sociedad actual. Esto se agrava por el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y la adopción de dietas poco equilibradas y ricas en alimentos ultraprocesados, que juntos incrementan el riesgo de enfermedades crónicas. Estas conductas, junto con una alimentación deficiente, han convertido a las enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, la hipertensión arterial, la

diabetes mellitus y algunos tipos de cáncer en las principales causas de muerte a nivel global, generando una crisis de salud pública que afecta la calidad de vida y la esperanza de vida de la población en general (Martínez et al., 2021).

Por otra parte, el deporte no solo impacta la salud física, sino que también tiene efectos profundos en la salud mental. Las investigaciones en psicología del deporte sugieren que la práctica regular de ejercicio físico está asociada con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés. Este impacto positivo sobre la mente se debe a la liberación de endorfinas y la disminución de las hormonas del estrés como el cortisol (Weinberg y Gould, 2018). Así, el deporte actúa como una herramienta preventiva y terapéutica en el cuidado integral de la salud.

En este contexto, la psicología del deporte es un campo esencial que permite a los deportistas gestionar las demandas emocionales y mentales que enfrentan durante las competencias. Gould y Eklund (2017) señalan que, además de las habilidades físicas, factores como la concentración y el manejo de la presión competitiva son determinantes en el éxito deportivo. Además, la interacción entre los entrenadores y los deportistas es clave para fomentar un entorno positivo que permita el desarrollo de estas habilidades psicológicas.

En las últimas 3 décadas se han realizado muchas investigaciones en el ámbito psicológico y de la psicología del deporte en las que se destaca que el rendimiento y resultados tienen una estrecha relación con la motivación, la salud, el bienestar y la intención de continuar con la práctica deportiva. De igual forma, los deportistas pueden ser influenciados por sus familiares, amigos y entrenadores, y todas las conductas, ambiente, clima motivacional y como apoyan las necesidades psicológicas básicas va a impactar en toda la etapa deportiva, así como la relación con el entrenador (Appleton & Duda, 2016; Mosqueda et al.2022; Murillo et al., 2018).

El concepto de competencia percibida del entrenador ha ganado relevancia en la investigación deportiva debido a su influencia directa en el entorno psicosocial de los deportistas. Los entrenadores no solo son responsables de diseñar estrategias de entrenamiento, sino que también juegan un rol significativo en la construcción de un ambiente que favorezca el desarrollo integral de los deportistas. Según Horn (2008), la percepción de los deportistas sobre su entrenador se basa en múltiples factores, como el conocimiento técnico del deporte, la capacidad para gestionar situaciones de presión y la habilidad para comunicarse de manera efectiva. Esta percepción no solo influye en la relación interpersonal entre el entrenador y el deportista, sino también en la calidad del entrenamiento y en el estado emocional del deportista. Un entrenador percibido como competente es capaz de generar confianza en los deportistas, lo que a su vez fortalece su motivación y reduce los niveles de ansiedad asociados a la competición (Côté y Gilbert, 2009).

A partir de lo anterior, se puede decir que los entrenadores ejercen una influencia considerable en la vivencia deportiva de sus deportistas, siendo capaces de moldearla hacia una experiencia positiva o, por el contrario, negativa (Rocchi et al., 2017). Esta influencia es tan profunda que se vuelve relevante observar y controlar diversos factores externos que puedan incidir en cómo se desarrolla y se percibe la práctica deportiva, afectando tanto el rendimiento como la satisfacción personal de los deportistas (Mars et al., 2017; González et al., 2019). Por esta razón, resulta esencial establecer medidas de supervisión que consideren tales variables, ya que la interacción entre el entorno y la percepción individual puede transformar la experiencia deportiva en algo motivador o, en algunos casos, desalentador para los deportistas.

De igual forma el cómo ejercen presión de manera excesiva sobre los deportistas con el fin de obtener resultados en cuestión de premios, medallas o fama, puede también fomentar que no exista el disfrute de la actividad física, incluso puede orillarlos a abandonar la práctica (Alcaraz, 2014). Es por lo anterior

que resulta importante estudiar y analizar el comportamiento de los entrenadores y su estilo de interacción con los deportistas y de igual forma analizar a los deportistas para conocer la percepción que tienen de su entrenador (Morales-Sánchez, 2020).

Así mismo, relación entre entrenadores y deportistas es un aspecto clave en el desarrollo del rendimiento y bienestar psicológico de los deportistas. En este contexto, la competencia percibida del entrenador es un concepto central que se refiere a la percepción que tienen los deportistas sobre la habilidad de sus entrenadores para guiarlos en su desempeño, tanto en el ámbito técnico como emocional (Jowett y Shanmugam, 2016). Esta percepción afecta diversas áreas del comportamiento de los deportistas, incluyendo la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y las relaciones sociales, aspectos que son esenciales para su motivación intrínseca y rendimiento (Deci y Ryan, 2000).

Por otro lado, la percepción de la competencia del entrenador también influye en los niveles de ansiedad de los deportistas y en su capacidad para desarrollar fortaleza mental, un constructo fundamental en el ámbito deportivo (Gucciardi et al., 2017). Connaughton, et al., (2010) sugieren que los entrenadores que fomentan una mentalidad de desafío, en lugar de evitar las dificultades, contribuyen al desarrollo de la fortaleza mental en los deportistas. Esto refuerza la idea de que la percepción de competencia del entrenador es clave no solo para el rendimiento deportivo, sino también para el bienestar psicológico y la preparación mental de los deportistas.

Otra de las variables que analizaremos son las necesidades psicológicas de los deportistas, según la teoría de la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan (2000), son fundamentales para su desarrollo y bienestar. Estas necesidades incluyen la autonomía, entendida como la capacidad de tomar decisiones y sentir control sobre las acciones propias; la competencia, que se refiere a la percepción



de efectividad en la ejecución de tareas, y la relación con otros, que alude a la conexión interpersonal con entrenadores y compañeros de equipo. La satisfacción de estas necesidades está fuertemente vinculada con la percepción que los deportistas tienen sobre la competencia de sus entrenadores. Por ejemplo, un entrenador que apoya la autonomía de sus deportistas les permite desarrollar un sentido de control sobre su entrenamiento, lo que incrementa su motivación intrínseca y su satisfacción general (Mageau y Vallerand, 2003). Por el contrario, cuando los deportistas perciben que su entrenador no es competente, es probable que experimenten frustración, ansiedad y una reducción en la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017).

La ansiedad es otro factor clave que se ve afectado por la competencia percibida del entrenador. La ansiedad competitiva, definida como el estado emocional que surge en situaciones de competencia y que se caracteriza por sentimientos de tensión, preocupación y nerviosismo (Martens et al., 1990), es común en los deportistas de alto rendimiento. Sin embargo, su impacto puede ser mitigado cuando los deportistas perciben que cuentan con un entrenador competente que les proporciona las herramientas necesarias para afrontar situaciones de estrés. Según Hanton et al. (2004), los deportistas que perciben altos niveles de competencia en sus entrenadores tienden a experimentar menos ansiedad antes de las competencias, ya que sienten mayor confianza en su capacidad para enfrentar los desafíos. Además, la relación de confianza con el entrenador les permite externalizar sus preocupaciones y recibir apoyo emocional y táctico, lo que reduce la ansiedad y mejora su rendimiento.

La fortaleza mental es otro aspecto crítico en el desempeño deportivo, definido como la capacidad de los deportistas para mantenerse enfocados, confiados y resilientes ante situaciones de presión (Jones et al., 2002). Esta fortaleza mental no es un rasgo innato, sino que se desarrolla a lo largo del tiempo y se ve influenciada por múltiples factores, incluyendo la calidad de la relación entre el deportista y el entrenador. Según Gucciardi et al. (2017), los entrenadores

que demuestran habilidades de liderazgo efectivo y que son percibidos como competentes no solo ayudan a los deportistas a mejorar sus habilidades técnicas, sino que también contribuyen al desarrollo de su resiliencia y capacidad para afrontar el fracaso. Esto, a su vez, se traduce en una mayor estabilidad emocional y una mejor gestión del estrés durante las competencias.

Por todo lo expuesto, resulta fundamental considerar el contexto social en el análisis de los factores que influyen en el rendimiento de los deportistas, dado que este entorno ejerce un efecto significativo en su desarrollo, motivación y bienestar general. El entorno social no solo provee apoyo, sino que también fomenta las relaciones interpersonales y las dinámicas de equipo, aspectos que fortalecen la salud mental y el compromiso con los objetivos deportivos. Estas interacciones pueden potenciar la motivación interna y externa de los deportistas, generando un entorno positivo que les ayuda a alcanzar su máximo rendimiento y bienestar psicológico, aspectos que han sido destacados en estudios recientes como los de Gutiérrez (2015) y González et al. (2016).

Actualmente, diversas teorías han sido desarrolladas para entender y evaluar los factores de motivación y la compleja dimensión psicológica que rodea la práctica deportiva. Entre estas teorías, una de las que ha cobrado mayor relevancia y se ha aplicado de forma destacada para estudiar la motivación en el ámbito del deporte es la Teoría de la Autodeterminación. Esta teoría, como lo señala Morales-Sánchez (2020), proporciona un marco valioso para analizar cómo factores internos y externos influyen en el impulso de los deportistas para alcanzar sus objetivos y mejorar su rendimiento, al considerar tanto el desarrollo de la motivación intrínseca como el impacto de las condiciones externas en su bienestar y compromiso deportivo.

Esta es una macroteoría que analiza el grado en que el comportamiento de una persona resulta autónomo y la teoría está compuesta por seis miniteorías. Una de ellas es la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas. En la teoría de

la autodeterminación se plasman las relaciones entre la satisfacción o la frustración de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, relación y competencia) y la satisfacción o frustración (Deci y Ryan, 2012).

Esta investigación adquiere relevancia debido a la creciente necesidad de comprender de qué manera los entrenadores pueden impactar tanto en el bienestar mental como en el rendimiento general de los deportistas. Aunque existe una amplia literatura enfocada en el entrenamiento físico y el rendimiento deportivo, es evidente que aún falta explorar profundamente cómo los factores psicológicos, tales como las necesidades psicológicas básicas de los deportistas y los niveles de ansiedad competitiva, se ven afectados por la percepción que estos tienen de la competencia de sus entrenadores. Este estudio busca aportar datos innovadores en torno a la fortaleza mental, que representa un pilar esencial para el éxito y la resiliencia en el deporte.

Asimismo, a través de esta investigación se pretende contribuir a la expansión de estudios actuales que aborden la competencia del entrenador y su impacto en el desarrollo psicológico de los deportistas, incluyendo aspectos como las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y la fortaleza mental. La importancia de este enfoque radica en su capacidad de orientar a entrenadores, deportistas, padres de familia y la comunidad en general sobre el rol crítico que juegan las necesidades psicológicas básicas en la práctica deportiva.

Nuestro objetivo es promover que los deportistas puedan satisfacer estas necesidades fundamentales para un desarrollo óptimo en su disciplina. En el ámbito social, este trabajo destaca por su potencial para mejorar los entornos de entrenamiento y competencia, favoreciendo una experiencia deportiva más enriquecedora y saludable.

Las aplicaciones prácticas de esta investigación serán vastas, ya que ofrecerán herramientas tanto para entrenadores como para deportistas, facilitando

una percepción más positiva y motivadora de la competencia de los entrenadores, reduciendo la ansiedad en el contexto deportivo y promoviendo una fortaleza mental sólida. Esto, en última instancia, contribuirá a satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, favoreciendo su bienestar y fortaleciendo su rendimiento en el campo deportivo.

Por lo cual el *valor teórico* de esta investigación está basado en la puesta de un modelo de ecuaciones estructurales, además realizarán análisis descriptivos, de normalidad y de fiabilidad de las escalas utilizando el programa estadístico SPSS Statistics V.22.0, y se realizarán análisis factoriales confirmatorios (AFC) de cada instrumento, también utilizaremos el programa JASP versión 0.19.1 (Jeffreys's Amazing Statistics Program) que es un programa gratuito y de código abierto para análisis estadísticos que cuenta con el apoyo de la Universidad de Ámsterdam.

En esta investigación la *utilidad metodológica* destaca en que en futuras investigaciones podremos relacionar más variables, dar un soporte al entrenamiento tanto del deportista como del entrenador, también obtendremos herramientas para buscar la mejora de la relación entre entrenador-deportista.

La práctica de actividad física (AF) de manera constante y regular es un hábito que genera múltiples beneficios significativos en la salud general de las personas, influyendo positivamente en su bienestar físico, mental y social (Poitras et al., 2016). A pesar de las claras ventajas que el ejercicio aporta, una gran parte de la población no alcanza los niveles recomendados de actividad física moderada-vigorosa (AFMV) propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estas directrices sugieren al menos 60 minutos diarios de AVMV para niños y adolescentes entre los 5 y 17 años, lo cual es esencial para un desarrollo saludable y para la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (Bull et al., 2020).

Un análisis global que involucró a 146 países reveló una alarmante falta de cumplimiento de estas recomendaciones, señalando que el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no alcanzan estos niveles mínimos de AF (Guthold et al., 2020). Esta situación plantea serias preocupaciones sobre el estilo de vida actual de los jóvenes, quienes, en gran medida, llevan una vida sedentaria debido a factores como el uso extensivo de tecnología y la falta de oportunidades recreativas. Estudios adicionales han demostrado que involucrarse en deportes como el levantamiento de pesas, la natación, el fútbol o el baloncesto puede ser una estrategia efectiva para motivar a los jóvenes a mantenerse activos y a desarrollar hábitos de ejercicio continuo, beneficiando su salud y promoviendo un estilo de vida dinámico (Ridley et al., 2018).

Por lo tanto, es posible facilitar experiencias positivas en los deportistas en diferentes horizontes temporales, que van desde lo inmediato hasta lo que se puede considerar a largo plazo (Barquero et al., 2020). Sin embargo, la ausencia de actividad física, ejercicio o deporte puede aumentar significativamente las probabilidades de sufrir consecuencias adversas. Esta situación, a su vez, puede llevar a los deportistas a abandonar la práctica deportiva por completo, lo que puede resultar en un círculo vicioso de desmotivación y falta de compromiso (Temple y Crane, 2016).

Dada esta dinámica, el papel del entrenador deportivo se vuelve crucial y fundamental en el desarrollo de los deportistas (Robles et al., 2020). No solo se trata de impartir conocimientos técnicos y tácticos, sino que el entrenador también forma parte integral del proceso motivacional del deportista. Este profesional puede ser una fuente de apoyo, alentando a los deportistas a seguir adelante en momentos de dificultad, o, por el contrario, puede convertirse en un obstáculo que frene su motivación y compromiso (O'Neil y Hodge, 2019). Así, el entrenador no solo se limita a ser un instructor; su influencia y enfoque pueden marcar la diferencia en la experiencia deportiva de los deportistas.

Además, es fundamental reconocer que los hábitos de vida saludables y un estilo de vida equilibrado ya que son elementos esenciales que sustentan el rendimiento de los deportistas, independientemente de si están en un nivel recreativo o en uno de alto rendimiento (Parra et al., 2020). Estas prácticas no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también favorecen el desarrollo mental y emocional, aspectos que son igualmente relevantes para el éxito en el deporte. Por lo tanto, el entrenador tiene la responsabilidad de fomentar no solo la práctica deportiva, sino también la adopción de hábitos que promuevan una vida saludable, creando así un entorno propicio para el crecimiento integral del deportista.

Para empezar, la competencia del entrenador es un factor clave en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, lo que, a su vez, afecta su fortaleza mental. La Teoría de la Autodeterminación (SDT) sostiene que los deportistas tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y relación. Cuando los entrenadores apoyan estas necesidades, los deportistas tienden a experimentar menos ansiedad y a desarrollar una mayor resiliencia psicológica. Un estudio de Bartholomew et al. (2009) evidenció que los entrenadores que utilizan un estilo de liderazgo autónomo, en lugar de uno controlador, permiten que los deportistas experimenten más satisfacción de sus necesidades, lo que reduce la ansiedad competitiva y mejora su fortaleza mental.

Asimismo, la percepción de la competencia del entrenador también puede influir en la ansiedad. Deci y Ryan (2000) encontraron que cuando los entrenadores implementan estrategias que promueven la autonomía y la competencia en sus deportistas, estos presentan menores niveles de ansiedad precompetitiva. Por otro lado, los entrenadores que ejercen un control excesivo o imponen demasiada presión pueden aumentar la ansiedad, lo que afecta negativamente el rendimiento deportivo y la fortaleza mental de los deportistas.

Por otro lado, la fortaleza mental ha sido un aspecto central en la investigación sobre el rendimiento deportivo. Estudios recientes como los de (Gucciardi et al., 2009) han demostrado que los programas de intervención diseñados para mejorar la fortaleza mental pueden reducir de manera significativa la ansiedad en los deportistas. Estos programas, centrados en mejorar la autoeficacia y las habilidades de afrontamiento, son especialmente efectivos cuando se complementan con el apoyo de un entrenador competente.

Además, la interacción entre las necesidades psicológicas básicas y la ansiedad en el deporte también ha sido ampliamente investigada. (Sarrazin et al., 2006) encontraron que cuando los entrenadores fomentan un entorno donde los deportistas se sienten valorados y competentes, los niveles de ansiedad disminuyen y, en consecuencia, los deportistas son capaces de mejorar su rendimiento. Esta investigación confirma que el apoyo a la autonomía y la competencia no solo reduce la ansiedad, sino que también refuerza la capacidad de los deportistas para enfrentar desafíos (Mahoney et al., 2016).

Existe un artículo publicado por Parker et al., (2022) en el cual mencionan que el impacto de la pandemia de COVID-19 ha proporcionado un contexto único para estudiar estas variables. Investigaciones recientes han mostrado que los deportistas cuya identidad está vinculada a su rol deportivo enfrentaron altos niveles de ansiedad durante la pandemia debido a la cancelación de eventos. Sin embargo, aquellos con entrenadores que apoyaron sus necesidades psicológicas y proporcionaron estrategias para mantener su motivación mostraron una mayor fortaleza mental y afrontaron mejor la incertidumbre.

La ansiedad en el deporte está profundamente conectada con las habilidades psicológicas y las estrategias de afrontamiento. Un estudio de Kerr y Stirling (2012) destacó que los deportistas con un fuerte sentido de competencia, fomentado por entrenadores competentes, eran menos propensos a sufrir de ansiedad en situaciones de alta presión.

Además, la motivación autónoma también ha mostrado ser crucial en el manejo de la ansiedad deportiva. Según Deci y Ryan (1985), los deportistas que son motivados de manera autónoma (es decir, por razones internas y no por recompensas externas) tienen una mayor resiliencia frente al estrés competitivo y están mejor equipados para manejar la ansiedad, lo que también contribuye a su fortaleza mental. Los entrenadores que fomentan este tipo de motivación suelen ver mejores resultados en el rendimiento y bienestar de sus deportistas.

De igual forma, la percepción de los deportistas sobre la competencia de su entrenador puede influir directamente en su salud mental. Reeve (2009) señala que los entrenadores que apoyan la autonomía y proporcionan retroalimentación positiva permiten a los deportistas sentirse más competentes, lo que reduce la ansiedad y mejora su bienestar psicológico. Este tipo de liderazgo fomenta un ambiente en el que los deportistas pueden desarrollar su fortaleza mental y superar obstáculos con mayor facilidad. Esto demuestra que los entrenadores no solo tienen un papel técnico, sino que también son esenciales para el bienestar psicológico de los deportistas.

En estudios recientes, se ha observado que la percepción de competencia del entrenador ejerce una influencia positiva en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, mientras que, por el contrario, se relaciona negativamente con la frustración de dichas necesidades (Pulido et al., 2020). Este hallazgo es particularmente relevante, dado que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas no solo favorece el bienestar emocional de los deportistas, sino que también se ha correlacionado positivamente con el índice de autodeterminación en contextos escolares, lo que indica un vínculo significativo entre la motivación intrínseca y el rendimiento académico (Hsu et al., 2019). Esta relación sugiere que la percepción de competencia en el ámbito deportivo podría extenderse a otros contextos de la vida de los jóvenes.



Asimismo, un estudio llevado a cabo por Leyton et al. (2020) encontró una relación positiva entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y la adopción de hábitos saludables entre estudiantes de secundaria. Esto implica que el apoyo emocional y psicológico proporcionado por los entrenadores no solo impacta en el desempeño deportivo, sino que también fomenta comportamientos saludables que pueden perdurar a lo largo de la vida de los jóvenes.

Además, la actividad física de moderada a vigorosa intensidad se ha demostrado efectiva en la reducción del riesgo de diversas enfermedades. Investigaciones previas han establecido que la práctica regular de actividad física no solo contribuye a prolongar la longevidad y mejora la calidad de vida, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como infartos, hipertensión, obesidad, diabetes, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y trastornos del estado de ánimo, como la depresión (Bournissent et al., 1996). Estas evidencias resaltan la importancia de integrar la actividad física en la vida cotidiana de los individuos, especialmente en jóvenes y deportistas.

Por lo tanto, es imperativo realizar investigaciones adicionales que proporcionen a deportistas, entrenadores y padres de familia información valiosa sobre cómo un estilo de vida saludable impacta no solo en el rendimiento deportivo, sino también en la vida cotidiana. Este trabajo podría servir como una herramienta para motivar a entrenadores, padres y deportistas, fomentando un entorno de apoyo que impulse la autonomía, la competencia y las relaciones interpersonales. Al fortalecer estos vínculos, se puede facilitar un desarrollo integral en los deportistas.

No obstante, es importante señalar que los jóvenes suelen carecer de hábitos saludables, incluidos aquellos relacionados con el sueño, a pesar de que estos son fundamentales para optimizar su rendimiento deportivo. Los

entrenamientos requieren altos niveles de concentración, esfuerzo y alerta, lo que implica el uso activo de todos los sentidos (Capdevila et al., 2015). Por lo tanto, al promover la salud, es esencial tener en cuenta los estilos de vida de las personas, fomentando prácticas como una alimentación equilibrada, el respeto a los horarios de las comidas y la implementación de períodos de descanso adecuados (Bonito, 2015).

La promoción de hábitos y estilos de vida saludables, especialmente en lo que respecta a la práctica de actividad física y el desarrollo de hábitos alimenticios apropiados, constituye una de las responsabilidades primordiales de los profesionales de la educación física y de los entrenadores deportivos (Usán et al., 2018). Al enfatizar estas prácticas, se puede contribuir significativamente al bienestar físico y mental de los deportistas, asegurando un enfoque holístico hacia su desarrollo personal y atlético.

Es por todo lo anterior que nos hemos planteado la siguiente *pregunta de investigación* ¿Cuál es la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador con las necesidades psicológicas básicas, la fortaleza mental y ansiedad competitiva?.

**Tabla 1***Variables involucradas en el estudio*

<b>Tipo de variable</b>	<b>Variable</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Factores</b>	<b>Autores</b>	<b>Responde</b>
<b>Contexto social</b>	Competencia percibida del entrenador	Athletes' perceptions of coaching competency scale II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Estrategia de juego</li> <li>• Técnica</li> <li>• Construcción de carácter</li> <li>• Acondicionamiento físico</li> </ul>	Myers et al. (2010).	Deportista
<b>Mediadora</b>	Satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas	Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfacción de las NPB</li> <li>• Frustración de las NPB</li> </ul>	Chen et al. (2015). Traducción Zamarripa et al., (2020)	
<b>Personal</b>	Fortaleza mental	Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Control</li> </ul>	Jiménez-López y Berengüí, (2022).	
<b>Resultante</b>	Ansiedad Competitiva	Ansiedad Competitiva SAS-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad somática</li> <li>• Preocupación</li> <li>• Desconcentración</li> </ul>	Ramis et al., (2010).	

El presente trabajo de investigación está conformado por introducción y cuatro capítulos. En la introducción se presenta el fenómeno de estudio, su justificación, variable de estudio, su relevancia para ser llevado a cabo.

En el Capítulo uno, se mostrarán todos los conceptos y aspectos teóricos, problemática, se describirán las teorías y las necesidades psicológicas básicas, la competencia del entrenador, fortaleza mental, ansiedad, de igual forma se describe la conceptualización de nuestras variables.

En el Capítulo dos, se muestra la fundamentación metodológica que se propone en este proyecto de investigación, variables implicadas, el diseño de estudio, muestra, población, técnicas para determinar la muestra, criterios de inclusión y exclusión, el procedimiento de la recolección de datos y el plan para llevar a cabo los análisis de los resultados.

En el Capítulo tres, se mostrarán los resultados de este proyecto, incluyendo diferentes análisis y modelos además de los instrumentos de estudio, el análisis factorial confirmatorio de cada instrumento por separado, así como la correlación entre las variables implicadas y la puesta a prueba del modelo previamente hipotetizado.

En el Capítulo cuatro se comparan nuestros resultados obtenidos con los de otros estudios, de igual forma se indican las limitaciones y las futuras líneas de investigación. Finalmente se concluye con los hallazgos de la investigación realizada, así como recomendaciones.

Es necesario realizar más investigaciones y recopilar información sobre cómo afecta la ansiedad en los deportistas y qué relación hay entre las necesidades psicológicas básicas, la fortaleza mental y la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador.

Con este trabajo podremos apoyar a los entrenadores, padres de familia y deportistas a motivarse entre sí, apoyar su autonomía, competencia y relación, se presenta la discusión, conclusión referencias bibliográficas, los anexos, se menciona los hallazgos encontrados tal como las limitaciones que se encontraron en esta investigación así como las recomendaciones para trabajos futuros con relación a este tema.

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador con las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y fortaleza mental.

### **Objetivos específicos**

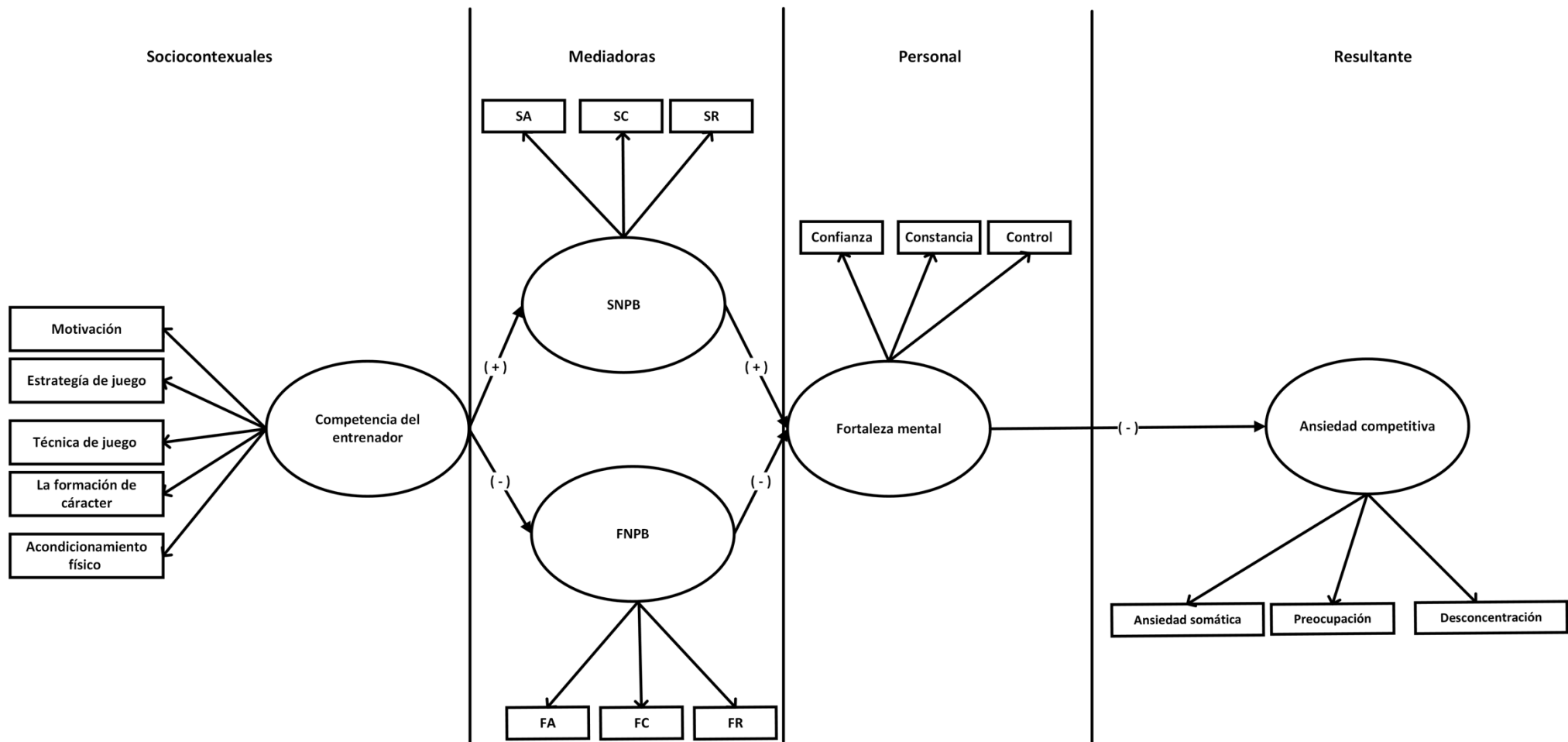
1. Examinar la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador con la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas.
2. Evaluar la relación entre la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas con la fortaleza mental.
3. Examinar la relación entre la fortaleza mental con la ansiedad.

### **Como hipótesis, hemos planteado 3:**

1. La percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador se relacionará positivamente con la satisfacción y negativamente con la frustración de las necesidades psicológicas básicas.
2. La satisfacción de las necesidades psicológicas se relacionará positivamente con la fortaleza mental y negativamente con la frustración de las necesidades psicológicas básicas.
3. La fortaleza mental se relacionará de forma negativa con la ansiedad

**Figura 1**

*Modelo hipotetizado*



# **Capítulo 1.**

# **Fundamentos**

# **Teóricos**

## **Capítulo 1. Fundamentos Teóricos**

### **Definición de términos teóricos**

#### **Origen y evolución del problema y objeto**

El estudio del deporte ha evolucionado significativamente desde sus inicios, pasando de ser una actividad recreativa a convertirse en un campo de investigación multidisciplinario que abarca aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales. Esta transformación se remonta a los primeros Juegos Olímpicos en la antigua Grecia, donde el deporte no solo se consideraba una competencia física, sino también una manifestación de la destreza y el carácter de los participantes (Baker y Horton, 2004). Con el tiempo, las sociedades comenzaron a valorar el deporte como un medio para promover la salud y el bienestar, lo que suscitó un interés académico en los mecanismos presentes en la práctica deportiva, incluyendo la influencia de factores psicológicos en el rendimiento. Así, se establecieron los fundamentos para el desarrollo de la psicología del deporte como un campo especializado que busca comprender cómo aspectos como la motivación, la concentración y la gestión del estrés impactan el desempeño deportivo y la experiencia de los deportistas. Investigaciones recientes han destacado la importancia de la regulación emocional, la resiliencia psicológica y la motivación intrínseca en el rendimiento deportivo. Por ejemplo, un estudio sistemático y metaanálisis publicado en 2025 encontró que el entrenamiento en habilidades psicológicas, como la regulación emocional, mejora significativamente el rendimiento de los deportistas (Rosso et al., 2025). Además, investigaciones recientes han demostrado que la resiliencia psicológica y la motivación intrínseca son factores clave que influyen en el rendimiento deportivo (Xuliang et al., 2023; Peng et al., 2023).

Esta disciplina experimentado una evolución significativa en su forma de estudio. En sus inicios, se enfocaba principalmente en aspectos relacionados con



el rendimiento, tales como la motivación, la concentración y la autoconfianza, que son fundamentales para lograr el éxito en las competencias (Weinberg y Gould, 2018). No obstante, a medida que esta disciplina se ha desarrollado, se ha reconocido que la psicología deportiva abarca una variedad más amplia de temas, incluyendo la salud mental de los deportistas, las dinámicas grupales en los equipos y cómo el estrés y la ansiedad afectan el rendimiento de forma general en los deportistas.

Esta expansión en el enfoque no solo refleja una comprensión más profunda de la complejidad del rendimiento deportivo, sino que también subraya la importancia de adoptar enfoques integrales que consideren tanto las variables psicológicas como las físicas dentro del ámbito deportivo.

Una de las variables clave en el estudio de la psicología del deporte es la motivación, la cual desempeña un papel fundamental en el compromiso y la perseverancia de los deportistas. La teoría de la autodeterminación, por ejemplo, proporciona un marco para entender cómo las necesidades de competencia, autonomía y relación afectan la motivación intrínseca y extrínseca en el deporte (Deci y Ryan, 2000). La comprensión de la motivación ha llevado a la implementación de estrategias para fomentar un entorno que potencie la motivación intrínseca, promoviendo así el bienestar y el rendimiento óptimo de los deportistas. Por ende, la investigación sobre la motivación ha influido en la manera en que se diseñan los programas de entrenamiento y las intervenciones psicológicas en el deporte.

Por otro lado, el estrés y la ansiedad también son variables críticas que se investigan en la psicología del deporte, dado que pueden afectar significativamente el rendimiento y la salud mental de los deportistas. La respuesta al estrés y las estrategias de afrontamiento han sido objeto de numerosos estudios, que han explorado cómo los deportistas pueden gestionar la presión de la competencia y las expectativas tanto internas como externas (Smith et al.,

2019). Las técnicas de relajación y la preparación mental se han integrado en los regímenes de entrenamiento para ayudar a los deportistas a enfrentar situaciones desafiantes. Así, la comprensión de estas variables ha permitido desarrollar programas de intervención que mejoran la resiliencia y el rendimiento de los deportistas.

Además de la motivación y el estrés, la cohesión grupal en los equipos es otra variable importante en la psicología del deporte. La dinámica de grupo puede influir en el desempeño de los deportistas y en su bienestar emocional. Estudios han demostrado que la cohesión entre los miembros del equipo se correlaciona positivamente con el rendimiento y la satisfacción en el deporte (Carron et al., 2002). La investigación en esta área ha llevado a los entrenadores y psicólogos deportivos a diseñar estrategias para fomentar un ambiente de equipo positivo, lo que a su vez contribuye a una mejor experiencia deportiva y un rendimiento superior en competiciones.

El contexto sociocultural también juega un papel crucial en la evolución del estudio del deporte y la psicología en el deporte. Las expectativas culturales, las normas sociales y las políticas deportivas afectan no solo la participación de los deportistas, sino también la forma en que se perciben y abordan los problemas relacionados con la salud mental y el bienestar en el deporte (Holt et al., 2017). Este enfoque sociocultural ha llevado a una mayor atención hacia la inclusión y la equidad en el deporte, así como a la importancia de abordar el acoso y la discriminación en el ámbito deportivo.

Avanzando en nuestras variables de estudio, en el caso de las necesidades psicológicas básicas se dividen en tres: autonomía, competencia y relación y han sido ampliamente discutidas dentro de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000). Esta teoría postula que la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo psicológico y el funcionamiento óptimo de los individuos. En el contexto deportivo, estudios han demostrado que la satisfacción

de estas necesidades está relacionada con mayores niveles de motivación intrínseca y bienestar (Ryan y Deci, 2000). A medida que el interés en la psicología del deporte ha crecido, se ha identificado que el apoyo a estas necesidades por parte del entrenador tiene un rol crucial en la motivación y el rendimiento deportivo (Standage et al., 2003).

Por otro lado en estudios realizados como el de Standage, et al.,(2003) han mostrado que los entrenadores que fomentan un ambiente donde los deportistas pueden satisfacer estas necesidades experimentan una mayor motivación intrínseca y menor agotamiento emocional. De manera similar, Quested y Duda (2010) encontraron que los entrenadores que promueven un clima de apoyo a la autonomía tienden a reducir la ansiedad de los deportistas y a mejorar su rendimiento.

El análisis de la competencia del entrenador y su impacto en los deportistas ha evolucionado considerablemente en los últimos años, particularmente en el contexto del manejo de la ansiedad en el deporte y el desarrollo de la fortaleza mental de los deportistas. En sus orígenes, las investigaciones en torno a la psicología deportiva se centraban principalmente en el rendimiento físico, dejando de lado los factores psicológicos como componentes esenciales para el éxito deportivo. Sin embargo, a medida que se reconocía la importancia de un enfoque integral, comenzaron a surgir estudios que relacionaban directamente las habilidades del entrenador con el bienestar emocional y mental de los deportistas.

La competencia del entrenador es una variable clave que ha sido analizada desde múltiples enfoques, ya que afecta directamente la percepción que los deportistas tienen sobre su capacidad para rendir en el campo de juego. Varios estudios recientes sugieren que un entrenador percibido como competente no solo incrementa la autoeficacia de sus deportistas, sino que también juega un papel crucial en la disminución de la ansiedad precompetitiva. Jowett y Cockerill (2003) resaltan que los deportistas que perciben a su entrenador como alguien capaz de

ofrecer apoyo emocional, técnico y táctico muestran niveles más bajos de ansiedad, lo que contribuye a un mejor desempeño.

Por otro lado, a lo largo de la evolución del estudio de la ansiedad en el deporte, se ha hecho evidente que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del deportista (autonomía, competencia y relación con los demás) tiene un impacto significativo en su bienestar psicológico. La Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) ha sido fundamental para entender esta relación, ya que establece que cuando los entrenadores promueven un entorno que satisface estas necesidades, los deportistas experimentan menores niveles de ansiedad y están mejor preparados para enfrentar los desafíos competitivos.

El análisis de la competencia del entrenador ha cobrado relevancia debido a su influencia en la relación entrenador-atleta y en la gestión de la ansiedad competitiva (Jowett & Shanmugam, 2016). Estudios como el de Gucciardi et al., (2015) han demostrado que los entrenadores que fomentan la confianza y la autonomía en sus deportistas no solo ayudan a reducir la ansiedad, sino que también potencian el desarrollo de una mayor fortaleza mental. Este proceso es fundamental para que los deportistas puedan afrontar las demandas psicológicas de la competición.

Con el paso del tiempo, el enfoque en la fortaleza mental ha dejado de ser una simple cualidad deseada en los deportistas para convertirse en un objeto de estudio en sí mismo. En este contexto, la evolución del estudio de las necesidades psicológicas básicas ha permitido que se realicen investigaciones más integrales que buscan entender cómo los entrenadores pueden intervenir directamente en el bienestar mental de los deportistas.

Al analizar el origen del problema en cuanto a la ansiedad y su manejo en el deporte, se ha detectado que uno de los primeros factores de riesgo es la percepción que los deportistas tienen de las expectativas de su entrenador. Jones

et al., (2010) sostienen que los deportistas que creen que sus entrenadores tienen altas expectativas sin un adecuado apoyo emocional experimentan mayores niveles de ansiedad y menor confianza en su capacidad para superar los retos competitivos.

Con el tiempo, se ha consolidado la idea de que la ansiedad en el deporte no es solo un producto de la presión competitiva externa, sino que está influenciada por el estilo de liderazgo del entrenador y el entorno psicológico en el que se desarrolla el deportista. Esto ha llevado a que estudios recientes se centren en cómo el entrenamiento mental y la intervención psicológica pueden no solo mejorar el rendimiento, sino también reducir el desgaste mental de los deportistas, permitiendo que la fortaleza mental se desarrolle de manera natural en lugar de forzarse bajo condiciones de estrés.

El objeto de estudio de esta investigación es profundizar en cómo la competencia del entrenador, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el manejo adecuado de la ansiedad en el deporte pueden interrelacionarse para potenciar el desarrollo de la fortaleza mental de los deportistas. Este enfoque integrado permite no solo una mayor comprensión de los factores que influyen en el rendimiento deportivo, sino también el desarrollo de programas de intervención más efectivos que promuevan el bienestar mental y emocional de los deportistas a largo plazo.

El estudio de las variables psicológicas en los deportistas se ha convertido en un aspecto fundamental para el desarrollo de la psicología deportiva, ya que no solo las habilidades físicas influyen en el rendimiento de los deportistas, sino también aquellas de carácter psicológico. Aspectos como la concentración, la capacidad para mantener la atención, la regulación de los niveles de activación, el incremento de la confianza en uno mismo y la motivación, son elementos clave que, al igual que las destrezas físicas, requieren de un entrenamiento sistemático y regular para alcanzar el máximo potencial (Weinberg y Gould, 2006). Estas

habilidades psicológicas no se desarrollan de manera espontánea, sino que precisan de un trabajo consciente, planificado y constante. El deportista, por tanto, debe entrenar su mente al mismo nivel que su cuerpo para alcanzar un equilibrio que le permita rendir al más alto nivel.

Del mismo modo, la psicología enfocada al deporte y la psicología del ejercicio, aunque similares, se diferencian en sus áreas de aplicación. La psicología del deporte se centra en mejorar el rendimiento deportivo, mientras que la psicología del ejercicio se enfoca en la actividad física con objetivos relacionados con la salud y el bienestar general. El ejercicio, entendido como una actividad física planificada y regular, tiene como propósito no solo mejorar la condición física, sino también mantenerla (Weinberg y Gould, 2011). En este sentido, la psicología del ejercicio busca optimizar la relación del individuo con la actividad física, promoviendo hábitos saludables y fomentando una mentalidad positiva hacia el ejercicio.

Uno de los enfoques importantes en la investigación de la psicología del deporte y del ejercicio ha sido la inclusión de una variedad de participantes, lo que ha permitido ampliar los conocimientos en estas áreas. Sabiston et al. (2014) señalan que la investigación en este campo ha sido flexible y ha incorporado a cualquier persona que realice actividad física, lo que ha permitido un enfoque inclusivo que beneficia tanto a deportistas de alto rendimiento como a personas que practican ejercicio de manera regular. Esta apertura ha enriquecido los estudios, proporcionando una visión más amplia y variada de los efectos que la actividad física tiene en la mente y el cuerpo, tanto a nivel profesional como recreativo.

Al considerar la importancia de las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo, no solo se habla de la mejora en las capacidades físicas, sino también de la preparación mental. En este sentido, las intervenciones psicológicas, como el control de la ansiedad, la regulación emocional y la

motivación, se han vuelto tan esenciales como el entrenamiento físico. Estas intervenciones permiten al deportista manejar el estrés, mejorar la confianza en sí mismo y mantener un enfoque claro y constante en sus metas.

Además, el ejercicio tiene un impacto directo en la salud mental. La participación regular en actividades físicas no solo mejora el estado físico, sino que también proporciona beneficios psicológicos, como la reducción de los niveles de estrés y ansiedad, y el aumento del bienestar emocional. La relación entre la actividad física y la salud mental es compleja y multidimensional, y ha sido objeto de numerosos estudios en los últimos años. Estos estudios han demostrado que la actividad física puede ser una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas, y que los beneficios no solo son a nivel físico, sino también mental.

La investigación en el ámbito psicológico del deporte y del ejercicio ha seguido evolucionando, integrando nuevos enfoques y técnicas que buscan optimizar el rendimiento deportivo y mejorar la salud general de los individuos. Las habilidades psicológicas, por lo tanto, juegan un papel crucial en este proceso, y su desarrollo debe ser considerado tan importante como el entrenamiento físico. La psicología deportiva ofrece un marco teórico y práctico que ayuda a los deportistas a maximizar su rendimiento mediante el desarrollo de herramientas mentales que les permitan afrontar las demandas del deporte de manera efectiva.

La evolución de todo esto ha permitido un análisis más profundo de las variables que afectan la actividad física, ejercicio físico y deporte, además del bienestar de los deportistas, lo que, a su vez, ha impulsado el desarrollo de estrategias más efectivas para el entrenamiento y la intervención psicológica. Es fundamental seguir explorando las complejidades del deporte y la psicología para poder abordar los desafíos contemporáneos y contribuir al crecimiento y desarrollo del campo.

Es por lo que el estudio de este tipo de variables en los deportistas es un componente esencial para el rendimiento óptimo en el ámbito deportivo. El entrenamiento mental debe ser tan sistemático y riguroso como el físico, ya que las habilidades psicológicas son fundamentales para el éxito en el deporte.

De igual forma, la psicología del deporte y del ejercicio ofrecen herramientas que no solo mejoran el rendimiento deportivo, sino que también promueven una vida saludable y equilibrada para aquellos que practican ejercicio de manera regular. La investigación en este campo ha sido inclusiva, lo que ha permitido una comprensión más amplia de los efectos positivos de la actividad física en todos los niveles.

### **Deporte de alto rendimiento**

El deporte de alto rendimiento es una categoría que se refiere a la práctica deportiva al más alto nivel competitivo. Se caracteriza por la búsqueda de la excelencia física, mental y técnica, y por ser una actividad que involucra una serie de factores que contribuyen al éxito de los deportistas en competiciones nacionales e internacionales. Esta práctica requiere no solo una preparación física rigurosa, sino también un enfoque multidimensional que incluye la psicología deportiva, la nutrición, y el soporte social y técnico. De igual forma implica un gran nivel de esfuerzo y dedicación desde los entrenamientos, el tipo de alimentación, competencias y recuperación se distingue por una gran dedicación (Swann et al., 2015).

Se distingue por las exigencias físicas extremas que impone a los deportistas. Según Bompa y Haff (2009), los deportistas de alto nivel deben someterse a programas de entrenamiento altamente estructurados que buscan maximizar el rendimiento físico en periodos específicos de la temporada competitiva. Además, este tipo de deporte requiere una adaptación física a lo largo de muchos años de entrenamiento, lo que conlleva el desarrollo gradual de



habilidades técnicas y tácticas, así como la optimización de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad (Bompa y Haff, 2009).

Por otro lado, la carga psicológica que conlleva el deporte de alto rendimiento es igualmente significativa. Los deportistas enfrentan no solo el estrés físico del entrenamiento, sino también la presión psicológica de competir en escenarios globales. (Gould y Maynard 2009) destacan que los deportistas de élite deben desarrollar estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y mantener altos niveles de motivación a lo largo de su carrera. Esto requiere no solo el apoyo de entrenadores y psicólogos deportivos, sino también de una red social que promueva el bienestar emocional del deportista.

### **Psicología del deporte en deportistas de alto rendimiento**

El componente psicológico también es crucial en el rendimiento deportivo. (Williams y Krane 2020) explican que, en deportes de alto rendimiento, la capacidad para gestionar la presión, la ansiedad y las expectativas puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. Las técnicas psicológicas, como el establecimiento de metas, la visualización y el control de la respiración, son comúnmente utilizadas por los deportistas de élite para optimizar su rendimiento en momentos clave de la competencia (Williams y Krane, 2020).

De hecho, la resiliencia es un factor esencial para los deportistas de alto rendimiento. Fletcher y Sarkar (2012) sugieren que la capacidad de los deportistas para superar la adversidad, ya sea en forma de lesiones, fracasos en la competencia o estrés externo, es crucial para mantener un rendimiento alto y consistente. Estos autores enfatizan que los deportistas exitosos a menudo exhiben una mentalidad de crecimiento y una disposición para aprender de sus errores, lo que les permite mejorar a lo largo del tiempo (Fletcher y Sarkar, 2012).

## **Factores sociales en el deporte de alto rendimiento**

El soporte social juega un papel crucial en la vida de los deportistas de alto rendimiento. Moran et al., (2017) argumentan que la familia, amigos y entrenadores proporcionan una red de apoyo que es fundamental para el bienestar emocional y psicológico del deportista. Esta red no solo contribuye al manejo del estrés, sino que también promueve la motivación y el compromiso con el deporte a largo plazo. Asimismo, Moran et al., (2017) mencionan que el ambiente competitivo puede, en ocasiones, ser una fuente de presión social que influye en la autopercepción y la confianza del deportista, por lo que es crucial equilibrar el apoyo social con la capacidad del deportista para manejar de manera autónoma su carrera.

## **El papel de los entrenadores en el alto rendimiento**

Los entrenadores desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los deportistas de alto rendimiento. De acuerdo con Jowett y Shanmugam (2016), la calidad de la relación entre el entrenador y el deportista se erige como un factor determinante en la consecución del éxito en el ámbito del deporte de élite. Esta relación, que debe estar cimentada en la confianza mutua, la comunicación efectiva y una comprensión clara de los objetivos compartidos, es crucial para facilitar el desarrollo de los deportistas. Un entrenador eficaz no solo debe poseer un sólido nivel de conocimientos técnicos y tácticos, sino que también es imperativo que desarrolle habilidades para motivar y guiar a los deportistas durante los momentos de mayor presión y desafío (Jowett y Shanmugam, 2016). Esta capacidad de liderazgo y apoyo emocional se convierte en un componente esencial para el rendimiento óptimo del deportista.

Adicionalmente, diversas investigaciones han puesto de manifiesto que el éxito en la transición hacia el alto rendimiento deportivo está estrechamente relacionado con la capacidad de adaptación a los desafíos inherentes tanto en el ámbito deportivo como en el contexto académico y laboral que los deportistas enfrentan a lo largo de sus vidas (Stambulova y Wylleman, 2019). Este proceso de

adaptación es crucial, ya que implica no solo el desarrollo de habilidades deportivas, sino también la integración de competencias que permiten a los deportistas gestionar los múltiples roles y responsabilidades que deben asumir.

Para lograr una transición exitosa hacia el alto rendimiento, es necesario no solo fomentar el desarrollo de habilidades y competencias psicológicas específicas, sino también garantizar un entorno propicio que facilite la implementación de medidas adecuadas para satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (Prato et al., 2020). La creación de un ambiente de apoyo, que contemple tanto la atención a las necesidades emocionales como la promoción del bienestar general, resulta esencial para el crecimiento y el éxito sostenido de los deportistas en su trayectoria deportiva.

### **Antecedentes de otros estudios**

A continuación, algunas investigaciones relacionadas con nuestras variables de estudio, así como otras que están directamente relacionadas con los beneficios de la actividad física, las causas y consecuencias de la inactividad física, los tipos y estilos de entrenador, la importancia de las necesidades psicológicas básicas en el rendimiento de los deportistas, las regulaciones motivacionales y la percepción de los deportistas sobre la competencia de su entrenador.

El deporte de élite, o alto rendimiento, demanda un nivel de entrenamiento y preparación significativamente superior al que se observa en el deporte amateur. Esta distinción se manifiesta a través de la disciplina y la dedicación que los deportistas deben exhibir, abarcando no solo el tiempo invertido en la práctica, sino también el desarrollo de capacidades y habilidades específicas que son fundamentales para optimizar el rendimiento (Swann et al., 2015). En este sentido, cada uno de estos elementos constituye un componente esencial que, en conjunto, se torna indispensable para alcanzar niveles máximos de rendimiento y, simultáneamente, lograr los mejores resultados posibles en competiciones de alto

nivel. La integración de estas variables es crucial, ya que permite a los deportistas de élite enfrentar los desafíos inherentes a su disciplina y maximizar su potencial competitivo.

Diversos estudios han abordado el análisis de las trayectorias deportivas de los deportistas y su rendimiento a lo largo del tiempo, considerando, además, la influencia de diferentes variables psicosociales que intervienen en este proceso. En particular, se ha puesto de manifiesto que las relaciones personales y la motivación son factores determinantes que impactan tanto en el desarrollo como en el éxito de los deportistas en sus respectivas disciplinas (Stambulova y Wylleman, 2019). Este enfoque multidimensional sugiere que el rendimiento deportivo no puede ser entendido de manera aislada, sino que debe ser contextualizado dentro de un marco más amplio que incluya las interacciones sociales y los aspectos psicológicos que afectan a los deportistas a lo largo de sus carreras. Así, se reconoce la importancia de estos elementos en la configuración de trayectorias deportivas exitosas, lo que plantea la necesidad de considerar estrategias de apoyo que aborden no solo el entrenamiento físico, sino también el bienestar emocional y social de los deportistas.

Para el análisis de los factores que influyen en la permanencia en deportes como el fútbol y el tenis, estudios recientes destacan la importancia de actividades sociales y el entorno de apoyo que rodea al deportista. Este contexto social positivo y el tiempo adicional en actividades deportivas recreativas son decisivos para fomentar una mayor adherencia al deporte. Además, factores como la aceptación de los compañeros, el apoyo de la familia y los mentores deportivos juegan un rol fundamental, mejorando la experiencia de los participantes y aumentando su satisfacción y continuidad en la práctica deportiva.

Las investigaciones también muestran diferencias importantes entre deportes individuales y de equipo. En el contexto del fútbol, el compromiso social y la integración con otros jugadores pueden ser elementos clave, mientras que en

deportes como el tenis, la motivación y el sentido de logro personal tienen un mayor impacto. Así, el éxito en la permanencia deportiva radica no solo en la calidad del entrenamiento, sino también en un entorno social que fomente el desarrollo individual y grupal de los deportistas. Esta combinación de apoyo emocional y recursos ambientales adecuados es esencial para evitar el abandono del deporte, especialmente en etapas cruciales de la adolescencia y la transición hacia la vida adulta, donde la participación en deportes puede disminuir significativamente si no se cuenta con el respaldo adecuado (Clearinghouse for Sport, 2024; Crane y Temple, 2015; Plos One, 2022).

Para alcanzar las metas y resultados deseados en el ámbito deportivo, es imprescindible no solo el desarrollo de habilidades y talentos físicos, sino que también se requiere la creación de condiciones adecuadas en el entorno que faciliten la consecución de dichos resultados. Este enfoque integral resalta la importancia de considerar el contexto en el que se desenvuelven los deportistas, ya que un ambiente propicio puede potenciar el rendimiento y la efectividad de las estrategias de entrenamiento. Así, se hace evidente que la combinación de un desarrollo físico sólido junto con un entorno favorable no solo maximiza las posibilidades de éxito, sino que también contribuye al bienestar general de los deportistas, permitiéndoles optimizar su desempeño y alcanzar sus objetivos de manera efectiva (Prato et al., 2020).

Un estudio llevado a cabo por Pulido et al. (2020) presenta una perspectiva multinivel que evidencia la relación positiva entre un estilo de apoyo centrado en la autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Contrariamente, se observa que un enfoque controlador por parte del entrenador, que no promueve la autonomía, se asocia de manera positiva con la frustración de estas necesidades psicológicas, mientras que, a su vez, se relaciona negativamente con su satisfacción. Este hallazgo subraya la importancia de la metodología de entrenamiento adoptada, ya que un estilo de apoyo que fomenta

la autonomía no solo potencia la satisfacción de las necesidades psicológicas, sino que también es fundamental para el bienestar del deportista.

Aunado a esto, es crucial señalar que la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas se traduce en una mayor intención por parte de los deportistas de continuar con su práctica deportiva. Esto sugiere que, para fomentar la retención de los deportistas y promover su compromiso a largo plazo con el deporte, es esencial que se satisfagan sus necesidades emocionales y psicológicas, creando un entorno en el que se sientan apoyados y motivados para seguir desarrollándose en su disciplina.

En un estudio realizado en el año 2017 por Concha-Viera, el objetivo principal fue identificar las diferencias en la autodeterminación de los universitarios en función del sexo y de la práctica regular de ejercicio físico. La muestra del estudio incluyó a 208 participantes, de los cuales el 64.9% eran mujeres y el 35.1% hombres. De este total, se observó que el 62.5% de los encuestados practicaban actividad física de manera regular, mientras que el 37.5% no lo hacía. La media de edad de los participantes se situó en 20 años, lo que proporciona un contexto relevante para entender las dinámicas de autodeterminación en este grupo poblacional.

Por otro lado, Fierro-Suero y colaboradores llevaron a cabo un análisis en 2019 con el propósito de explorar la relación entre las necesidades psicológicas básicas, la motivación, la inteligencia emocional, la satisfacción con la vida y el rendimiento académico en el contexto de la clase de educación física. La muestra de este estudio estuvo compuesta por 343 alumnos de secundaria, lo que permite obtener una visión amplia y representativa del alumnado. Para la recolección de datos, se utilizaron diversos instrumentos, entre los que se incluyen la adaptación al contexto educativo español de la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas, la Escala de Locus Percibido de Causalidad en Educación Física, el Cuestionario de Inteligencia Emocional y la Escala de Satisfacción con la

Vida. Estos instrumentos aportan valiosos datos que contribuyen a la comprensión de las variables psicológicas y su influencia en el rendimiento académico y en el bienestar de los estudiantes en el ámbito deportivo.

Los resultados de la investigación fueron particularmente reveladores, ya que se identificaron correlaciones positivas entre las necesidades psicológicas y los tipos de motivación más autodeterminados, así como la inteligencia emocional de los participantes. En contraste, se observó que la falta de motivación se asociaba con niveles más bajos en las variables evaluadas en el marco de la teoría de la autodeterminación. Un hallazgo crucial de este estudio es la identificación de las necesidades psicológicas básicas como factores predictivos de los tipos de motivación más autodeterminados y de la inteligencia emocional, lo que sugiere que su satisfacción puede influir significativamente en el desarrollo personal y académico de los individuos.

Este análisis resalta la importancia de atender las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, ya que su satisfacción no solo puede mejorar la motivación y los aspectos sociales de los deportistas, sino que también se encuentra correlacionada con el rendimiento académico y el bienestar psicológico general. Por ende, se concluye que promover un entorno que favorezca la satisfacción de estas necesidades resulta fundamental para el desarrollo integral de los deportistas, contribuyendo a su éxito tanto en el ámbito deportivo como en su vida académica y personal.

En un estudio llevado a cabo por Barquero et al. (2021), se exploraron las influencias del tiempo y las características del entorno físico como factores determinantes en el abandono deportivo. Para ello, se recopiló información mediante encuestas a un total de 2,555 adolescentes de entre 13 y 21 años, incluyendo tanto a aquellos que habían abandonado la práctica deportiva como a aquellos que continuaban siendo miembros activos de sus respectivos clubes de fútbol o tenis.

Los resultados más destacados del estudio revelan que el tiempo invertido en actividades deportivas fuera del contexto formal de entrenamiento, así como el tiempo dedicado a actividades sociales, se relacionaron de manera positiva con la permanencia en la práctica de fútbol y tenis. Sin embargo, las conclusiones principales presentaron ciertas variaciones entre los diferentes deportes analizados. A pesar de estas diferencias, se identificó consistentemente que los factores ambientales, tales como el entorno de entrenamiento y el contexto social, emergieron como elementos críticos que contribuyen al abandono deportivo. En este sentido, los autores subrayaron la necesidad de proporcionar apoyo a los deportistas en relación con sus necesidades individuales y de prestar atención a sus inquietudes para favorecer su continuidad en la práctica deportiva.

Por otro lado, es fundamental considerar la definición de salud proporcionada por la Organización Mundial de la Salud, que la describe como “el estado completo de bienestar físico y social de una persona”, enfatizando que la salud no se limita únicamente a la ausencia de enfermedad (OMS, 2022). Este enfoque holístico resalta la importancia de crear un entorno propicio no solo para el desarrollo físico de los deportistas, sino también para su bienestar social y emocional, lo cual es crucial para su compromiso y permanencia en el deporte.

Es importante destacar que el sobrepeso y la obesidad se caracterizan por una acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo que puede resultar perjudicial para la salud general de las personas. Esta condición no solo está asociada con diversos problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos metabólicos, sino que también puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico de los individuos (López-Morales et al., 2020). Por lo tanto, es crucial adoptar un enfoque integral para prevenir y tratar la obesidad, lo que incluye la implementación de hábitos saludables que se centren en el equilibrio entre la ingesta energética y el gasto calórico.



Entre las estrategias más efectivas para combatir la obesidad se encuentran la promoción de una dieta equilibrada y la realización de actividad física de manera regular, la cual es fundamental no solo para controlar el peso, sino también para mejorar la salud mental. La actividad física regular, entendida como cualquier movimiento corporal que consuma energía, se ha demostrado que contribuye a la reducción de los niveles de ansiedad y depresión, además de aumentar la autoestima y la fortaleza mental (Peluso y Andrade, 2005). Asimismo, es esencial que las personas se sometan a revisiones periódicas con profesionales de la salud, como médicos y nutriólogos, quienes pueden ofrecer orientación y apoyo en el manejo del peso y la adopción de hábitos saludables. La intervención de estos expertos no solo ayuda a establecer un plan nutricional adecuado, sino que también contribuye a desarrollar una mentalidad resiliente en los individuos, que les permita afrontar de manera efectiva los desafíos que pueden surgir en el camino hacia un estilo de vida más saludable (Ryan y Deci, 2017).

La integración de la actividad física con un enfoque centrado en la salud mental y el bienestar emocional puede conducir a una mejora significativa en la calidad de vida de las personas. Esta relación no solo contribuye a la prevención de la obesidad, sino que también fomenta un estado general de salud y felicidad. La práctica regular de actividad física y deporte se ha demostrado como un medio eficaz para fortalecer la salud mental, ya que promueve la liberación de endorfinas, las hormonas del bienestar, y ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad. Además, el ejercicio físico no solo mejora la condición física, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades mentales, como la resiliencia y la concentración, elementos cruciales para el rendimiento deportivo y la vida cotidiana.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha desarrollado la "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", que establece medidas fundamentales para apoyar dietas saludables y la

práctica regular de actividad física, con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios y de ejercicio en la población (OMS, 2022). Esta estrategia subraya la importancia de abordar la salud de manera integral, donde la actividad física y la fortaleza mental se entrelazan para crear un estilo de vida saludable y equilibrado.

### **Calidad de vida**

La calidad de vida puede definirse como la manera en que los individuos perciben su lugar en la sociedad en la que habitan, teniendo en cuenta sus metas, expectativas, intereses y estilo de vida (Bendikova y Bartik, 2015). Este término es multifacético, ya que abarca no solo la salud física, sino también la salud mental y emocional, el nivel de autonomía personal, las interacciones sociales, así como las creencias y valores que cada individuo sostiene, junto con su relación con el entorno que lo rodea (Martínez y Calvo, 2014). En este contexto, la actividad física y el deporte juegan un papel crucial, ya que no solo contribuyen a la mejora de la salud física, sino que también son herramientas efectivas para fortalecer la salud mental y emocional.

La práctica regular de ejercicio puede ayudar a disminuir la ansiedad, una preocupación común entre los deportistas, al liberar endorfinas que promueven una sensación de bienestar y reducen el estrés (Hoffman et al., 2017). Además, la figura del entrenador es fundamental en este proceso; su competencia no solo afecta el rendimiento físico de los deportistas, sino también su bienestar emocional. Un entrenador eficaz puede fomentar un ambiente de apoyo que ayude a los deportistas a manejar la presión y la ansiedad asociadas con la competencia, contribuyendo así a una mejor experiencia deportiva y a una mayor satisfacción personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar entre 150 y 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana, o de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa, como una forma de mejorar tanto la salud física como la calidad de vida en general (OMS, 2021). Esta recomendación resalta la

importancia de integrar la actividad física en la vida diaria como un medio para alcanzar un bienestar integral que abarque tanto la salud física como la mental.

### **Actividad física y calidad de vida**

La práctica regular de actividad física no solo promueve la salud física, sino que también desempeña un papel fundamental en el aumento de la calidad de vida de las personas. Existen tres aspectos clave en los que el ejercicio impacta de manera significativa: la distracción, la autoeficacia y las relaciones sociales. En primer lugar, la actividad física actúa como una valiosa herramienta de distracción, permitiendo a los individuos alejarse de las tensiones diarias, como el trabajo o la escuela, lo que contribuye a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés. Al involucrarse en el ejercicio, las personas pueden experimentar un aumento en su autoestima y autodeterminación, elementos esenciales para el bienestar emocional (Battaglia et al., 2016).

Además, el ejercicio, la actividad física y el deporte facilitan la interacción social y la cooperación, elementos que son vitales para desarrollar redes de apoyo y mejorar la salud mental. Este aspecto social es particularmente relevante en el ámbito deportivo, donde la competencia y el trabajo en equipo pueden fomentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo entre los deportistas. Sin embargo, también es importante considerar el papel del entrenador en este contexto; un entrenador competente puede ayudar a los deportistas a gestionar la ansiedad que a menudo acompaña a la competencia, proporcionando estrategias para enfrentar la presión y desarrollar una mentalidad resiliente.

Investigaciones han demostrado que existe una correlación significativa entre los hábitos saludables, un estilo de vida activo y la longevidad de las personas. Las dietas equilibradas, el descanso adecuado y la actividad física regular se asocian con una vida más prolongada y de mayor calidad, lo que resalta la importancia de integrar el ejercicio en nuestra rutina diaria (Gallego et al., 2012).

Por lo tanto, adoptar un enfoque proactivo hacia la actividad física no solo contribuye a la salud física, sino que también es esencial para el desarrollo mental y emocional, creando un ciclo positivo que favorece tanto la longevidad como la calidad de vida.

### **Beneficios físicos de la actividad física**

La práctica regular de ejercicio físico se ha relacionado de manera significativa con la mejora de la salud del sistema musculoesquelético, ya que promueve no solo el fortalecimiento de los músculos, sino también la optimización de la función articular. Al realizar actividad física, se facilita el movimiento de las articulaciones y se fomenta una mayor flexibilidad, lo que contribuye a una mejora en la movilidad general del cuerpo (Álvarez y Sora, 2017).

Esta mejora en la función articular es crucial para prevenir lesiones y reducir el riesgo de condiciones degenerativas, como la artrosis. Además, el ejercicio regular desempeña un papel fundamental en la prevención de la osteoporosis, una enfermedad caracterizada por la disminución de la densidad ósea, que puede llevar a fracturas y otras complicaciones de salud en la población adulta mayor (León et al., 2017; Giménez et al., 2020).

En este contexto, se ha demostrado que las actividades de resistencia y el entrenamiento de fuerza son particularmente efectivos para aumentar la densidad mineral ósea, lo que a su vez ayuda a fortalecer el esqueleto y disminuir la probabilidad de fracturas (Cabezas et al., 2017). Por otro lado, el ejercicio no solo tiene efectos físicos, sino que también influye positivamente en la salud mental, al reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que motiva a las personas a mantener un estilo de vida activo y saludable (Urra et al., 2019). En conjunto, estos factores destacan la importancia del ejercicio físico como un componente esencial para el bienestar integral del individuo, subrayando la necesidad de incorporar rutinas de actividad física en la vida diaria.

## **Beneficios psicológicos de la actividad física**

Son amplios los beneficios del ejercicio físico, que van desde el bienestar psicológico, físico y los efectos positivos que tienen para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ACSM, 2014). A pesar de ello, existen investigaciones donde demuestran que aún existen bastantes adultos que no hacen ejercicio físico en el nivel necesario definido por las principales instituciones de salud pública (Garber et al., 2011).

Raimundi en el 2021 realizó una investigación para examinar la percepción de los estilos interpersonales de los entrenadores, madres y padres y el compromiso e intención que tenían los deportistas en continuar o abandonar el deporte, participaron 234 adolescentes de entre 12 y 16 años ( $M = 14.48$ ,  $DT = 1.09$ ) seleccionados para los Juegos Olímpicos de la Juventud. En este estudio los hombres percibieron mayores niveles de compromiso que las mujeres y ellas percibieron mayor apoyo a la autonomía de la madre.

Por otro lado, el apoyo a la autonomía del entrenador resultó con mayor capacidad predictiva en el compromiso de los hombres y en la intención de abandono del deporte de las mujeres. Algo importante a tomar en cuenta, es que en este estudio ambos grupos es decir mujeres y hombres, el efecto del apoyo a la autonomía del entrenador fue mayor que el de los padres.

Todos estos resultados muestran la importancia de las personas significativas en la participación deportiva que contribuyen y pueden favorecer el desarrollo positivo en deportistas adolescentes de alto rendimiento.

## **La inactividad física**

La inactividad física se ha convertido en una preocupación creciente en la actualidad, con estadísticas alarmantes que revelan que uno de cada tres adultos no alcanza el nivel adecuado de actividad física. Este fenómeno no solo se observa en un país, sino que se extiende a nivel mundial, lo que trae consigo un

aumento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, afectando de manera considerable la salud general de la población (De la Peña, 2022). La falta de ejercicio regular no solo es un factor de riesgo para problemas físicos, sino que también puede afectar la salud mental, generando ansiedad y estrés, que son particularmente relevantes en contextos deportivos.

Las investigaciones sugieren que los individuos que no realizan suficiente actividad física enfrentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% mayor en comparación con aquellos que se dedican a realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada en varios días a la semana (De la Peña, 2022). Esta diferencia en la mortalidad destaca la importancia de integrar la actividad física en la vida cotidiana, no solo como un medio de prevención de enfermedades, sino también como una forma de mejorar la calidad de vida y fortalecer la salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es responsable de aproximadamente el 21% al 25% de los casos de cáncer de mama y colon, el 27% de los casos de diabetes y el 30% de las enfermedades cardíacas isquémicas (OMS, 2022).

Estos datos subrayan la necesidad de fomentar la actividad física y el deporte en todas las edades. Además, la figura del entrenador juega un rol crucial en este proceso; un entrenador competente no solo se centra en el desarrollo físico de los deportistas, sino que también puede brindar un apoyo fundamental en el manejo de la ansiedad y el estrés que pueden surgir en la práctica deportiva. Su capacidad para motivar y guiar a los deportistas puede ser determinante para cultivar una mentalidad fuerte y resiliente, facilitando así no solo la mejora del rendimiento, sino también el bienestar emocional de los deportistas.

Fomentar un ambiente que priorice la actividad física y el deporte no solo contribuirá a reducir las tasas de inactividad, sino que también promoverá una cultura de salud integral que aborde tanto el bienestar físico como mental. Esto es esencial para desarrollar estrategias efectivas que combatan la inactividad y sus

consecuencias adversas, creando así un futuro más saludable para las generaciones venideras.

### **Abandono deportivo**

Es ampliamente conocido que la práctica regular de actividad física conlleva múltiples beneficios para la salud física y mental, incluyendo la mejora del estado de ánimo, el aumento de la autoestima y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Sin embargo, a pesar de estas evidencias, la inactividad física sigue siendo un problema significativo en muchas sociedades contemporáneas. Existen diversas barreras que impiden que las personas se involucren en actividades físicas, tales como limitaciones de tiempo, falta de motivación, ausencia de compañía para ejercitarse, carencia de espacios adecuados y, en algunos casos, la falta de interés general por el deporte (Burton y Martens, 1986; Slater y Tiggemann, 2010).

Además, es importante considerar que cuando una persona decide abandonar la práctica deportiva, no solo se reduce su nivel de actividad física, sino que esta decisión puede tener un impacto profundo en su salud física y mental. La falta de ejercicio regular puede conducir a un deterioro del bienestar general, aumentando la vulnerabilidad a problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión (Burton y Martens, 1986). Este aspecto es especialmente relevante en el contexto deportivo, donde el apoyo emocional y la fortaleza mental son fundamentales para el rendimiento.

El rol del entrenador se vuelve crucial en este sentido, ya que un entrenador competente no solo enseña habilidades físicas, sino que también puede influir en la motivación de los deportistas, ayudándoles a superar barreras psicológicas y a mantener una mentalidad positiva frente a los desafíos. La competencia del entrenador en la gestión del estrés y la ansiedad es esencial para crear un entorno de entrenamiento que fomente la confianza y el bienestar emocional, lo que, a su vez, puede contribuir a una mayor adherencia a la actividad física y al deporte.

Fomentar un ambiente que promueva la actividad física y el apoyo emocional no solo ayuda a prevenir el abandono de la práctica deportiva, sino que también puede mejorar la calidad de vida en general, favoreciendo tanto la salud física como la mental.

### **Ejercicio y actividad física en México**

En un estudio realizado por el INEGI, específicamente el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2020), revela que una alarmante mayoría de la población mexicana no se involucra en la práctica de ejercicio ni en actividades deportivas. De acuerdo con los datos obtenidos, solo el 38.9% de las personas mayores de 18 años se identifican como físicamente activas. Esta cifra representa un descenso significativo y es la más baja registrada desde 2013.

Es importante considerar que esta tendencia negativa se ha visto exacerbada por la crisis sanitaria global provocada por la COVID-19. Durante este periodo, muchas personas se vieron obligadas a interrumpir sus rutinas de ejercicio debido a las restricciones de aislamiento social y los efectos directos de la enfermedad, lo que ha llevado a un aumento de la inactividad física en diversas poblaciones. La inactividad física no solo afecta la salud física, sino que también puede tener implicaciones negativas en el bienestar emocional, exacerbando la ansiedad y el estrés en un contexto ya desafiante.

Las cifras del INEGI indican que el 43.8% de los hombres reportaron practicar algún deporte o realizar actividad física en su tiempo libre, en comparación con solo el 34.4% de las mujeres. Esta discrepancia puede estar vinculada a la sobrecarga de responsabilidades domésticas que muchas mujeres han experimentado, especialmente durante la pandemia. Este contexto resalta la importancia de promover un ambiente de apoyo, donde los entrenadores no solo se enfoquen en la mejora del rendimiento físico, sino también en el bienestar psicológico de sus deportistas. Un entrenador competente puede desempeñar un



papel crucial en la motivación de los deportistas, ayudándoles a desarrollar resiliencia mental y a enfrentar la ansiedad que puede surgir en el ámbito deportivo.

La integración de estrategias de fortalecimiento mental y bienestar emocional en la formación de los deportistas es esencial. Esto puede contribuir a mejorar no solo la participación en actividades físicas, sino también la calidad de vida general de los individuos, fomentando una cultura de salud y actividad que beneficie a toda la sociedad.

### **Actividad física**

La práctica regular de actividad física se ha establecido como un componente fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), como son las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer. Además de su papel preventivo, el ejercicio también puede ser un apoyo eficaz en el tratamiento de ciertas condiciones de salud, ayudando a mejorar la calidad de vida de los pacientes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Más allá de los beneficios físicos, la actividad física tiene un impacto significativo en la salud mental. La evidencia sugiere que el ejercicio regular puede ser un poderoso aliado en la prevención del deterioro cognitivo, así como en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Al mejorar el estado de ánimo y proporcionar un sentido de logro, el ejercicio contribuye al bienestar general y puede ser un componente clave en la gestión de la salud mental (OMS, 2020).

Sin embargo, es importante señalar que existen disparidades en la participación en actividades físicas. Según diversos estudios, a nivel mundial, las niñas y las mujeres tienden a ser menos activas que los niños y los hombres. Esta desigualdad en los niveles de actividad física puede verse influenciada por

factores socioeconómicos y culturales, variando entre diferentes grupos económicos y regiones geográficas (OMS, 2020).

La relación entre actividad física y salud es clara: se ha demostrado que el ejercicio regular disminuye la morbilidad y la mortalidad asociadas a múltiples enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. Además, está asociado con una mejora en la calidad de vida, favoreciendo no solo la salud física sino también el bienestar psicológico (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Desde una perspectiva psicológica, el rol del entrenador se vuelve crucial en este contexto. Un entrenador competente no solo debe enfocarse en el rendimiento físico de los deportistas, sino que también debe fomentar la fortaleza mental y la resiliencia en sus deportistas. La capacidad de manejar la ansiedad y el estrés que a menudo se presentan en el ámbito deportivo es esencial para el éxito. Al proporcionar un entorno de apoyo y motivación, los entrenadores pueden ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades que les permitan afrontar los desafíos emocionales que surgen en la práctica y competencia deportiva.

Incorporar estrategias que promuevan la actividad física como un medio para mejorar tanto la salud física como la mental es fundamental. La educación sobre los beneficios del ejercicio, junto con un enfoque en la salud mental, puede contribuir a una mayor participación en actividades deportivas, creando una cultura que valore tanto el bienestar físico como el psicológico.

### **Comportamiento sedentario y su impacto en la salud física y mental**

El comportamiento sedentario se define como la realización de actividades en posiciones reclinadas, sentadas o acostadas que requieren un gasto de energía muy bajo. Este fenómeno ha ido en aumento en los últimos años, reflejando un cambio preocupante en los patrones de actividad de las personas,

donde la cantidad diaria de ejercicio físico se ha reducido considerablemente (Panahi et al., 2018).

Particularmente, aquellos que trabajan desde casa, en un entorno de “home office”, pueden experimentar un desgaste mental significativo. Este entorno sedentario, combinado con la falta de movimiento, puede contribuir a la inestabilidad glucémica, lo que aumenta el deseo de comer y, en consecuencia, lleva a una mayor ingesta calórica. Esta situación resalta la importancia de mantener una actividad física regular, ya que un estilo de vida sedentario puede ser un factor de riesgo para enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

La inactividad física, que se refiere a la realización de cantidades mínimas e insuficientes de ejercicio (Tremblay, 2017), se ha convertido en un problema de salud pública global. Se considera que una persona es sedentaria si su gasto energético durante las actividades cotidianas no supera el 10% de su metabolismo basal (Gómez, 2005). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado la necesidad de limitar el tiempo dedicado al ocio sedentario y promover la actividad física para mejorar la salud general. Es importante señalar que, independientemente del sexo, género o edad, todas las personas pueden beneficiarse de la actividad física y la reducción de los hábitos sedentarios (OMS, 2022).

Para mejorar la salud y el bienestar general, la OMS recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada por semana (o el equivalente en actividad vigorosa). Para niños y adolescentes, se sugiere una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día (Bull, 2020). La inclusión de actividad física regular no solo promueve la salud física, sino que también tiene implicaciones profundas en el bienestar mental, ayudando a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Un aspecto relevante en el ámbito deportivo es el rol del entrenador. Un estudio realizado por Mosqueda et al. (2022) analizó la relación entre los climas de entrenamiento que se perciben como "empoderantes" y "desempoderantes" por parte de los deportistas, y su conexión con la satisfacción y frustración de sus necesidades psicológicas básicas. Los hallazgos indicaron que las percepciones de un clima empoderante, desde una perspectiva grupal, están asociadas positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas de los deportistas. Esto, a su vez, se relaciona con las intenciones individuales de continuar practicando deporte.

Esto resalta la importancia de que los entrenadores no solo se centren en el rendimiento físico, sino que también desarrollen habilidades para crear un ambiente que fomente la fortaleza mental. La capacidad de un entrenador para cultivar un clima empoderante puede influir positivamente en la motivación y en la gestión de la ansiedad en los deportistas. Al establecer un entorno de apoyo, donde se satisfagan las necesidades psicológicas de los deportistas, los entrenadores pueden mejorar no solo la participación y el rendimiento deportivo, sino también el bienestar emocional y mental de sus deportistas.

### **Teoría de la autodeterminación en el deporte**

El fenómeno del abandono en la práctica deportiva es un tema que ha generado considerable interés en la investigación, especialmente en lo que respecta a las relaciones interpersonales de los deportistas. Aquellos que deciden dejar el deporte a menudo tienen vínculos sociales más débiles, tanto con sus compañeros como con sus entrenadores, en comparación con quienes continúan participando (Balish et al., 2014). Esta falta de apoyo social se traduce en una mayor presión percibida y en una disminución del respaldo emocional, factores que son cruciales para mantener la motivación y la continuidad en la práctica deportiva.

Las interacciones que los deportistas mantienen con sus padres, compañeros de equipo y entrenadores son determinantes en su bienestar emocional y motivacional, y, en consecuencia, impactan directamente en su rendimiento deportivo (Le Bars et al., 2009). Estas relaciones pueden ofrecer el soporte necesario que promueve la persistencia en el deporte o, por el contrario, puede contribuir a su deserción.

La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNT, por sus siglas en inglés) se fundamenta en investigaciones que examinan los procesos motivacionales en diversos contextos, incluyendo el ámbito deportivo. Esta teoría se desarrolla a partir de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), formulada por Deci y Ryan (1985, 2002), la cual es reconocida por su capacidad para explicar cómo las necesidades psicológicas básicas afectan el comportamiento humano. La TAD sostiene que las personas no evolucionan de manera óptima en entornos que no satisfacen estas necesidades fundamentales, y que el apoyo social es crucial para fomentar relaciones interpersonales positivas que a su vez influyen en el desarrollo personal y deportivo.

Según la TAD, existen tres necesidades psicológicas básicas que son esenciales para el crecimiento personal, el desarrollo y el bienestar: la necesidad de autonomía, que implica la sensación de que nuestras acciones son elegidas libremente; la necesidad de competencia, que se refiere a la habilidad para interactuar eficazmente con el entorno; y la necesidad de relación, que involucra sentirse conectado y cuidado por otros. Estos elementos son considerados nutrimentos fundamentales que permiten a los individuos alcanzar un estado óptimo de bienestar (Sevil et al., 2016).

Los entornos que respaldan estas necesidades psicológicas proporcionan un terreno fértil para que los individuos participen de manera activa y comprometida en diversas actividades, incluido el deporte. Específicamente, se ha evidenciado que los contextos que favorecen la autonomía, como aquellos que

promueven la elección y la autorregulación, facilitan el compromiso y fomentan un mayor bienestar psicológico.

La interacción social juega un papel clave en la satisfacción de estas necesidades. La figura de un líder, como un entrenador o un maestro, puede ofrecer el apoyo necesario para que los deportistas satisfagan sus necesidades psicológicas. Por otro lado, el apoyo mutuo también resulta beneficioso, ya que tanto el dar como el recibir apoyo de autonomía contribuye a un mayor bienestar (Sevil et al., 2016).

Investigaciones recientes han explorado diferentes contextos sociales en términos de apoyo a las necesidades de autonomía, competencia y relación, destacando cómo la estructura y los climas de participación influyen en la experiencia de los deportistas. La BPNT postula que la satisfacción de estas tres necesidades básicas es crucial para lograr un funcionamiento óptimo y una vida saludable. Cuando estas necesidades están satisfechas, las personas tienden a experimentar una mayor motivación intrínseca hacia sus actividades, incluidas las deportivas. En cambio, cuando las necesidades no se satisfacen, pueden surgir consecuencias adversas como patologías psicológicas y un malestar general (Ryan y Deci, 2000). La motivación de los deportistas se ve afectada por la satisfacción o frustración de sus necesidades psicológicas, influyendo en su deseo de continuar o abandonar el deporte (Teixeira et al., 2018; O'Neil y Hodge, 2019).

La Teoría de la Autodeterminación, propuesta por Ryan y Deci (2002), sugiere que cuando un individuo participa en una actividad que no le resulta intrínsecamente motivadora, su comportamiento tiende a estar influenciado por una serie de regulaciones extrínsecas. Estas regulaciones se ubican en un espectro que va desde la motivación totalmente autodeterminada hasta la falta de motivación. En este marco teórico, también se establece la existencia de un estado de desmotivación, donde la persona carece de la intención de llevar a cabo ciertas acciones. Investigaciones han mostrado que aquellos motivos más

alineados con la autonomía tienden a correlacionarse con resultados positivos, como es el caso de la adherencia a la práctica deportiva (Pelletier et al., 2001b).

Una de las críticas recurrentes en el ámbito de la psicología se centra en las condiciones necesarias, tanto internas como externas, que son fundamentales para promover el desarrollo humano y prevenir futuros daños psicológicos. La teoría resalta que existen nutrientes psicológicos y sociales específicos que, al ser satisfechos, permiten a las personas, especialmente a los deportistas, aprender de manera más efectiva, desarrollar sus habilidades y, en consecuencia, mejorar su bienestar general. Al satisfacer estas necesidades, se logra también cumplir con las necesidades psicológicas básicas, lo que evita la frustración y previene daños a largo plazo, tal como se menciona en los trabajos de Deci y Ryan (2000) y Ryan (1995) sobre la Teoría de la Autodeterminación (SDT).

El significado de estos conceptos radica en que la satisfacción de estas necesidades es esencial no solo para el crecimiento cognitivo y el desarrollo de la personalidad, sino también para el cumplimiento de las necesidades psicológicas fundamentales. Además, este constructo ilustra las tendencias universales de desarrollo que son críticas para el funcionamiento integral del ser humano, cuyo apoyo es vital para determinar el bienestar tanto de los individuos como de las comunidades a las que pertenecen.

El bienestar se ha convertido en un elemento esencial en el entrenamiento de los deportistas, destacando la necesidad de crear un entorno que favorezca su desarrollo tanto físico como psicológico. Es fundamental que tanto los entrenadores como los compañeros de equipo se esfuercen por asegurar que las condiciones del entrenamiento sean óptimas. Este apoyo es crucial para evitar la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas y, en su lugar, promover su satisfacción (Deci y Ryan, 2000).

Un factor que puede tener un impacto negativo significativo en el bienestar de los deportistas es la presión asociada al entrenamiento, así como la sensación de perderse alguna sesión. Esta presión puede inducir sentimientos de vergüenza, que se consideran una forma de motivación controlada, ya que el comportamiento es impuesto y no resulta de una elección personal (Ryan y Deci, 2002). Esta falta de motivación, o desmotivación, se encuentra en el extremo opuesto del espectro motivacional, lo que puede resultar en una disminución del rendimiento y la satisfacción del deportista.

Comprender el papel del bienestar y las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo no solo es crucial para el rendimiento individual, sino que también es vital para fomentar un ambiente de apoyo que propicie el desarrollo integral de los deportistas. Por lo tanto, es fundamental que entrenadores y compañeros de equipo trabajen juntos para crear un entorno que satisfaga estas necesidades, permitiendo así que los deportistas florezcan en su desempeño y disfruten de su participación en el deporte.

A lo largo de nuestras vidas, todos hemos experimentado estas interacciones motivacionales. Por ejemplo, cuando pensamos "tengo que ir hoy a la escuela", nos referimos a una motivación controlada. Sin embargo, este tipo de motivación tiende a funcionar de manera más efectiva cuando se combina con formas de motivación extrínseca e intrínseca autónoma, lo que promueve un enfoque más equilibrado y saludable hacia el ejercicio y la práctica deportiva (Ryan, 1995; Pelletier et al., 2001).

Así que, comprender el papel del bienestar y las necesidades psicológicas básicas en el contexto deportivo no solo es crucial para el rendimiento individual, sino que también es vital para fomentar un ambiente de apoyo que propicie el desarrollo integral de los deportistas. Por lo tanto, es fundamental que entrenadores y compañeros de equipo trabajen juntos para crear un entorno que



satisfaga estas necesidades, permitiendo así que los deportistas florezcan en su desempeño y disfruten de su participación en el deporte.

## **Conceptualizaciones y clasificaciones en torno a las variables**

### **Necesidades psicológicas básicas**

Las necesidades psicológicas básicas, según la Teoría de la Autodeterminación, son fundamentales para el desarrollo humano y el bienestar psicológico. Estas necesidades son la autonomía, la competencia y la relación, y su satisfacción es esencial para el funcionamiento óptimo y la salud mental de los individuos en diversos contextos, incluidos el deporte, la educación y el ámbito laboral.

#### **Autonomía**

La autonomía es la necesidad de actuar de acuerdo con los propios valores y deseos. Es crucial para el desarrollo de la motivación intrínseca, ya que permite a los individuos tomar decisiones significativas y controlar sus acciones. En el ámbito deportivo, por ejemplo, los deportistas que tienen la libertad de elegir sus métodos de entrenamiento o sus estrategias en competición tienden a estar más motivados y satisfechos con su desempeño (Ryan y Deci, 2017).

Un estudio reciente de Milyavskaya et al. (2021) demostró que la percepción de autonomía en los deportistas no solo incrementa la motivación, sino que también se asocia con una menor probabilidad de experimentar agotamiento emocional, lo que subraya la importancia de promover entornos que respeten esta necesidad.

Por otro lado, la investigación también indica que el apoyo a la autonomía puede ser un factor protector contra la ansiedad. Según un estudio de Deci et al.

(2018), los deportistas que sienten que tienen el control sobre sus decisiones son menos propensos a experimentar ansiedad competitiva, lo que resalta el impacto positivo de la autonomía en el bienestar mental y emocional.

Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), estas necesidades incluyen la autonomía, la competencia y la relación. La satisfacción de estas necesidades se ha asociado con una mayor motivación intrínseca y un bienestar emocional mejorado. Por ejemplo, Almagro et al. (2011) encontraron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en adolescentes no solo favorece su autoeficacia, sino que también fomenta una participación más activa en la actividad física, lo que resulta en beneficios para su salud general.

### **Competencia**

La competencia se refiere a la necesidad de sentirse eficaz y capaz en las tareas que se realizan. Esta necesidad se satisface cuando los individuos experimentan logros y superan desafíos, lo cual es particularmente relevante en el ámbito deportivo. Un estudio realizado por Gucciardi et al. (2015) encontró que los deportistas que reportan un mayor sentido de competencia experimentan no solo mejores resultados en su rendimiento, sino también una mayor satisfacción personal y bienestar psicológico.

La relación entre competencia y salud mental es igualmente significativa. Investigaciones han demostrado que la satisfacción de la necesidad de competencia está inversamente relacionada con la ansiedad y los síntomas de depresión (Sato et al., 2020). En su trabajo, Bartholomew et al., (2011) señalaron que los jóvenes deportistas que perciben un alto nivel de competencia son menos propensos al agotamiento y más propensos a disfrutar de su deporte, lo que indica que fomentar la competencia puede ser una estrategia efectiva para mejorar tanto el rendimiento como la salud mental de los deportistas.

## **Relación**

La necesidad de relación se centra en el deseo de conexión y pertenencia. Esta necesidad se satisface cuando los individuos sienten que forman parte de un grupo o comunidad y reciben apoyo emocional de sus pares y entrenadores. En el contexto deportivo, un fuerte sentido de relación puede aumentar la motivación y la satisfacción en la actividad física (Jowett y Cockerill, 2003).

Un estudio de Jowett y Shanmugam (2016) encontró que los deportistas que experimentan una conexión positiva con sus entrenadores y compañeros de equipo reportan niveles más altos de bienestar y compromiso.

Por otro lado, la falta de satisfacción de esta necesidad puede llevar a consecuencias negativas, como la desmotivación y la ansiedad. Un estudio de Quested et al., (2013) encontró que los deportistas que no sienten apoyo de sus compañeros o entrenadores son más propensos a experimentar niveles altos de ansiedad y estrés, lo que resalta la importancia de fomentar un ambiente de apoyo social.

La relevancia de las necesidades psicológicas básicas también se ha extendido a la educación, donde la creación de un ambiente que fomente la autonomía y la competencia puede aumentar la participación de los estudiantes en las actividades físicas. En un estudio de Méndez-Giménez et al. (2015), se observó que el apoyo a la autonomía en las clases de educación física resultó en un mayor compromiso y motivación entre los estudiantes. Este hallazgo resalta cómo un enfoque centrado en el estudiante puede promover no solo la participación, sino también la satisfacción de sus necesidades psicológicas.

La relación entre las necesidades psicológicas y la identidad también ha sido objeto de investigación. Un estudio reciente evidenció que la satisfacción de estas necesidades influye positivamente en la salud mental de los adolescentes, mediando las relaciones entre sus orientaciones de identidad y su bienestar

emocional (Plos One, 2020). Este aspecto es crucial, ya que sugiere que el apoyo a las necesidades psicológicas básicas puede facilitar un desarrollo saludable de la identidad en la adolescencia.

### **Competencia del entrenador**

La competencia percibida del entrenador es un factor crítico en el desarrollo y rendimiento de los deportistas, ya que influye en su bienestar psicológico y emocional. Esta percepción se refiere a la evaluación que realizan los deportistas sobre las habilidades, conocimientos y efectividad de sus entrenadores para guiarlos en su desempeño (Smith, 2020). La relación entre el entrenador y el deportista es fundamental, ya que afecta la satisfacción de necesidades psicológicas esenciales como la autonomía, competencia y relaciones sociales. Estos elementos son vitales para el bienestar de los deportistas y su rendimiento (Deci y Ryan, 2000).

Cuando las necesidades psicológicas de los deportistas son satisfechas, se observan niveles reducidos de ansiedad y un aumento en la fortaleza mental, lo que les permite enfrentar situaciones de estrés de manera más efectiva durante las competencias (Gucciardi et al., 2017). Sin embargo, si los deportistas carecen de confianza en la competencia de su entrenador, esto puede intensificar su ansiedad y debilitar su fortaleza mental, lo que impacta negativamente en su rendimiento (Jones et al., 2002). Por lo tanto, la percepción que tienen los deportistas sobre su entrenador no solo afecta su desempeño deportivo, sino que también repercute en su salud mental.

La interrelación entre las necesidades psicológicas básicas y otras variables, como la fortaleza mental, la ansiedad competitiva y la percepción de la competencia del entrenador, es crucial para entender el bienestar de los deportistas. En términos de fortaleza mental, se ha observado que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación puede fortalecer la resiliencia de los deportistas ante situaciones desafiantes (Gucciardi et al., 2015).

Este desarrollo mental robusto permite a los deportistas manejar la presión y la competencia de manera más efectiva.

La competencia percibida del entrenador es un concepto central que abarca no solo las habilidades técnicas, sino también las habilidades emocionales que los entrenadores deben poseer para guiar a sus deportistas (Jowett y Shanmugam, 2016). Esta percepción influye en múltiples áreas del comportamiento del deportista, incluyendo su motivación intrínseca y su rendimiento (Deci y Ryan, 2000). La percepción de la competencia del entrenador también está relacionada con la capacidad de los deportistas para desarrollar fortaleza mental, un componente crucial en el ámbito deportivo (Gucciardi et al., 2017).

De igual forma, la percepción que tienen los deportistas sobre la competencia de su entrenador se ha identificado como un constructo multidimensional crucial para evaluar la efectividad de la conducta del entrenador (Horn, 2002; Myers et al., 2006). Cuando los deportistas tienen una visión positiva de las capacidades de su entrenador, esto no solo mejora su satisfacción, sino que también facilita una colaboración más efectiva y una mejor adherencia a las estrategias de entrenamiento, lo que a su vez puede llevar a un aumento del rendimiento deportivo y al éxito del equipo (Chou et al., 2013; García-Calvo et al., 2014).

Investigaciones recientes sugieren que los entrenadores que fomentan un entorno psicológico seguro, donde se satisfacen las necesidades de los deportistas, son capaces de promover una mayor resiliencia y capacidad de afrontamiento ante la presión competitiva (Fletcher y Sarkar, 2012). Este enfoque resalta la importancia de las relaciones entrenador-deportista, que son un aspecto clave en el rendimiento y el bienestar psicológico de los deportistas.

En relación a la ansiedad competitiva, la frustración de las necesidades psicológicas básicas está asociada con un aumento de la ansiedad en situaciones

competitivas. Un estudio de Jones et al., (2010) demostró que los deportistas que sienten que sus necesidades no son satisfechas experimentan niveles más altos de ansiedad, lo que subraya la importancia de crear un ambiente que apoye la satisfacción de estas necesidades para minimizar el estrés asociado a la competencia.

Adicionalmente, la investigación sugiere que los entrenadores deben cultivar relaciones efectivas con sus deportistas, caracterizadas por la empatía, el apoyo y la cooperación, lo cual es esencial para maximizar el rendimiento y el desarrollo de los deportistas (Chelladurai, 1990; Jowett y Cockerill, 2002). Sin embargo, existe una necesidad continua de más investigaciones enfocadas en cómo estos aspectos relacionales impactan el progreso y desarrollo de los deportistas en el deporte (Jowett y Cockerill, 2002).

La influencia del entrenador en el proceso de motivación de los deportistas ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones. Por un lado, se ha demostrado que el apoyo a la autonomía que perciben los deportistas, así como la calidad de la relación entrenador-deportista, son factores críticos que afectan la motivación intrínseca y el compromiso deportivo (Adie et al., 2012; Banack et al., 2011; Gillet et al., 2010). Estos elementos son esenciales para que los deportistas se sientan motivados y continúen participando en el deporte, ya que el entrenador actúa como un agente clave en este proceso.

Además, los entrenadores también son influenciados por otros agentes, como los padres y los compañeros, lo que sugiere que la figura del entrenador debe ser optimizada mediante una formación adecuada que incluya aspectos psicológicos (Feu et al., 2007; Jowett y Cockerill, 2003; Smoll et al., 2011). Esta formación puede proporcionar a los entrenadores las herramientas necesarias para fomentar un ambiente que apoye el desarrollo de las competencias y habilidades de los deportistas.

Por otro lado, los entrenadores también deben enfocarse en las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, tales como la competencia, la relación y la autonomía (Stebbing et al., 2012). Las técnicas de apoyo a la autonomía, así como las estrategias que promueven el sentido de pertenencia y empatía en el ambiente deportivo, son fundamentales para crear un contexto integrador y motivador (Reeve, 2006; Skinner et al., 2003).

Sin embargo, es importante señalar que aún existen lagunas en la investigación sobre cómo los entrenadores pueden mejorar el apoyo a la competencia y las relaciones sociales significativas. Pocos estudios han analizado la discrepancia entre el apoyo que los entrenadores creen que ofrecen y el que realmente perciben los deportistas, lo cual es fundamental para satisfacer sus necesidades psicológicas básicas (Adie et al., 2012; Álvarez et al., 2009; Amorose y Anderson-Butcher, 2007).

La figura del entrenador es crucial no solo para el desarrollo técnico de los deportistas, sino también para su bienestar psicológico y su motivación. Es esencial continuar investigando y comprendiendo estas dinámicas para optimizar la experiencia deportiva y fomentar un ambiente que potencie el desarrollo integral de los deportistas.

Asimismo, un estudio realizado por Chu y Zhang (2019) explora la relación entre el estilo de liderazgo del entrenador y la percepción de competencia en contextos de alto rendimiento. Este análisis destaca que los entrenadores que demuestran un liderazgo empático y adaptable a las circunstancias de alta presión logran una percepción de competencia más alta entre sus deportistas, promoviendo así una mejor relación y rendimiento bajo situaciones de estrés.

En el ámbito universitario, el liderazgo transformacional aplicado por los entrenadores ha demostrado ser un factor relevante en la percepción de competencia (Myers et al., 2010). Este enfoque motivacional fomenta la creación

de un propósito compartido y el establecimiento de relaciones de confianza, impactando positivamente en la motivación intrínseca y el desempeño de los deportistas.

En un estudio de Bustamante y Mortejo (2024) examinaron cómo los deportistas perciben el comportamiento de sus entrenadores, incluyendo motivación, estilo de entrenamiento y habilidades de comunicación. Los resultados sugieren que un estilo de entrenamiento efectivo está relacionado con una mayor motivación y bienestar de los deportistas, lo cual es fundamental para su rendimiento. Además, la percepción positiva del entrenador puede contribuir a una mayor fortaleza mental y menor ansiedad entre los deportistas.

### **Percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador**

Un estudio llevado a cabo por Cunha et al. (2010) se centró en la autopercepción de competencias profesionales entre entrenadores de fútbol, considerando variables como la experiencia laboral y la formación académica en el ámbito de la Educación Física y el Deporte. Los resultados del estudio indicaron que los entrenadores con un nivel educativo más alto mostraron también niveles superiores de competencia profesional, lo que sugiere una correlación significativa entre la educación formal y la eficacia en la práctica del entrenamiento. Este hallazgo resalta la importancia de la formación académica en la preparación de los entrenadores, ya que esta no solo influye en su autopercepción de habilidades, sino también en su desempeño durante el proceso de entrenamiento.



En un análisis adicional, se observó que aquellos entrenadores con mayor experiencia en el campo se percibieron a sí mismos como más competentes, especialmente en áreas relacionadas con la planificación y la gestión de los entrenamientos. Esta percepción de competencia puede ser un factor clave que afecta la calidad del entrenamiento que se proporciona a los deportistas, dado que un entrenador seguro de sus capacidades es más probable que implemente estrategias efectivas que beneficien el desarrollo de los deportistas.

Por otro lado, la investigación realizada por Sttebings et al. (2012) reveló que los entrenadores que recibían una remuneración más alta experimentaban una mayor seguridad laboral y, como consecuencia, disfrutaban de más oportunidades para el desarrollo profesional. Este estudio sugiere que la compensación económica adecuada no solo influye en la estabilidad laboral de los entrenadores, sino que también está relacionada con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo que se traduce en un mejor bienestar psicológico. A su vez, esto permite que los deportistas perciban un mayor apoyo hacia su autonomía, un aspecto crucial en la promoción del rendimiento deportivo.

Contrariamente, los entrenadores que enfrentaban conflictos en su entorno laboral o en su vida personal reportaron menos oportunidades para el desarrollo profesional. Esta situación se relaciona de manera positiva con la frustración de las necesidades psicológicas básicas, lo que puede generar un impacto negativo en sus relaciones sociales y, en consecuencia, en la calidad del entorno de entrenamiento que ofrecen a sus deportistas. Este hallazgo subraya la necesidad de abordar el bienestar integral de los entrenadores para fomentar un ambiente de entrenamiento más positivo y productivo.

La percepción de los deportistas sobre la competencia de sus entrenadores ha sido ampliamente estudiada en la literatura deportiva, destacando cómo los entrenadores que poseen habilidades tanto técnicas como interpersonales logran una mayor efectividad en el desarrollo y desempeño de sus deportistas (Boardley et al., 2020; Myers et al., 2010). Un análisis de Boardley y colegas (2020) resalta que la competencia percibida se construye a partir de un balance de habilidades técnicas y cualidades de liderazgo que los deportistas identifican como clave en su satisfacción y rendimiento.

De igual manera, Côté y Gilbert (2009) sostienen que los entrenadores efectivos deben cultivar no solo su conocimiento técnico, sino también sus habilidades interpersonales y su capacidad para reflexionar sobre sus propias prácticas. Esta perspectiva permite a los entrenadores adaptarse y responder mejor a las necesidades emocionales y motivacionales de los deportistas, logrando así un entorno de entrenamiento más inclusivo y positivo.

Además, Myers y sus colegas (2010) desarrollaron y validaron la *Coaching Competency Scale*, que evalúa la percepción de competencia del entrenador en equipos de secundaria. Esta escala mide cinco dimensiones fundamentales: motivación, técnica, estrategia, bienestar de los deportistas y clima emocional. Los hallazgos de este estudio muestran que la percepción de competencia en el entrenador está estrechamente relacionada con un ambiente de equipo positivo y una mayor motivación en los deportistas, lo cual fomenta un rendimiento más consistente y eficaz.

la percepción de la competencia del entrenador juega un papel crucial en la satisfacción de las necesidades psicológicas. Los deportistas que perciben a sus entrenadores como competentes y comprensivos reportan una mayor satisfacción en sus necesidades de relación y competencia (Jowett y Cockerill, 2003). Esto sugiere que un estilo de liderazgo que promueva la comunicación abierta y el

apoyo puede ser determinante para el rendimiento y el bienestar de los deportistas.

### **La preparación técnico-deportiva y táctica**

La técnica asegura que los deportistas puedan utilizar al máximo sus capacidades tanto en el entrenamiento como en la competencia. En una preparación técnico-deportiva, el deportista adquiere la técnica y la consolida bajo condiciones específicamente competitivas.

La preparación técnico-deportiva y táctica es un componente esencial en la formación de los entrenadores deportivos, ya que influye directamente en la calidad del entrenamiento que ofrecen a los deportistas. En este sentido, la competencia del entrenador se define no solo por su conocimiento técnico y táctico, sino también por su capacidad para implementarlo de manera efectiva durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Diversos estudios han evidenciado que un entrenador competente es capaz de diseñar y ejecutar sesiones de entrenamiento que optimizan el rendimiento de los deportistas, fomentando tanto el desarrollo de habilidades individuales como la cohesión del equipo (Hughes y Franks, 2017; McCormick et al., 2018).

Además, la preparación técnico-deportiva implica un profundo entendimiento de las demandas específicas de cada deporte, lo que permite al entrenador adaptar sus estrategias de entrenamiento a las necesidades del equipo. Según una investigación de Baker et al. (2017), los entrenadores que poseen un alto nivel de competencia en aspectos técnicos son más efectivos al implementar tácticas que maximicen el rendimiento en competición. Este hallazgo subraya la importancia de la educación continua para los entrenadores, ya que la actualización en técnicas y tácticas es crucial para mantener su relevancia en el ámbito deportivo. Así, se establece una conexión directa entre la formación académica y la habilidad para dirigir entrenamientos efectivos, lo que a su vez contribuye al éxito de los deportistas (Tzeng et al., 2020).

Por otro lado, la competencia táctica se refiere a la capacidad del entrenador para analizar situaciones de juego y tomar decisiones estratégicas en tiempo real. Este aspecto es fundamental, ya que el contexto de la competición puede cambiar rápidamente, requiriendo que el entrenador ajuste sus tácticas para responder a las acciones del adversario (Hernández-Mendo et al., 2018). La investigación de Hristovski et al. (2021) demuestra que los entrenadores con habilidades tácticas superiores no solo mejoran el rendimiento de sus equipos, sino que también desarrollan un entorno de aprendizaje donde los deportistas pueden adquirir habilidades críticas para la toma de decisiones en situaciones de presión. Esto evidencia que la preparación táctico-deportiva no solo se limita al conocimiento del juego, sino que también involucra la creación de un clima propicio para el aprendizaje y la adaptación.

A su vez, el proceso de preparación técnico-deportiva y táctica está intrínsecamente relacionado con el desarrollo de competencias psicológicas en los deportistas. Un estudio de Vealey et al. (2016) señala que un entrenador que integra aspectos psicológicos en sus sesiones de entrenamiento puede ayudar a los deportistas a manejar mejor la presión y las expectativas competitivas. Esta conexión resalta la necesidad de que los entrenadores no solo se enfoquen en las habilidades físicas, sino también en las capacidades mentales de sus deportistas. En este sentido, la formación del entrenador debe abarcar un enfoque holístico que contemple la interacción entre la técnica, la táctica y los aspectos psicológicos del rendimiento deportivo (González-Víllora et al., 2021).

Sumado a esto, el contexto en el que opera un entrenador también influye en su capacidad para llevar a cabo una preparación efectiva. Un entorno que fomente la colaboración entre entrenadores, deportistas y personal técnico puede facilitar el intercambio de conocimientos y experiencias, lo que se traduce en una mejora continua en la calidad del entrenamiento (Pérez et al., 2019). La investigación realizada por Serpa et al. (2020) refuerza esta idea, señalando que

el trabajo en equipo entre el cuerpo técnico y los deportistas es fundamental para desarrollar una visión compartida del proceso de entrenamiento y competición. Esta dinámica no solo potencia las habilidades técnicas y tácticas, sino que también genera un sentido de pertenencia y compromiso entre los integrantes del equipo.

Por lo tanto, la preparación técnico-deportiva y táctica del entrenador es un proceso multifacético que requiere una constante actualización y un enfoque integral. La competencia del entrenador se manifiesta en su habilidad para aplicar su conocimiento técnico y táctico de manera efectiva, así como en su capacidad para crear un ambiente de aprendizaje que favorezca el desarrollo de los deportistas. Los estudios revisados evidencian que la formación continua, el enfoque holístico y la colaboración en el equipo son elementos cruciales para lograr resultados óptimos en el rendimiento deportivo. Por lo tanto, es imperativo que los programas de formación para entrenadores aborden estos aspectos de manera integral, garantizando así el desarrollo de profesionales capacitados que puedan enfrentar los retos del deporte contemporáneo.

### **Técnica y táctica**

La relación entre técnica y táctica en el deporte es fundamental, ya que ambas disciplinas son interdependientes y se complementan de manera inseparable. La técnica se refiere a las habilidades específicas y al manejo de herramientas y movimientos necesarios para ejecutar acciones dentro de un deporte, mientras que la táctica implica el uso de estas habilidades en situaciones de juego o competición. Según algunos autores, la habilidad técnica forma la base sobre la cual se desarrollan las acciones tácticas (Horne y Carron, 2007). Por lo tanto, es esencial que los entrenadores enfoquen su preparación en el desarrollo de estas habilidades técnicas, considerando siempre el contexto y las distintas situaciones en las que se llevará a cabo el rendimiento deportivo.

El desarrollo de habilidades técnicas no solo debe ser considerado desde una perspectiva mecánica, sino también desde un enfoque cognitivo. Esto significa que los deportistas deben ser entrenados para adaptarse a situaciones cambiantes y tomar decisiones rápidas en el campo. Como señala Lee (2005), "el entrenamiento técnico debe ir acompañado de un entrenamiento táctico que permita al deportista entender cuándo y cómo aplicar esas habilidades en la competencia". Así, se establece una relación dinámica entre técnica y táctica que contribuye al rendimiento óptimo del deportista.

### **La preparación intelectual**

La preparación intelectual es un aspecto crucial en la formación de deportistas, ya que involucra el desarrollo de la capacidad de análisis, toma de decisiones y adaptación a diferentes situaciones competitivas. En cada etapa de entrenamiento, ya sea precompetitiva o postcompetitiva, las demandas y expectativas sobre los deportistas cambian. Durante la fase precompetitiva, se requiere un enfoque intensivo en la técnica y táctica, preparando a los deportistas para enfrentar los retos de la competencia. En este sentido, Harre (1973) destaca que "los entrenadores exigen a sus deportistas un elevado grado de independencia en la ejecución de la actividad física", lo que subraya la necesidad de una preparación intelectual sólida que permita a los deportistas actuar de manera autónoma y efectiva.

Las habilidades psicológicas se tienen que desarrollar desde el comienzo del entrenamiento deportivo y con una relación directa con las demás habilidades y tareas, así los deportistas podrán asimilar mejor el entrenamiento y recomendaciones para mejorar y eso ayudará a una actitud más consciente y una motivación más interesante y fundamentada, así como de una manera más creadora (Harre, 1973).

A medida que los deportistas avanzan en su carrera, las exigencias intelectuales también aumentan. Durante la fase postcompetitiva, los deportistas

deben reflexionar sobre su desempeño, analizar sus resultados y planificar futuras estrategias de mejora. Esta fase es crítica, ya que ofrece una oportunidad para evaluar el aprendizaje y la aplicación de habilidades técnicas y tácticas en situaciones reales de competencia. La capacidad de un deportista para autocrítica y autoevaluación es esencial para su desarrollo continuo (Gould, 2007).

Así mismo, es fundamental que los entrenadores fomenten un ambiente en el que los deportistas se sientan cómodos al tomar decisiones, experimentar y aprender de sus errores. La autonomía en la práctica deportiva no solo mejora la confianza del deportista, sino que también contribuye a una mejor comprensión de la táctica y la estrategia del juego. Según un estudio realizado por Deci y Ryan (2000), "la autonomía en el aprendizaje está directamente relacionada con la motivación intrínseca, lo que resulta en un mejor rendimiento deportivo".

### **La preparación táctica**

Una vez que el deportista aprende la técnica de su deporte, le toca aprender y desarrollar sus tácticas elementales del deporte que practica. El avanzado perfecciona las capacidades y conocimientos tácticos, llega a ser capaz de combatir respetando las reglas, de agotar al adversario plenamente en las competencias, utilizando para ello la táctica, las capacidades físicas y la técnica deportiva que ha adquirido y puede resolver situaciones de una manera independiente y creadora.

La competencia percibida del entrenador es un aspecto crucial para el desarrollo táctico y psicológico de los deportistas, influyendo directamente en la percepción de progreso y la satisfacción deportiva. Esta competencia engloba tanto las habilidades técnicas como las interpersonales del entrenador, siendo fundamental en la formación de deportistas capaces de aplicar tácticas efectivas y adaptativas durante las competencias. El nivel de competencia que los deportistas perciben en su entrenador impacta su disposición a adoptar estrategias complejas y a enfrentar desafíos, promoviendo una evolución en sus capacidades tácticas y

su independencia en el campo de juego (Garzon y McCarthy, 2020; Moen y Federici, 2013).

En el proceso de preparación táctica, los entrenadores altamente competentes desarrollan un entorno de confianza, lo que permite a los deportistas optimizar su rendimiento mediante la adquisición de habilidades avanzadas en la toma de decisiones y la anticipación de movimientos de sus oponentes. La efectividad de este proceso también depende de la planificación y la estructura de los entrenamientos, ya que los entrenadores deben equilibrar las demandas físicas con la formación mental y táctica. Un estudio reciente demostró que aquellos deportistas que reconocen mayor competencia en sus entrenadores muestran un progreso considerable, lo cual también está vinculado a una planificación adaptativa y a un enfoque integral que abarca no solo la técnica sino también el desarrollo psicológico del deportista (Moen y Federici, 2013; Sampson et al., 2022).

De igual forma, el dominio de la táctica no solo reside en la enseñanza de estrategias específicas, sino en el entrenamiento de los deportistas para que puedan crear sus propias respuestas tácticas en situaciones complejas y de alta presión. La percepción de competencia del entrenador facilita este aprendizaje autónomo, ayudando a los deportistas a tomar decisiones estratégicas de manera independiente, lo cual es esencial para su éxito en competencias de alto rendimiento. Esto resalta la importancia de que los entrenadores no solo dominen la técnica deportiva, sino que también posean habilidades comunicativas efectivas y capacidad para motivar a sus deportistas, características que son percibidas positivamente y elevan la calidad del entrenamiento (Moen y Federici, 2013).

La capacitación táctica adaptada a cada deporte y posición específica es otra dimensión clave. La especialización en la formación táctica temprana, que se adapta a las necesidades y roles específicos de cada deportista, permite a los entrenadores construir bases sólidas de competencia percibida, ayudando a los



deportistas a enfrentar de manera efectiva los retos en el campo y a desarrollar su potencial táctico desde los primeros niveles de formación (Garzon y McCarthy, 2020; Sampson et al., 2022).

Por otro lado, la importancia de las capacidades tácticas es, precisamente, educar a los deportistas para que desarrollen una táctica que les garantice el triunfo o conseguir los objetivos y para que mantengan la ofensiva en el encuentro, así como prepararlos para las distintas competencias.

La preparación táctica es algo que involucra a todos los deportes, por eso es importante conocer cuál es específica de cada una y de cada posición que desempeñe el deportista por eso se debe de entrenar desde la primera fase.

## **Ansiedad**

Podemos definir a la ansiedad como un estado emocional que se caracteriza por tensión es una reacción normal que se activa ante una amenaza o un peligro (Martens, 1977; Spielberger, 1996). La ansiedad es también una emoción que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida en distintas escalas, cuando alguien tiene ansiedad, produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo.

La ansiedad es un fenómeno psicológico complejo que afecta a una gran parte de la población, incluidas las personas involucradas en el deporte. Este trastorno se caracteriza por un estado de preocupación constante, tensión y malestar, lo que puede interferir significativamente con el rendimiento deportivo. Según la American Psychological Association (2023), la ansiedad puede ser desencadenada por factores tanto internos como externos, que van desde la presión por obtener resultados hasta problemas personales. La relación entre la ansiedad y el deporte es multifacética, y entenderla es esencial para promover la salud mental y el bienestar de los deportistas.

Un aspecto clave que se ha investigado es el impacto del perfeccionismo en la ansiedad de los deportistas. Muchos deportistas establecen estándares extremadamente altos para sí mismos, lo que puede llevar a una insatisfacción crónica y una sensación de fracaso si no se cumplen esas expectativas. Este perfeccionismo no solo disminuye el rendimiento, sino que también puede dar lugar a problemas de salud mental, incluida la ansiedad y la depresión (Elliott, 2020). A medida que los deportistas luchan por equilibrar estas expectativas con la realidad de la competencia, pueden experimentar un aumento en los niveles de ansiedad, lo que a su vez puede afectar su desempeño y satisfacción general en el deporte.

Así pues, las lesiones son otro factor crítico que puede contribuir a la ansiedad en los deportistas. La experiencia de una lesión puede ser devastadora, no solo físicamente, sino también emocionalmente. La incertidumbre sobre la recuperación y el miedo a reintegrarse a la competencia pueden provocar altos niveles de estrés y ansiedad (Ferguson et al., 2023). La presión social para volver a competir rápidamente, combinada con el dolor de la rehabilitación, puede agravar aún más esta situación, creando un ciclo de ansiedad que puede ser difícil de romper. Por tanto, es fundamental que los programas de atención a la salud mental en el deporte incluyan componentes específicos para manejar estos desafíos.

En toda actividad realizada por una persona, ya sea intelectual o deportiva, se puede presentar el rasgo de ansiedad. Esta es definida por Anshel et al. como: “un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica” (Anshel y Freedson, 1991).

La transición entre diferentes etapas de la carrera deportiva, como pasar de ser un deportista amateur a profesional, también puede ser un momento de gran ansiedad. Los deportistas jóvenes que obtienen becas deportivas en

universidades, por ejemplo, pueden sentir una presión intensa para sobresalir en un entorno competitivo. Esta presión no solo proviene de ellos mismos, sino también de entrenadores, familiares y medios de comunicación (Gulliver et al., 2021). Las expectativas elevadas pueden hacer que los deportistas se sientan inadecuados o temerosos de fracasar, lo que contribuye a la ansiedad. Implementar programas de alfabetización en salud mental y fomentar un ambiente de apoyo pueden ser estrategias efectivas para mitigar estos efectos.

Para abordar la ansiedad en los deportistas de manera efectiva, se recomienda establecer un marco de intervención temprana que incluya la promoción de la salud mental. Este enfoque debe ser integral y considerar factores como la educación en salud mental, la identificación temprana de síntomas de ansiedad y el desarrollo de habilidades de afrontamiento (Haggerty y Mrazek, 1994). Los programas que enseñan técnicas de manejo del estrés, como la atención plena y la autocompasión, pueden ser particularmente beneficiosos para ayudar a los deportistas a manejar la ansiedad. Por supuesto, fomentar relaciones saludables con entrenadores y compañeros de equipo puede proporcionar un sistema de apoyo crítico que les ayude a navegar por sus experiencias.

Desde esta definición, en el contexto deportivo, se puede identificar un fenómeno conocido como Ansiedad Precompetitiva. Esta forma de ansiedad se presenta en los deportistas tanto en las 24 horas anteriores a una competencia como durante el mismo evento. Según lo expuesto por López-Walle et al. (2015), este tipo de ansiedad puede influir en el rendimiento y en la experiencia general del deportista en el evento competitivo.

El investigador Martens, en su trabajo de 1977, se destacó como uno de los pioneros en abordar la ansiedad como un rasgo específico del ámbito deportivo. En su estudio, definió la ansiedad precompetitiva como un estado emocional que tiende a manifestarse de manera sistemática en el periodo previo a la competencia y durante el desarrollo de la misma. Esta comprensión temprana de la ansiedad en

los deportistas ha permitido a los investigadores y entrenadores reconocer la importancia de gestionar estos sentimientos para optimizar el rendimiento y el bienestar del deportista.

### **Ansiedad en el deporte**

A pesar de que actualmente se tiene mucha información al respecto de la ansiedad sigue siendo un tema complejo y muy aplo, (Virues, 2005) define la ansiedad como una respuesta emocional que se presenta en una persona ante situaciones que interpreta o percibe como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y fuerte”. (Ramos y Carrillo, 2018).

Las características psicológicas de los deportistas han sido de interés para múltiples investigadores, sin embargo la ansiedad tiene relevancia ya que va a la par de la personalidad, (Gonzalez y Romero, 2014).

En una investigación realizada por Defreese y Smith (2013), se destaca que los comportamientos del entrenador tienen un impacto significativo en la motivación y el bienestar de los deportistas. Estos hallazgos indican que un ambiente de apoyo y una comunicación efectiva del entrenador pueden reducir la ansiedad y fomentar una mayor resiliencia mental en los deportistas

### **Ansiedad competitiva**

La ansiedad competitiva es un fenómeno psicológico que afecta a muchos deportistas, manifestándose como un conjunto de respuestas emocionales y fisiológicas ante situaciones de competencia. Este tipo de ansiedad puede ser un doble filo; mientras que un nivel moderado puede mejorar el rendimiento al aumentar la concentración y la motivación, niveles excesivos pueden resultar en un rendimiento deficiente y afectar negativamente la salud mental del deportista (Martens et al., 1990). La naturaleza de la ansiedad competitiva puede variar

según el deporte, la personalidad del deportista y el contexto de la competición, lo que hace que su comprensión y manejo sean esenciales para optimizar el rendimiento deportivo.

A medida que los deportistas se preparan para una competición, diversos factores pueden contribuir a la generación de ansiedad competitiva. La presión por el rendimiento, ya sea impuesta internamente o externamente, puede intensificarse en momentos críticos, como finales de campeonato o evaluaciones de selección. Según el modelo de ansiedad de competitivo de Martens (1990), la ansiedad se compone de dos dimensiones: la ansiedad cognitiva, que involucra preocupaciones sobre el rendimiento, y la ansiedad somática, que se refiere a las reacciones fisiológicas, como la taquicardia y la tensión muscular. Esta distinción es crucial para entender cómo los deportistas experimentan y manejan su ansiedad, ya que diferentes deportes pueden requerir diferentes enfoques para la preparación mental.

La investigación ha demostrado que la ansiedad competitiva no solo afecta el rendimiento, sino que también puede influir en la salud mental a largo plazo de los deportistas. Por ejemplo, un estudio realizado por Nicholls et al. (2016) encontró que los deportistas que experimentan niveles elevados de ansiedad competitiva son más propensos a desarrollar trastornos de ansiedad y depresión. Este hallazgo subraya la importancia de implementar intervenciones psicológicas que no solo aborden el rendimiento inmediato, sino que también se centren en el bienestar general del deportista. Programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, como la atención plena y la reestructuración cognitiva, han demostrado ser efectivos en la reducción de la ansiedad competitiva (Birrer et al., 2012).

Un aspecto esencial en el manejo de la ansiedad competitiva es el apoyo social, que puede moderar los efectos negativos de la ansiedad. Los entrenadores, compañeros de equipo y familiares juegan un papel fundamental en

proporcionar un entorno de apoyo que permita a los deportistas sentirse seguros y respaldados. Según un estudio de Galli y Reel (2009), la percepción de apoyo social se asocia significativamente con niveles más bajos de ansiedad y un mayor bienestar en los deportistas. Esto sugiere que fomentar relaciones saludables en el ámbito deportivo no solo mejora la experiencia competitiva, sino que también contribuye al desarrollo de una mentalidad resiliente frente a la presión.

Por lo anterior, crucial hay que reconocer que la ansiedad competitiva es un fenómeno que se puede gestionar a través de estrategias adecuadas y un entorno de apoyo. Las intervenciones psicológicas que se centran en la regulación emocional, la atención plena y la construcción de confianza pueden ser efectivas para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento. Además, es fundamental que los entrenadores y el personal de apoyo estén capacitados para reconocer los signos de ansiedad en sus deportistas y proporcionar la ayuda necesaria. Al abordar la ansiedad competitiva de manera proactiva, se puede promover un ambiente donde los deportistas no solo tengan éxito en su deporte, sino que también mantengan su salud mental y bienestar a largo plazo.

### **Ansiedad precompetitiva**

La ansiedad precompetitiva es un fenómeno psicológico común entre los deportistas, caracterizado por un aumento en los niveles de nerviosismo y preocupación antes de una competición. Este tipo de ansiedad puede manifestarse a través de síntomas físicos y emocionales, como palpitaciones, sudoración y pensamientos intrusivos sobre el rendimiento. Según el modelo de ansiedad competitiva de Martens (1990), la ansiedad precompetitiva se compone de dos dimensiones: la ansiedad cognitiva, relacionada con la preocupación por el rendimiento, y la ansiedad somática, que implica las respuestas fisiológicas al estrés. La comprensión de esta ansiedad es esencial para los deportistas, entrenadores y profesionales de la salud mental, ya que puede tener un impacto significativo en el rendimiento deportivo.

Cuando los deportistas se enfrentan a una competencia inminente, diversas variables pueden contribuir a la intensidad de la ansiedad precompetitiva. La presión para obtener resultados, tanto de fuentes internas como externas, puede exacerbar la ansiedad. De hecho, un estudio de Gustafsson et al. (2016) señala que los deportistas que sienten expectativas elevadas de sus entrenadores, compañeros o incluso de sí mismos tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad. Esta presión puede ser particularmente intensa en deportes de equipo, donde el rendimiento de un individuo puede influir en el resultado del grupo. Por tanto, los programas de preparación mental deben abordar cómo manejar estas expectativas y promover un enfoque saludable hacia la competencia.

La anticipación de la competición también juega un papel crucial en la experiencia de ansiedad precompetitiva. Los deportistas suelen experimentar una variedad de emociones al acercarse a una competencia, desde la excitación hasta el miedo al fracaso. Según el estudio de Kagan y Kagan (2019), la percepción de la competencia y la forma en que los deportistas interpretan los desafíos pueden influir en sus niveles de ansiedad. Los deportistas que ven la competición como una oportunidad para demostrar sus habilidades y disfrutar del deporte tienden a experimentar menos ansiedad que aquellos que la perciben como una amenaza. Esto sugiere que cultivar una mentalidad positiva y un enfoque orientado al crecimiento puede ser beneficioso para la regulación de la ansiedad precompetitiva.

Por ejemplo, las estrategias de afrontamiento son fundamentales para manejar la ansiedad precompetitiva de manera efectiva. Investigaciones han demostrado que la implementación de técnicas de relajación, visualización y atención plena puede ayudar a los deportistas a reducir la ansiedad y mejorar su rendimiento (Birrer et al., 2012). La atención plena, en particular, ha sido objeto de estudio por su capacidad para mantener a los deportistas centrados en el presente, evitando que se distraigan con pensamientos ansiosos sobre el futuro. En este sentido, los entrenadores deben ser conscientes de la importancia de

enseñar y fomentar estas habilidades en sus deportistas, ya que pueden proporcionar herramientas valiosas para enfrentar la ansiedad precompetitiva.

Es imprescindible tomar en cuenta el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad precompetitiva. La calidad de las relaciones entre entrenadores, compañeros de equipo y familiares puede influir significativamente en cómo los deportistas manejan su ansiedad. Según un estudio de Galli y Reel (2009), los deportistas que perciben un fuerte apoyo social tienden a experimentar menos ansiedad y a tener una mejor adaptación emocional a las demandas competitivas. Por lo tanto, fomentar un ambiente de apoyo en el ámbito deportivo no solo puede ayudar a mitigar la ansiedad, sino que también contribuye a una experiencia competitiva más positiva y enriquecedora para todos los involucrados.

Cualquier situación a la que se enfrenta una persona puede generar diversos grados de ansiedad, y el ámbito deportivo no es la excepción. La ansiedad, particularmente en el contexto de la competencia, puede tener consecuencias significativas que afectan tanto el presente como el futuro de los deportistas. Esta condición no solo influye en el rendimiento deportivo, sino que también puede impactar negativamente en la autoestima y la valoración personal del individuo, lo que, a su vez, puede comprometer su continuidad en la práctica deportiva (Ramos et al., 2018). De esta manera, es fundamental entender cómo la ansiedad competitiva se manifiesta y qué efectos puede tener en los deportistas, especialmente en momentos cruciales de competencia.

La ansiedad competitiva se compone de dos dimensiones principales: la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática. La ansiedad cognitiva se refiere a las preocupaciones y pensamientos negativos que un deportista puede experimentar respecto a su rendimiento y los resultados esperados. Esta forma de ansiedad se caracteriza por la percepción distorsionada de la realidad, donde el deportista puede anticipar fracasos o evaluaciones negativas, lo que incrementa su estrés y presión (Pozo, 2008). Por lo tanto, la comprensión de estos aspectos psicológicos



es esencial para implementar estrategias que mitiguen estos sentimientos y favorezcan una mentalidad positiva durante las competencias.

Entre las características más destacadas de la ansiedad competitiva se encuentra la disminución del rendimiento, un fenómeno bien documentado en la literatura. Cuando los deportistas experimentan altos niveles de ansiedad, suelen someterse a un intenso cuestionamiento interno, lo que puede llevar a una autocrítica destructiva y a una disminución de la confianza en sus habilidades (Pozo, 2007). Este proceso de autoevaluación negativa no solo afecta su rendimiento inmediato, sino que también puede generar un ciclo de ansiedad que se retroalimenta, afectando la confianza y la motivación a largo plazo.

La concentración es un aspecto crítico en el desempeño deportivo, y la ansiedad competitiva puede dificultar gravemente esta habilidad. Cuando un deportista está abrumado por la ansiedad, su capacidad para enfocarse en aspectos clave del rendimiento se ve comprometida. Esto puede traducirse en dificultades para pensar con claridad y tomar decisiones acertadas durante la competencia (Grossbard, 2009). La importancia de una buena concentración se refleja en la capacidad del deportista para adaptarse a situaciones cambiantes y responder efectivamente a los desafíos que se presentan en el contexto competitivo.

Además, se ha encontrado que altos niveles de ansiedad competitiva están relacionados con un bajo rendimiento y una disminución del disfrute durante la participación en actividades deportivas, tanto en adultos como en niños. Esta relación ha sido documentada en investigaciones que sugieren que la ansiedad no solo afecta el rendimiento, sino que también puede restar valor a la experiencia deportiva, convirtiendo lo que debería ser una actividad placentera en una fuente de estrés y desmotivación (Scanlan et al., 2005). Así, es crucial desarrollar un enfoque integral que contemple no solo el rendimiento deportivo, sino también el

bienestar psicológico de los deportistas, promoviendo entornos que fomenten la salud mental y el disfrute en la práctica deportiva.

## **Fortaleza mental**

Cuando hablamos de fortaleza mental, nos referimos a un rasgo de la personalidad que juega un papel crucial en cómo los seres humanos respondemos mentalmente a diversas situaciones de estrés, presión y desafíos, independientemente de las circunstancias que nos rodean. Este concepto se vincula directamente con la capacidad de enfrentar y gestionar los obstáculos que se presentan en nuestra vida cotidiana, así como en contextos deportivos, donde la presión y la competencia son constantes (Gucciardi et al., 2015). Por tanto, la fortaleza mental no solo se trata de resistencia, sino también de adaptabilidad y una mentalidad proactiva ante las adversidades.

La fortaleza mental se caracteriza por una capacidad psicológica que permite a los individuos rendir a un alto nivel de manera constante, incluso frente a situaciones exigentes y desafiantes. Esta capacidad no es innata, sino que puede ser desarrollada y cultivada a lo largo del tiempo, convirtiéndose en un recurso valioso tanto en el ámbito deportivo como en el personal (Gucciardi et al., 2015). De esta manera, los deportistas que demuestran fortaleza mental suelen sobresalir en su rendimiento, ya que tienen la habilidad de adaptarse y prosperar en condiciones de alta presión, lo que les permite superar rápidamente los fracasos y mantener un nivel elevado de funcionamiento ante futuros desafíos.

Además, la fortaleza mental proporciona a los deportistas la habilidad de regular sus creencias positivas, emociones y autoconfianza. Esta regulación es fundamental, ya que les permite mantener la concentración y evitar distracciones cognitivas que pueden surgir en momentos críticos. Así, el control de los pensamientos se convierte en una herramienta esencial para la superación de los agentes estresores, tanto internos como externos, que pueden interferir en su rendimiento (Gucciardi et al., 2015). La capacidad de gestionar estos aspectos

psicológicos es lo que distingue a los deportistas con alta fortaleza mental de aquellos que enfrentan dificultades para mantener su rendimiento bajo presión.

Es fundamental contemplar que, en el contexto deportivo, la personalidad del deportista, su experiencia competitiva y el deporte que practica juegan un papel determinante en la elección de estrategias de afrontamiento emocional y motivacional (González y Valadez, 2016). Cada deportista desarrolla su propio enfoque para lidiar con el estrés y la presión, lo que implica que las estrategias que funcionan para un deportista pueden no ser igualmente efectivas para otro. Este entendimiento es crucial para entrenadores y profesionales del deporte que buscan maximizar el potencial de sus deportistas, adaptando las intervenciones a las características individuales de cada uno.

Como mencionan Rosado et al. (2013), la fortaleza mental no se limita a cómo las personas enfrentan las dificultades, sino que también implica cómo perciben y abordan los obstáculos. La capacidad de ver estos desafíos como oportunidades para crecer, en lugar de como amenazas, es un componente vital de la fortaleza mental. Este enfoque permite a los deportistas mantener un rendimiento constante, así como una concentración firme y un control emocional que son esenciales para su éxito en el deporte. En este sentido, fomentar una mentalidad positiva y resiliente se convierte en un objetivo fundamental en la formación de deportistas competitivos y en la optimización de su desempeño.

La fortaleza mental es un concepto fundamental en el ámbito deportivo, ya que permite a los deportistas enfrentar desafíos, mantener el enfoque y alcanzar un desempeño óptimo. Este constructo se divide en tres dimensiones principales: confianza, constancia y control (Clough et al., 2002). Cada una de estas áreas contribuye al desarrollo de la resiliencia psicológica y la capacidad de los deportistas para manejar situaciones de alta presión.

## **Confianza**

La confianza es una de las dimensiones clave de la fortaleza mental. Los deportistas con altos niveles de confianza tienen una percepción positiva de sus habilidades y competencias, lo que les permite asumir riesgos calculados y desempeñarse con eficacia incluso en circunstancias adversas (Gucciardi et al., 2015). Esta confianza no solo mejora su rendimiento, sino que también influye en su capacidad para motivarse a sí mismos y superar la autocrítica.

### **Constancia**

La constancia es otra dimensión esencial. Se refiere a la capacidad de los deportistas para mantener un esfuerzo sostenido y un compromiso con sus metas, independientemente de los obstáculos que puedan surgir (Jones et al., 2007). La constancia implica perseverar en los entrenamientos, competir con determinación y resistir la tentación de abandonar cuando las cosas se ponen difíciles.

### **Control**

El control, por su parte, se enfoca en la habilidad de los deportistas para gestionar sus emociones y mantenerse concentrados en los objetivos a pesar de las distracciones o presiones externas (Sheard, 2013). Esta dimensión incluye el manejo del estrés, la regulación emocional y la capacidad para tomar decisiones racionales bajo presión, lo que es crucial para el éxito en el deporte.

## **Capítulo 2.**

# **Fundamentos Metodológicos**

## **Capítulo 2. Fundamentos Metodológicos**

En el capítulo dedicado a los fundamentos metodológicos, se presenta de manera detallada el tipo de diseño del estudio que se llevará a cabo, proporcionando una base sólida para comprender la estructura y el enfoque de la investigación. Este capítulo abarca varios aspectos fundamentales, tales como el universo de estudio y la muestra seleccionada, así como los criterios específicos de inclusión, exclusión y eliminación que se utilizarán para garantizar la validez y la representatividad de los datos recolectados.

Estos criterios son cruciales para delimitar el alcance de la investigación y asegurar que los participantes seleccionados cumplan con las características necesarias para abordar las preguntas de investigación de manera efectiva. Además, se identifican las variables implicadas en el estudio, diferenciando entre variables dependientes e independientes. En este contexto, es esencial comprender cómo cada variable interrelaciona con las demás y qué papel juega en el modelo hipotetizado. Las variables dependientes e independientes son cruciales para el análisis y la interpretación de los resultados, ya que proporcionan un marco para evaluar cómo la percepción de la competencia del entrenador puede influir en aspectos psicológicos como la ansiedad, la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas, y la fortaleza mental de los deportistas.

Asimismo, el capítulo detalla el procedimiento que se llevará a cabo para realizar la recolección de datos, explicando los pasos específicos que se seguirán para asegurar que la información obtenida sea precisa y relevante. Se describen los instrumentos de recolección de datos que se utilizarán, así como las características y el funcionamiento de cada uno de ellos. La descripción de los instrumentos es vital, ya que permite evaluar su validez y fiabilidad en el contexto del estudio. También se mencionan los productos esperados de la investigación,

así como las necesidades del proyecto que deben satisfacerse para llevar a cabo el estudio de manera efectiva.

Además, se abordan los análisis estadísticos que se realizarán para interpretar los datos recolectados, detallando los métodos y técnicas que se emplearán para analizar la información. La inclusión de un cronograma de actividades es igualmente relevante, ya que proporciona una guía temporal para la implementación de cada fase del proyecto, permitiendo un seguimiento adecuado del progreso y asegurando que se cumplan los plazos establecidos.

En cuanto a las variables implicadas en nuestro modelo hipotetizado, se han identificado un total de cuatro variables. Las variables independientes se centran en la percepción de la competencia del entrenador, que se considera un factor clave que puede influir en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

Por otro lado, las variables dependientes se componen de la ansiedad, las necesidades psicológicas básicas y la fortaleza mental. Estas relaciones entre las variables nos permitirán explorar cómo la percepción del entrenador impacta en la experiencia psicológica de los deportistas y, a su vez, en su desempeño en el deporte.

## **Variable Independiente**

### **Percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador**

Esta variable se refiere a cómo los deportistas valoran y evalúan las habilidades y capacidades de su entrenador. La percepción que los deportistas tienen sobre la competencia de su entrenador puede tener un impacto significativo en varios aspectos de su desempeño. Una valoración positiva puede aumentar la confianza de los deportistas en sí mismos, así como su motivación para entrenar y competir. Por el contrario, si los deportistas perciben a su entrenador como ineficaz o poco competente, esto puede generar dudas sobre su propia capacidad,

lo que a su vez puede afectar negativamente su rendimiento en el deporte. Por lo tanto, la percepción de la competencia del entrenador es un factor crítico que puede influir no solo en el estado emocional de los deportistas, sino también en los resultados que obtienen en sus competencias.

## **Variables Dependientes**

### **Satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas**

Esta categoría abarca aspectos fundamentales del bienestar psicológico de los deportistas, que incluyen la satisfacción de necesidades como la autonomía, la competencia y la relación social. La autonomía se refiere a la capacidad del deportista para tomar decisiones y sentirse en control de su entrenamiento y competencias. La competencia implica la percepción de habilidades y la capacidad para alcanzar metas, mientras que la relación social se centra en el apoyo y las conexiones interpersonales que los deportistas experimentan en su entorno deportivo.

La satisfacción de estas necesidades es esencial para garantizar un bienestar psicológico óptimo; cuando los deportistas sienten que estas necesidades están satisfechas, es más probable que experimenten un estado mental positivo y se sientan motivados para enfrentar desafíos.

### **Ansiedad**

Esta variable se enfoca en medir los niveles de tensión, inquietud y preocupación que los deportistas experimentan en contextos competitivos. La ansiedad puede surgir de diversas fuentes, como la presión por obtener resultados, el miedo al fracaso o las expectativas externas. Este estado emocional puede tener un efecto directo en el rendimiento deportivo, ya que niveles elevados de ansiedad pueden interferir con la concentración y la toma de decisiones. Además, la forma en que los deportistas perciben y manejan su ansiedad puede



influir en su percepción del estrés, lo que a su vez afecta su capacidad para desempeñarse al máximo en situaciones de competencia.

### **Fortaleza mental**

La fortaleza mental se refiere a la capacidad de los deportistas para mantener el enfoque, regular sus emociones y enfrentar los desafíos de manera efectiva. Esta variable es crucial para el éxito en el ámbito deportivo, ya que los deportistas a menudo se enfrentan a situaciones estresantes y a presiones que pueden desestabilizarlos. Los deportistas con alta fortaleza mental son capaces de manejar la adversidad, mantenerse motivados y adaptarse a las circunstancias cambiantes durante la competición. La fortaleza mental no solo contribuye al rendimiento deportivo, sino que también juega un papel fundamental en la resiliencia y el bienestar general de los deportistas.

Al comprender y analizar estas variables en profundidad, se espera proporcionar conocimientos valiosos sobre la relación entre la percepción de la competencia del entrenador y el bienestar psicológico de los deportistas. Esta investigación podría tener implicaciones significativas para la práctica y la formación en el ámbito deportivo, al ofrecer estrategias que mejoren la comunicación entre entrenadores y deportistas y promuevan un entorno que favorezca el desarrollo emocional y psicológico de los deportistas.

### **Diseño de estudio**

El enfoque de este estudio es cuantitativo, lo que implica que se utilizarán datos numéricos y métodos estadísticos para realizar el análisis y la interpretación de los resultados (Hernández et al., 2014). El diseño del estudio también se caracteriza por ser de estrategia asociativa con un propósito explicativo transversal. Esto significa que, aunque se busca establecer relaciones entre las variables, también se pretende explicar las dinámicas subyacentes que pueden influir en estas relaciones. Se hace especial énfasis en las variables latentes, que

son aquellas no observadas directamente pero que se infieren a través de otras medidas (Ato et al., 2013).

Este diseño de estudio, por lo tanto, no solo proporciona un esquema claro para la recolección y análisis de datos, sino que también establece las bases para un entendimiento más profundo de los factores que afectan el rendimiento y la experiencia de los deportistas en contextos competitivos. Al examinar las relaciones entre estas variables, esperamos contribuir al conocimiento existente sobre la psicología del deporte y ofrecer recomendaciones prácticas que puedan ser implementadas en el entrenamiento y la formación de deportistas.

### **Variables implicadas**

Nuestro modelo hipotetizado identifica cuatro variables clave en la dinámica de los deportistas. La primera de estas variables, de carácter social, es la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador. Esta variable se refiere a cómo los deportistas perciben y evalúan las habilidades y competencias de su entrenador, lo cual puede influir significativamente en su confianza y motivación. La forma en que los deportistas perciben la competencia de su entrenador puede impactar directamente en su desempeño, ya que una percepción positiva puede fomentar un ambiente de confianza y colaboración, mientras que una percepción negativa podría generar dudas y desconfianza en la figura del entrenador.

Como variable mediadora, se encuentra la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas. Esta variable actúa como un puente que conecta la percepción de la competencia del entrenador con otros aspectos psicológicos de los deportistas. La satisfacción de estas necesidades es esencial para el bienestar emocional y mental de los deportistas, ya que incluye elementos como la autonomía, la competencia y la conexión social. Cuando los deportistas sienten que sus necesidades psicológicas son satisfechas, es más probable que experimenten emociones positivas que fortalezcan su motivación y resiliencia. Por

el contrario, la frustración de estas necesidades puede llevar a una disminución en la motivación y un aumento en la ansiedad, afectando así su rendimiento.

En el ámbito personal, la fortaleza mental se posiciona como una variable clave que define la capacidad de los deportistas para afrontar situaciones de presión y estrés. La fortaleza mental se refiere a la habilidad de los deportistas para mantener la concentración, regular sus emociones y persistir ante desafíos, lo cual es crucial en el contexto competitivo. Esta variable permite a los deportistas gestionar sus pensamientos y emociones de manera efectiva, lo que les ayuda a optimizar su rendimiento incluso en circunstancias adversas. La fortaleza mental, por lo tanto, no solo contribuye a un mejor desempeño en competencias, sino que también influye en cómo los deportistas enfrentan y superan la adversidad.

Finalmente, como variable de tipo resultante, se encuentra la ansiedad, que se divide en: ansiedad somática, preocupación, desconcentración. Esta variable se manifiesta en la tensión y el nerviosismo que los deportistas experimentan antes y durante las competencias. La ansiedad puede ser influenciada por múltiples factores, incluida la percepción de la competencia del entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Un alto nivel de ansiedad puede afectar negativamente el rendimiento, generando dificultades en la concentración y la toma de decisiones durante el evento competitivo. Es esencial comprender cómo estas variables interactúan entre sí, ya que esto permitirá desarrollar estrategias de intervención que ayuden a los deportistas a manejar su ansiedad y mejorar su experiencia en el deporte.

El modelo hipotetizado integra estas cuatro variables, destacando su interrelación y la forma en que influyen en el desempeño y el bienestar de los deportistas. Al analizar estas dinámicas, se espera contribuir al entendimiento de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo y ofrecer recomendaciones prácticas para entrenadores y deportistas.

## **Universo y muestra**

La selección de la muestra para este estudio se realizó mediante un método no probabilístico, lo que implica que los participantes fueron elegidos de manera intencionada y no al azar. Este enfoque fue adoptado debido a la naturaleza específica del proyecto, el cual busca poner a prueba un modelo teórico a través del análisis de modelos de ecuaciones estructurales. Para determinar el tamaño adecuado de la muestra, se utilizó una calculadora de ecuaciones estructurales a priori, como la propuesta por Soper (2021). Esta herramienta permite calcular el tamaño mínimo de la muestra necesaria para alcanzar un nivel de potencia estadística adecuado, garantizando así la validez y la robustez de los resultados obtenidos.

El estudio se llevó a cabo con los deportistas pertenecientes de una universidad al norte del país, de diversas disciplinas deportivas. Esta población fue seleccionada por su relevancia en el contexto del estudio y por la diversidad de deportes que abordan, lo que enriquece la validez externa de los hallazgos. De acuerdo con los criterios establecidos, se determinó que el tamaño mínimo de la muestra para el modelo propuesto, con un nivel de potencia de 0.90, debía ser de 669 deportistas. De esta muestra, 342 eran mujeres (51%) y 327 hombres (49%), lo que refleja una distribución de género relativamente equilibrada. Además, los participantes tenían edades comprendidas entre 15 y 22 años, con una media de 19.44 años (desviación estándar = 2.63), abarcando un total de 34 disciplinas deportivas diferentes. Esta diversidad no solo asegura un análisis más amplio, sino que también permite explorar las variaciones en las percepciones y experiencias de los deportistas en función de su género y disciplina, contribuyendo así a un entendimiento más integral de las variables estudiadas.

## **Criterios de selección**

Para este estudio, se estableció que la participación estaría limitada a deportistas pertenecientes a diversas disciplinas y que representaran a una universidad ubicada en el norte del país, reconocida por su excelencia en el

deporte competitivo. Este enfoque de selección se fundamentó en la necesidad de centrar la investigación en una población específica que poseía características homogéneas en términos de compromiso deportivo y representación institucional, lo que contribuyó a la validez y relevancia de los hallazgos obtenidos.

### **Criterios de inclusión**

Los criterios de inclusión definidos para este estudio especificaron que pudieron participar todos los deportistas que pertenecientes a diversas disciplinas y que representaran a una universidad ubicada en el norte del país. Este criterio aseguró que la muestra se compusiera exclusivamente de individuos que estaban directamente involucrados en la práctica competitiva, permitiendo así la recopilación de información valiosa y pertinente respecto a las variables bajo investigación.

### **Criterios de exclusión**

Se estableció un criterio de exclusión que contempló la no participación de aquellos deportistas que no consintieron participar en el estudio, de acuerdo con los lineamientos del consentimiento informado. Además de los deportistas que no representaran a la universidad seleccionada. Este principio fue fundamental para asegurar que la participación de los individuos fuera completamente voluntaria y consciente, garantizando así el respeto por su autonomía y derecho a decidir sobre su involucramiento en la investigación.

### **Consideraciones éticas**

La autorización para llevar a cabo el estudio fue solicitada de manera formal a la coordinadora de Desarrollo de Recursos Humanos (DGD) de los equipos representativos de la universidad asegurando que todas las acciones emprendidas en el marco de esta investigación se adhirieron a los protocolos y normativas institucionales pertinentes. Además, se consideró que la investigación era de bajo riesgo, dado que no se implementaron intervenciones directas que pudieran

comprometer la integridad de los participantes. Fue imperativo señalar que se adoptaron medidas rigurosas para salvaguardar los derechos y el bienestar de todos los deportistas implicados. En este sentido, se garantizó que la información recopilada fue tratada con el más alto grado de confidencialidad y se protegieron los datos personales de los participantes. Se aseguró que tanto entrenadores como deportistas fueron informados sobre el manejo ético de la información, conforme a los principios establecidos por la Declaración de Helsinki (General Assembly of the World Medical Association, 2014).

### **Procedimiento. diseño y protocolo de investigación.**

#### **Materiales, métodos y procedimiento para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de los datos**

En el presente apartado se hace referencia a los distintos métodos que se utilizaron en esta investigación, así como los instrumentos que aplicaron con las variables implicadas: Competencia del entrenador, necesidades psicológicas básicas, fortaleza mental, ansiedad.

En primer lugar, se estableció comunicación con los encargados del área de deportes de una universidad ubicada al norte del país, donde el deporte tiene una importancia destacada dentro de la vida estudiantil. Durante esta reunión se presentó el objetivo de la investigación, las variables a evaluar y el procedimiento de aplicación de los cuestionarios, lo que permitió obtener la autorización institucional para realizar el estudio.

La recolección de información se llevó a cabo de manera digital, aplicando los cuestionarios en línea. Antes de su aplicación, se explicó a cada participante la finalidad del proyecto, la naturaleza voluntaria de su colaboración y el carácter confidencial y anónimo de sus respuestas. Se garantizó que los resultados serían utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. En el caso de los

menores de edad, además del consentimiento del propio deportista, se obtuvo la autorización de sus tutores y la conformidad de sus entrenadores.

Para asegurar la calidad de los datos, se ofrecieron instrucciones claras y uniformes a todos los participantes, se resolvieron dudas durante el proceso. También, se revisaron los tiempos de respuesta y se descartaron aquellos cuestionarios que mostraban inconsistencias evidentes o patrones poco fiables. De este modo, únicamente los datos válidos y completos fueron considerados para el análisis, garantizando la fiabilidad de la información recopilada.

## **Instrumentos**

### **Percepción de la competencia del entrenador**

Para la evaluación de la percepción de la competencia del entrenador, se utilizó la "Athletes' Perceptions of Coaching Competency Scale II – High School Teams" (Myers et al., 2010), la cual fue traducida al español por una empresa profesional especializada en la adaptación de instrumentos psicológicos. Esta escala comprende 17 ítems que abordan diferentes aspectos relacionados con la competencia del entrenador, incluyendo la capacidad de motivación, la estrategia de juego, la técnica, el desarrollo del carácter y el acondicionamiento físico. Los deportistas encuestados indicaron en una escala de 1 a 5 el grado en que consideran competente a su entrenador, donde 1 representa "completamente incompetente" y 5 "altamente competente". Un ejemplo de las preguntas incluidas en la escala es: "¿Qué tan competente consideras que es tu entrenador en ayudar a los jugadores a no estar excesivamente confiados en su habilidad para desempeñarse cuando lo están haciendo bien?".

### **Necesidades psicológicas básicas**

Para evaluar las necesidades psicológicas básicas, se empleó la "Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale" (Chen et al., 2015). Este

instrumento permite a los deportistas seleccionar una respuesta en una escala que va del 1 (totalmente falso) al 5 (totalmente verdadero), reflejando el grado en que cada afirmación es aplicable a su situación actual. Algunas de las afirmaciones incluidas en la escala son: “Siento que puedo cumplir con éxito las actividades difíciles” y “Me siento presionado(a) a realizar múltiples actividades en el ámbito deportivo”. Esta escala mide el grado de satisfacción o frustración en relación con las dimensiones de autonomía, relación y competencia de los deportistas durante su práctica deportiva.

### **Fortaleza mental**

La evaluación de la fortaleza mental se llevó a cabo mediante el instrumento desarrollado por Jiménez-López y Berengüí (2022), titulado “Evaluación de la Fortaleza Mental en el Deporte Mexicano a través de Dos Medidas: MTI y SMTQ”. Esta evaluación se compone de dos subescalas: el Mental Toughness Index (MTI), que incluye 12 ítems, y el Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), que abarca 14 ítems. Algunas preguntas del SMTQ son: “Puedo recuperar mi compostura si la he perdido momentáneamente” y “Me preocupa tener un rendimiento pobre”.

Los resultados obtenidos en el MTI indican que los diferentes índices son adecuados y respaldan la estructura de la escala. El valor de  $\chi^2/df = 2.93$  sugiere que el modelo es apropiado para los datos. En cuanto a los índices de error, tanto el RMSEA como el SRMR mostraron resultados aceptables, con valores inferiores a .08. Asimismo, los índices de ajuste NFI, GFI y AGFI se situaron todos por encima de .90, mientras que el índice de ajuste comparativo CFI fue  $\geq .95$  (Jiménez-López y Berengüí, 2022).

### **Ansiedad Competitiva**

Para la evaluación de la ansiedad competitiva en deportistas, se empleó la escala desarrollada por Ramis et al. (2010), titulada “Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de



iniciación”. Este instrumento comprende un total de 15 ítems, organizados en tres secciones que permiten la valoración de distintos componentes de la ansiedad competitiva: la ansiedad somática, la preocupación y la desconcentración.

Entre las preguntas formuladas en la escala se incluyen afirmaciones como: “Antes o mientras juego o compito, siento que mi cuerpo está tenso”, “Me preocupa no competir o jugar tan bien como soy capaz”, y “Pierdo la concentración en el partido o en la competición”. Estas preguntas están diseñadas para captar la experiencia subjetiva de los deportistas en relación con la ansiedad que sienten antes y durante sus actuaciones deportivas.

Durante el proceso de validación del instrumento, se llevaron a cabo análisis rigurosos de fiabilidad, así como estudios de consistencia interna mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados mostraron que el coeficiente alcanzó un valor de .83 para la escala de ansiedad somática, de .78 para la escala de preocupación y de .73 para la escala de desconcentración. Todos estos índices superaron el umbral de .70, el cual, según lo indicado por Nunnally (1978), es considerado un estándar aceptable para establecer una consistencia interna adecuada en el ámbito de la investigación psicológica.

En un primer momento, se recopilieron los cuatro instrumentos ya validados que fueron incorporados en el programa QuestionPro, facilitando así su aplicación. En octubre de 2023, se llevó a cabo una visita a la Universidad Autónoma de Nuevo León con el objetivo de aplicar las encuestas a los deportistas que representan a los Tigres. La aplicación de la encuesta se realizó de forma electrónica, utilizando un enlace generado por el programa QuestionPro, lo que permitió una recolección de datos eficiente y sistemática entre los participantes seleccionados.

Este enfoque metodológico no solo garantiza la recolección de datos precisos y fiables, sino que también asegura que los resultados obtenidos sean

representativos de la población de estudio, contribuyendo al conocimiento sobre la ansiedad competitiva en el contexto deportivo.

## **Procesamiento de los Datos**

### **Análisis Estadístico**

Para llevar a cabo el procesamiento de la información, una vez que se recolectaron los datos a través de la plataforma QuestionPro, estos fueron exportados a formato Excel y a la versión .Sav, facilitando así su posterior tratamiento con el programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Statistics V.22.0. Este software se eligió debido a su robustez y versatilidad en la realización de análisis estadísticos complejos.

Con el propósito de abordar tanto el objetivo general como los objetivos específicos del estudio, se llevaron a cabo diversos análisis estadísticos. En primer lugar, se calcularon la media y la desviación estándar para las variables de interés. Además, se evaluaron las correlaciones entre las distintas variables mediante el coeficiente de correlación de Pearson, considerando que nuestra muestra cumple con las condiciones de normalidad requeridas para este tipo de análisis.

El análisis estadístico incluyó también una evaluación de la fiabilidad de las escalas mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, lo que proporciona una medida de la consistencia interna de los instrumentos utilizados. Asimismo, se realizaron análisis descriptivos para ofrecer una visión general de las características de los datos recolectados.

Para asegurar la validez de los instrumentos utilizados, se llevaron a cabo análisis de normalidad y de fiabilidad de las escalas utilizando SPSS Statistics V.22.0. A continuación, se procedió a realizar análisis factoriales confirmatorios (AFC) de cada uno de los instrumentos, con el objetivo de validar la estructura de

las escalas empleadas en el estudio. Por último, se implementó un modelo de ecuaciones estructurales (SEM) utilizando el software Linear Structural Relations (LISREL) 8.80, de acuerdo con los lineamientos establecidos por Rismayadi et al. (2019). Este enfoque metodológico permite no solo evaluar las relaciones entre las variables, sino también comprender la complejidad de los fenómenos estudiados de manera integral.

En conjunto, estas técnicas estadísticas permitieron realizar un análisis detallado de los datos, lo que facilitó la obtención de resultados significativos. Estos resultados ayudan a comprender mejor la ansiedad competitiva y cómo se relaciona con otras variables en el ámbito deportivo.

## Cronograma de trabajo

No.	Actividades	Meses						
		AGO-DIC 2022	ENE-MAY 2023	AGO-DIC 2023	ENE-MAY 2024	AGO-DIC 2024	ENE 2025	
1	Buscar información relacionada con cada una de las variables del estudio	x				x		
2	Redactar del capítulo 1 correspondiente a la introducción y marco teórico de la tesis	x	x	x	x	x		
3	Redactar el capítulo 2 correspondiente a la descripción de la metodología del estudio	x	x					
4	Traducir y adaptar las escalas al castellano hablado en México y adaptarlos al contexto del deporte	x	x					
5	Capacitar al grupo de encuestadores	x	x					
6	Realizar una prueba piloto en un pequeño grupo de trabajadores que no forme parte del estudio a fin de practica para los encuestadores		x					
7	Enviar la versión final del cuestionario a la imprenta para su reproducción.	x						
8	Establecer la forma adecuada de administración del instrumento durante el trabajo de campo	x	x					
9	Aplicar los cuestionarios a la muestra final		x	x				
10	Capturar, depurar y preparar la base de datos para el tratamiento estadístico			x	x			
11	Analizar los datos por medio de los programas estadístico antes mencionados				x	x		
12	Redactar el capítulo 3 correspondiente a los resultados				x	x		
13	Redactar el capítulo 4 correspondiente a las discusiones y conclusiones				x	x		
14	Preparar el informe final, presentar la tesis para su posible aceptación y programar la fecha de la defensa.					x		

15	Último Coloquio para presentar los avances de tesis correspondientes hasta discusión	x
16	Defender la tesis	x

---

## **Aspectos Administrativos**

### **Presupuesto y Gestión de Colaboraciones**

La planificación del proyecto incluyó la elaboración de un presupuesto detallado que abarcó todos los aspectos necesarios para su ejecución. Se llevaron a cabo gestiones con diversas escuelas y organismos que participaron en el desarrollo del estudio, estableciendo alianzas estratégicas que facilitaron la colaboración y el apoyo logístico requerido.

### **Recursos Materiales**

La recolección de datos se realizó durante el mes de octubre en la Universidad Autónoma de Nuevo León, ubicada en San Nicolás de los Garza, Nuevo León. Se emplearon recursos materiales adecuados para garantizar la validez y confiabilidad de la información recopilada, asegurando un entorno propicio para la aplicación de los instrumentos de evaluación.

### **Recursos Financieros**

El proyecto fue financiado exclusivamente a través de los recursos propios de los investigadores responsables. No se logró obtener financiamiento adicional a pesar de las gestiones realizadas para buscar apoyo en instituciones que fomentan la ciencia y la investigación.

### **Productos Esperados**

Los resultados del proyecto se orientaron a la producción de un artículo científico que fue sometido a una revista indexada, contribuyendo al avance del conocimiento en el área de estudio. Asimismo, los resultados se integraron en la elaboración de una tesis de doctorado, formalizando así la investigación y su impacto en el ámbito científico.

# **Capítulo 3.**

# **Resultados**

## **Capítulo 3. Resultados**

### **Análisis preliminares: Propiedades psicométricas de los instrumentos**

Los datos obtenidos en la investigación se procesaron mediante el uso de dos programas de análisis estadístico, Los datos obtenidos en la fueron procesados mediante el uso de dos programas de análisis estadístico: el software SPSS en su versión 29 y JASP en su versión 0.18.3. Con estos programas, se calcularon diversos estadísticos descriptivos, incluyendo las medias, las desviaciones estándar y los coeficientes de asimetría y curtosis, los cuales permiten obtener una descripción detallada de la distribución y las características de los datos. Esta fase de procesamiento es esencial, ya que proporciona una base sólida para comprender las propiedades de los datos antes de proceder a los análisis más complejos.

Para determinar la normalidad de los datos, se emplearon los coeficientes de asimetría y curtosis de los ítems, ubicándose estos en rangos aceptables de -1 a 1, conforme a los criterios establecidos por Ferrando y Anguiano-Carrasco (2010) y Muthén y Kaplan (1985, 1992). Estos rangos sugieren una distribución adecuada de los datos, lo cual es un requisito fundamental para garantizar la validez de los análisis estadísticos subsecuentes. De esta forma, los resultados indican que los datos cumplen con los criterios de normalidad necesarios para avanzar en el análisis.

En el presente apartado se exponen los resultados de los análisis estadísticos descriptivos. Además, se presentan las correlaciones obtenidas entre las variables de estudio, lo cual permite identificar relaciones significativas y patrones de asociación entre los distintos factores evaluados. En seguida, se incluyen los análisis factoriales confirmatorios (AFC) de los instrumentos utilizados, con el propósito de confirmar la estructura teórica de las variables medidas. Posteriormente, se muestran los resultados de los análisis de

ecuaciones estructurales planteadas en el modelo hipotetizado, los cuales permiten evaluar la validez del modelo propuesto y la relación entre las variables, proporcionando una visión integral de los efectos observados.

### **Propiedades psicométricas de los instrumentos**

Para cada uno de los instrumentos del estudio se presentan los estadísticos descriptivos (media, desviación típica) y los estadísticos de asimetría, curtosis y coeficiente de correlación. Además, se examinó la fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Inicialmente, de la competencia del entrenador, seguidamente de las necesidades psicológicas básicas, midiendo la satisfacción y frustración, después, la fortaleza mental y por último la ansiedad.

### **Escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador**

#### **Estadísticos descriptivos.**

Los estadísticos de media, desviación típica, asimetría, curtosis y las correlaciones para cada uno de los ítems se muestran en la Tabla 2. Las medias y desviaciones típicas de las subescalas de motivación ( $M = 4.10$ ,  $DT = 1.05$ ), estrategia de juego ( $M = 4.22$ ,  $DT = .99$ ), técnica de juego ( $M = 4.29$ ,  $DT = .95$ ), formación del carácter ( $M = 4.31$ ,  $DT = .95$ ) y acondicionamiento físico ( $M = 4.25$ ,  $DT = .99$ ) son muy similares entre sí, sin embargo, para la subescala de motivación podemos notar que es la más baja que las demás.

#### **Tabla 2**

*Escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador*



m1: Motivar a los jugadores	4.20	1.05	-1.22	.76	.688
m2: Ayudar a los jugadores a no estar demasiado confiados en su habilidad para desempeñarse cuando lo están haciendo	3.96	1.09	-.81	-.11	.636
m3: Ayudar a los jugadores a mantenerse confiados de su habilidad para desempeñarse cuando lo están haciendo	4.08	1.03	-.92	.07	.729
m4: Motivar a los jugadores para competir contra un oponente débil	4.06	1.06	-.94	.14	.576
Estrategia de juego					
gs1: Idear estrategias que maximizan los efectos positivos de las fortalezas del equipo durante la competencia	4.29	.98	-1.37	1.40	.752
gs2: Tomar decisiones estratégicas efectivas en situaciones de presión durante la competencia	4.30	.93	-1.24	1.03	.793
gs3: Hacer sustituciones efectivas de jugadores durante la competencia	4.23	.98	-1.13	.63	.744
gs4: Idear estrategias que minimizan las fortalezas del equipo contrario durante la competencia	4.07	1.10	-1.07	.40	.549
Técnica de juego					
t1: Enseñar habilidades técnicas complejas a los jugadores de su deporte durante la práctica	4.24	.98	-1.14	.57	.783
t2: Detectar errores técnicos sutiles de los jugadores durante la práctica	4.36	.93	-1.47	1.73	.794
t3: Enseñar técnicas básicas apropiadas a los jugadores durante las prácticas	4.32	.93	-1.27	1.02	.840
t4: Instruir a todos los diferentes grupos posicionales de jugadores sobre técnica apropiada durante la práctica	4.25	.98	-1.25	.99	.818
La formación de carácter					
cb1: Inculcar efectivamente una actitud de respeto para otros a los jugadores	4.30	.97	-1.30	.98	.807
cb2: Influir positivamente el desarrollo de carácter de los jugadores	4.28	.96	-1.27	1.00	.825
cb3: Fomentar efectivamente una buena actitud deportiva en los jugadores	4.34	.92	-1.35	1.38	.843
Acondicionamiento físico					
pc2a: Implementar un programa apropiado de resistencia para los jugadores durante la temporada	4.25	.98	-1.16	.71	.802
pc3: Evaluar con precisión la preparación física de los jugadores	4.25	1.02	-1.27	.89	.802

*Nota. M = Media; DT = Desviación Típica;*

### **Análisis de Consistencia Interna**

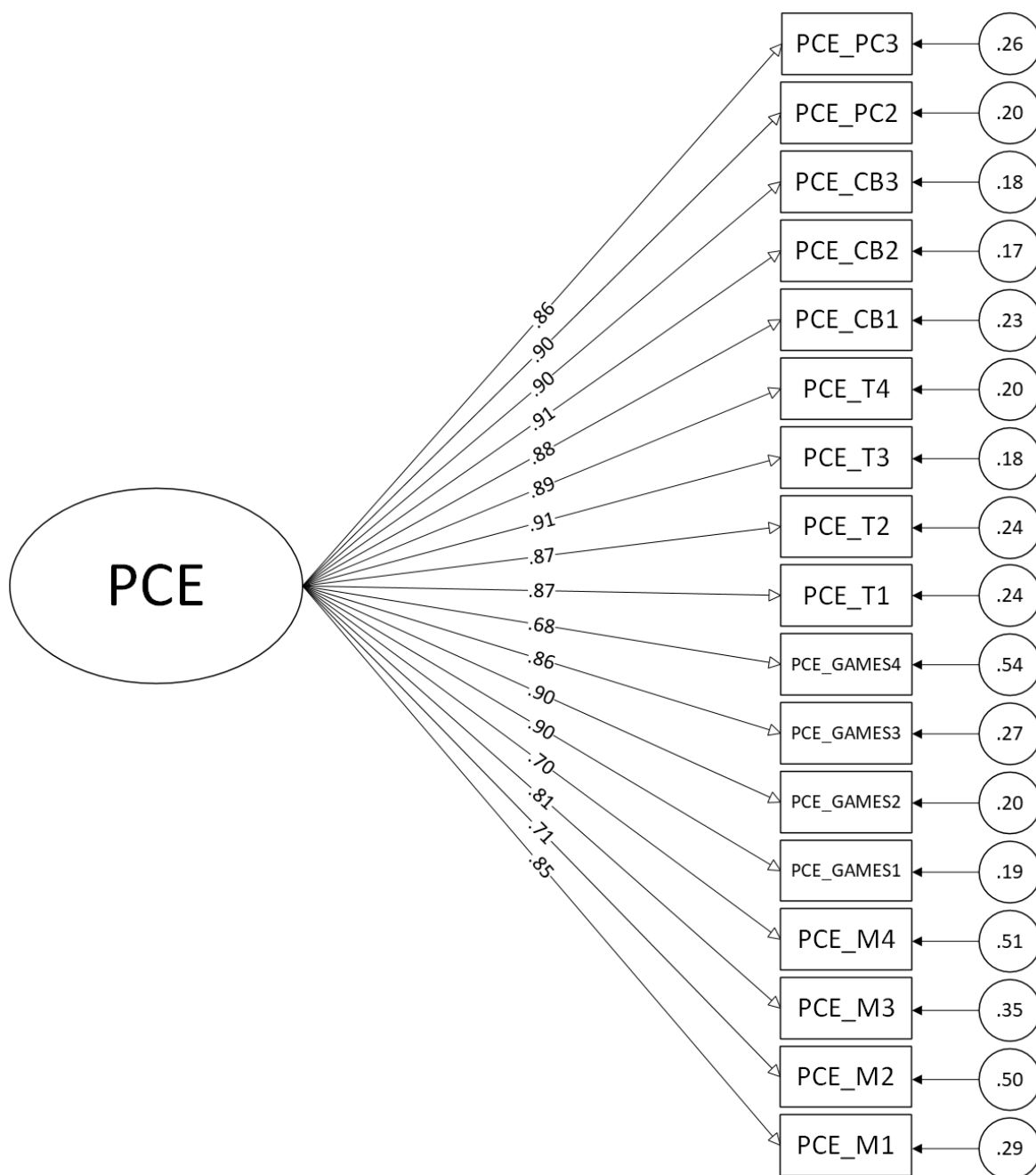
El análisis de fiabilidad reveló que el alfa de Cronbach para la subescala de Motivación es de .83, para la subescala de Estrategia de juego .86, para la subescala de Técnica de juego de .92, Formación de carácter .91 y para el Acondicionamiento físico de .89. Todos ellos superan el valor criterio de .70 establecido por Nunnally (1978) para establecer una consistencia aceptable en el ámbito de la investigación en psicología. El omega de McDonald's fue de .96 para la escala total. La eliminación de cualquiera de los ítems no representó mejora alguna sobre la fiabilidad de las subescalas, por lo que todas se mantienen íntegras para futuros análisis.

### **Análisis Factorial Confirmatorio**

El modelo representa la estructura de la Escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador. Los índices de bondad ajuste de cada una de las variables utilizadas en el estudio del modelo fueron los siguientes:  $\chi^2 = 171562.394$ ,  $gl = 136$ , CFI = .99, NNFI = .99, RMSEA = .07, en el cual se muestran resultados satisfactorios para la mayoría de las variables. El modelo mostró saturaciones factoriales que oscilan desde .70 hasta .91 como se muestra en la Figura 2. Las saturaciones factoriales de los ítems resultaron todas ellas estadísticamente significativas ( $p < .01$ ), es decir, cada ítem constituye un indicador fiable de la escala de la que forma parte.

**Figura 2**

*Análisis factorial confirmatorio de la escala de percepción de los deportistas sobre las competencias del entrenador.*



## **Satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas.**

### **Estadísticos descriptivos.**

En la variable satisfacción de las necesidades psicológicas básicas la media de la escala fue de 4.20 y la desviación estándar de .55. Estos valores nos indican que los deportistas perciben que sus necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación se satisfacen en gran medida, lo cual es una de las condiciones necesarias para generar un sentimiento de bienestar en los deportistas, a su vez aumenta la constancia, motivación y permanencia con el deporte que se practica.

En la Tabla 3 se reflejan los valores de las tres necesidades psicológicas básicas por separado (autonomía, competencia y relación). La necesidad mejor puntuada es la competencia con una media de 4.38 y una desviación típica de .64, lo que indica que los deportistas se sienten competentes y eficaces en las actividades que realizan.

Los deportistas tienen un impulso innato por aprender y dominar nuevas habilidades, y buscan situaciones que les permitan demostrar su competencia. Cuando los deportistas tienen la oportunidad de enfrentar desafíos apropiados y experimentar éxito, su sentido de competencia se fortalece.

Satisfacer la necesidad de competencia es crucial para el desarrollo y el bienestar psicológico. Cuando las personas se sienten competentes, tienden a experimentar mayor autonomía y motivación intrínseca en sus actividades.

Por el contrario, la falta de oportunidades para demostrar competencia o el enfrentamiento constante con desafíos abrumadores puede llevar a la desmotivación y la pérdida de interés.

Es importante destacar que la Teoría de la Autodeterminación sugiere que la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación social contribuye a un mayor bienestar y motivación intrínseca en diversas áreas de la vida, como el trabajo, la educación y las actividades recreativas.

En la Tabla 3 aparecen los estadísticos descriptivos de las necesidades psicológicas básicas. En la subescala de la satisfacción, el ítem que tuvo una media más alta fue el ítem 17: “Siento que soy capaz de alcanzar los objetivos en el deporte”, perteneciente al factor de la satisfacción de la competencia. Mientras que el ítem que mostró una media más baja fue el ítem 13: “Siento que mis elecciones expresan realmente quién soy”, perteneciente al factor de la satisfacción de la autonomía (Véase Tabla 3).

**Tabla 3**

*Datos descriptivos de los ítems y subescalas del instrumento “Necesidades psicológicas básicas”.*

<b>Subescalas</b>	<b>M</b>	<b>DT</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>	<b>r<sup>2</sup></b>
Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas	4.20	.55	-1.07	2.88	
Satisfacción de la Autonomía	4.11	.62	-.78	1.47	
1. Siento que tengo la libertad y la posibilidad de elegir las cosas que asumo en el deporte	4.18	.86	-1.06	1.30	.336
7. Siento que mis decisiones reflejan lo que realmente quiero conseguir en mi deporte	4.10	.91	-1.00	.99	.434
13. Siento que mis elecciones expresan realmente quién soy.	3.83	.97	-.62	.05	.389
19. Siento que he estado haciendo lo que realmente me interesa	4.32	.87	-1.31	1.69	.385
Satisfacción de la Relación	4.11	.71	-.74	.70	
3. Siento que le importo a las personas que me importan como mis compañeros o entrenador	4.13	.92	-.96	.63	.570
9. Me siento conectado con las personas que se preocupan por mí y por las cuales yo me preocupo.	4.28	.86	-1.31	1.90	.556
15. Me siento cerca y conectado(a) con otros compañeros que son importantes para mí.	4.10	.90	-.92	.62	.605

21. Tengo una sensación de calidez cuando estoy con los compañeros	3.93	.99	-.88	.55	.585
Satisfacción de la Competencia	4.38	.64	-1.31	2.44	
5. Siento que puedo hacer las cosas bien en la práctica deportiva	4.42	.78	-1.60	3.26	.561
11. Me siento capaz en lo que hago.	4.41	.80	-1.44	2.03	.676
17. Siento que soy capaz de alcanzar los objetivos en el deporte	4.44	.80	-1.57	2.51	.651
23. Siento que puedo cumplir con éxito las actividades difíciles.	4.25	.82	-1.16	1.81	.580
Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas	2.50	.64	.45	.48	
Frustración Autonomía	2.36	.85	.35	-.17	
2. Siento que la mayoría de las cosas que hago en el deporte, las hago porque "tengo que hacerlas".	2.54	1.24	.32	-.93	.429
8. Me siento forzado(a) a hacer muchas cosas que yo no elegiría hacer.	1.81	1.05	1.13	.34	.469
14. Me siento presionado(a) a hacer muchas cosas del deporte	2.46	1.25	.35	-.99	.456
20. Siento que las actividades de la clase son una serie de obligaciones.	2.63	1.24	.16	-.98	.420
Frustración de la Relación	2.67	.62	.63	.60	
4. Me siento excluido del grupo al que quiero pertenecer.	1.87	1.08	1.01	.02	.384
10. Siento que las personas que son importantes para mí son frías y distantes conmigo.	1.85	1.06	1.08	.29	.409
*16. Siento que soy capaz de alcanzar los objetivos del deporte	4.42	.80	-1.61	3.01	-.276
22. Siento que la relación con mis compañeros es superficial.	2.55	1.18	.27	-.82	.362
Frustración de la Competencia	2.46	.96	.31	-.60	
6. Tengo serias dudas acerca de si puedo hacer las cosas bien en el deporte	2.55	1.23	.29	-1.04	.585
12. Me siento decepcionado(a) con muchas de mis actuaciones.	2.60	1.18	.16	-.98	.601
18. Me siento inseguro(a) de mis habilidades.	2.38	1.20	.40	-.96	.597
24. Me siento como un(a) fracasado(a) por los errores que cometo en la práctica deportiva	2.33	1.26	.54	-.86	.627

*Nota. M = Media; DT = Desviación Típica; \*Ítem eliminado.*

**Tabla 4**

*Descriptivos de los factores que componen la escala de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas de los equipos deportivos representativos de Tigres de la UANL.*

<b>Factor</b>	<b>M</b>	<b>DT</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>
Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas	4.20	.55	-1.07	2.88
Satisfacción de la Autonomía	4.11	.62	-.78	1.47
Satisfacción de la Relación	4.11	.71	-.74	.70
Satisfacción de la Competencia	4.38	.64	-1.31	2.44
Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas	2.50	.64	.45	.48
Frustración Autonomía	2.36	.85	.35	-.17
Frustración de la Relación	2.67	.62	.63	.60
Frustración de la Competencia	2.46	.96	.31	-.60

*Nota. M = Media; DT = Desviación Típica*

### **Análisis de Consistencia Interna**

El análisis de fiabilidad reveló que los valores de alfa van de .61 - .80 para la satisfacción de la autonomía, satisfacción de la relación y la satisfacción de la competencia. En el análisis de fiabilidad de la subescala de frustración, el alfa para la frustración de la autonomía es de .66 y .79 para la frustración de la competencia, sin embargo, al eliminar el ítem 16 perteneciente ya que presento una correlación ítem total negativa a la frustración de la relación ( $r^2 = -.276$ ) (Véase Tabla 3).

En el análisis de fiabilidad también obtuvimos un omega de McDonald's de .85 para la escala de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y de .83 para la escala de la frustración de las necesidades psicológicas básicas, ambas superando el coeficiente de .70, lo cual nos indica una buena consistencia interna.

### **Tabla 5**

*Índice de bondad de ajuste para el modelo de dos factores de la escala de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas.*

	$\chi^2$	gl	CFI	NNFI	RMSEA
Satisfacción y frustración de las Necesidades Básicas	28938.806	253	.97	.96	.08

### **Análisis Factorial Confirmatorio**

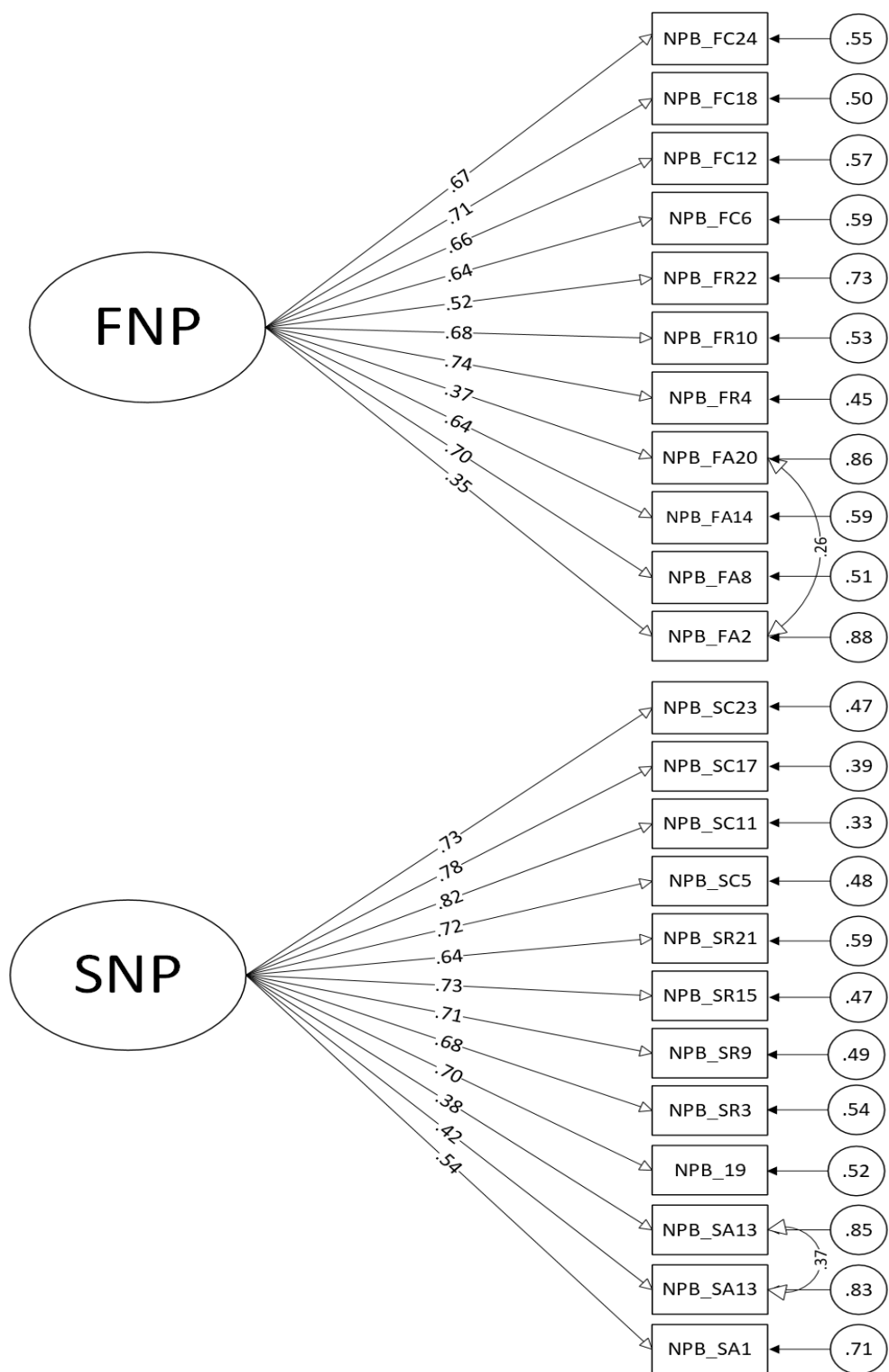
En la Figura 3 está representada la estructura que se pone a prueba en base a la TAD, del cuestionario de la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas. El modelo hipotetiza la existencia de dos variables (satisfacción de NPB y frustración de las NPB). Los índices de bondad ajuste de cada una de las variables utilizadas en el estudio del modelo dos factores fueron los siguientes:  $\chi^2 = 28938.806$ ,  $dl = 253$ , CFI = .97, NNFI = .96, RMSEA = .08, en el cual se muestran resultados satisfactorios para la mayoría de las variables.

El modelo de dos factores reveló que las saturaciones factoriales para la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) variaron en un rango que abarca desde .38 hasta .82. Por otro lado, las saturaciones factoriales correspondientes a la frustración de las NPB presentaron valores que se situaron entre .35 y .74, tal como se ilustra en la Figura 3. Es relevante destacar que todas las saturaciones factoriales de los ítems fueron estadísticamente significativas ( $p < .01$ ), lo que indica que cada uno de estos ítems actúa como un indicador confiable de la escala a la que pertenece. Esto sugiere que los ítems utilizados en la evaluación no solo están alineados con las dimensiones teóricas propuestas, sino que también reflejan adecuadamente los constructos de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas, garantizando así la validez del instrumento de medición.



**Figura 3**

*Análisis factorial confirmatorio de segundo nivel de la Escala de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas.*



## Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (SMTQ).

### Estadísticos descriptivos.

Los estadísticos descriptivos del Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (Ramis et al., 2010)., los promedios van desde 1.61 ( $DT = .787$ ) del ítem 8 a 3.33 ( $DT = .741$ ) del ítem 3. Respecto a la distribución, todos los valores de asimetría se encuentran en los parámetros considerados aceptables  $[-2, 2]$  por diferentes autores (Bandalos y Finney, 2010; Muthén y Kaplan 1985), en un rango de  $-.881$  y  $1.227$ . Mientras, para la curtosis no se encuentra ningún valor entre  $8.00$  y  $20.00$ , por lo que no existe problema de normalidad (Spiegel y Stephens, 2002).

**Tabla 6**

*Datos descriptivos del Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (SMTQ).*

Ítem	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>A</i>	<i>K</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>
Confianza					
1. Puedo recuperar mi compostura si la he perdido momentáneamente	2.97	.782	-.312	-.490	.445
5. Tengo una inquebrantable confianza en mí habilidad	2.76	.916	-.192	-.850	.466
6. Tengo lo que se necesita para funcionar bien mientras estoy bajo presión	3.06	.830	-.428	-.685	.584
11. Tengo cualidades que me diferencian de otros competidores	2.97	.854	-.452	-.492	.451
13. Interpreto las amenazas potenciales como oportunidades positivas	3.02	.819	-.411	-.552	.555
14. Bajo presión, soy capaz de tomar decisiones con confianza y compromiso	3.10	.812	-.446	-.668	.595
Constancia					
3. Estoy comprometido a completar las tareas que tengo que hacer	3.33	.741	.881	.243	-.013
8. Me doy por vencido en situaciones difíciles	1.61	.787	1.227	.999	.027

10. Me distraigo fácilmente y pierdo mi concentración	1.95	.889	.669	-.307	.149
12. Asumo la responsabilidad de establecer metas desafiantes	3.18	.764	-.594	-.228	.029
Control					
2. Me preocupa tener un rendimiento pobre	2.81	.996	-.339	-.975	.421
4. Estoy superado por mis dudas	2.19	.929	.441	-.622	.332
7. Me enoja y frustró cuando las cosas no van como quiero	2.54	.939	.038	-.898	.453
9. Me siento ansioso por eventos que no esperaba o no podía controlar	2.27	.932	.351	-.710	.477
Escala Total	37.76	11.990			
Confianza	17.88	5.012			
Constancia	10.07	3.181			
Control	9.81	3.797			

*Nota. M = Media; DT = Desviación Típica; A = Asimetría; K = Curtosis.*

### **Análisis de Consistencia Interna**

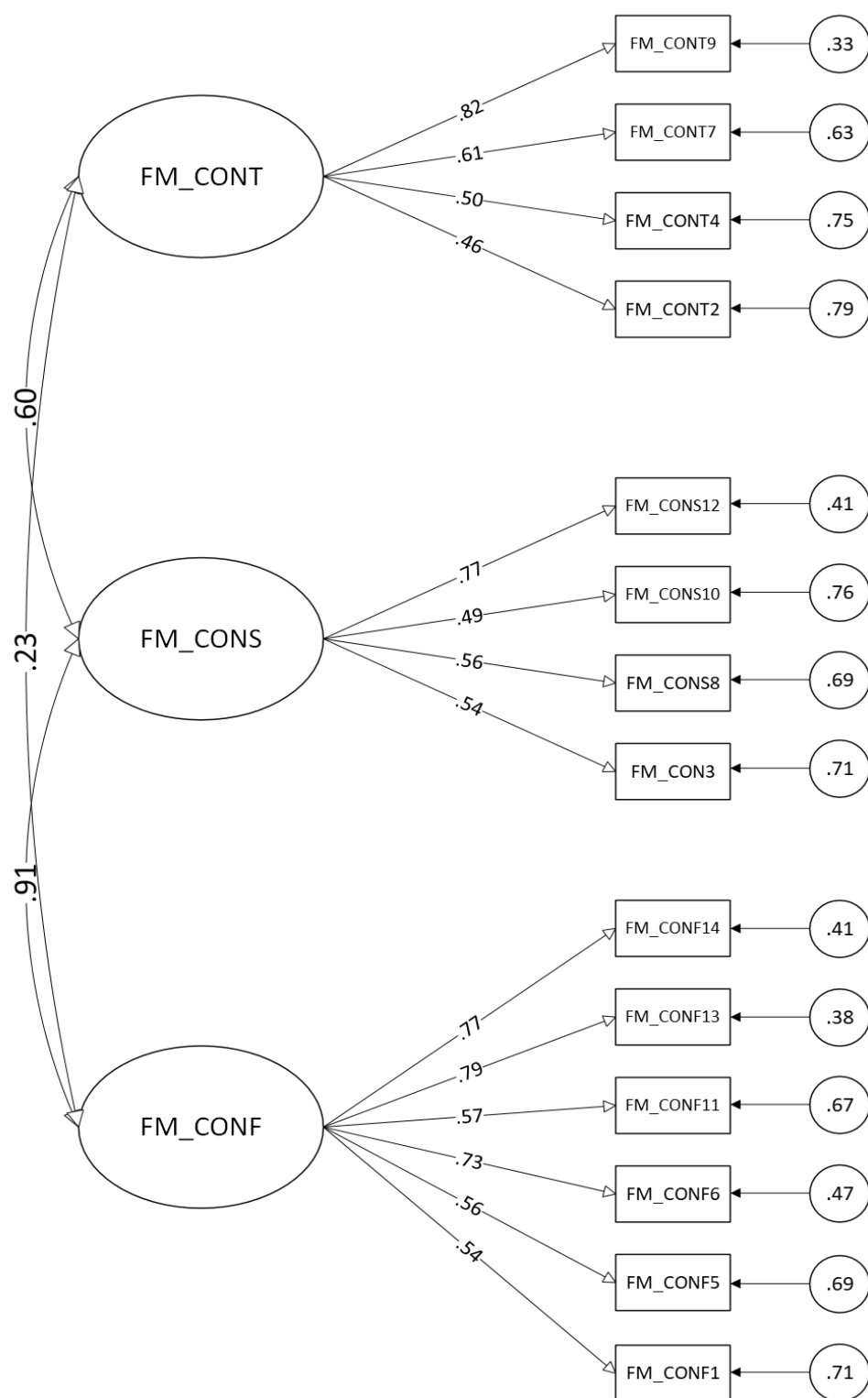
El análisis de fiabilidad reveló que la eliminación de algún ítem no incrementaba los coeficientes de fiabilidad. Se obtiene un  $\omega = .75$  y un  $\alpha = .78$  para la escala total,  $\alpha = .77$  en confianza,  $\alpha = .58$  en constancia,  $\alpha = .64$  en control. Se comprueba que la eliminación de los ítems no mejora la fiabilidad en el cuestionario.

### **Análisis Factorial Confirmatorio**

Los índices de bondad de ajuste del modelo resultaron satisfactorios ( $\chi^2 = 9199.275$ , CFI = .895, NNFI = .871 y RMSEA = .139). El cuestionario de fortaleza mental está representado por tres factores, confianza, constancia y control, los cual muestran saturaciones factoriales que van desde .46 hasta .82 (véase Figura 4).

**Figura 4**

*Análisis factorial confirmatorio del Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte (SMTQ).*



## Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) para deportistas de iniciación.

### Estadísticos descriptivos.

Los estadísticos de media, desviación típica, asimetría y curtosis para cada uno de los ítems se muestran en la tabla 7. Las medias más altas se corresponden con la subescala de Preocupación ( $M = 14.20$ ;  $DT = 4.84$ ) y las puntuaciones más bajas corresponden a la forma de Desconcentración ( $M = 9.29$ ;  $DT = 3.85$ ), muy similares a la ansiedad somática ( $M = 9.81$ ;  $DT = 3.82$ ). Los ítems de las subescalas somática y desconcentración demuestran la asimetría en positivo, mientras que los de la subescala de preocupación lo hacen en negativo.

**Tabla 7**

*Datos descriptivos de los ítems y subescalas del instrumento "Ansiedad Competitiva (SAS-2)".*

Ít. Antes o mientras juego o compito...	<i>M</i>	<i>(DT)</i>	Asimetría	Curtosis	$r^2$
Somática					
2. ... siento que mi cuerpo está tenso	2.30	(.72)	.11	-.24	.520
6. ... siento un nudo en el estómago	1.86	(.78)	.62	-.10	.622
10. ...siento que mis músculos tiemblan	1.85	(.74)	.49	-.29	.564
12 ... tengo el estómago revuelto	1.79	(.76)	.69	.05	.543
14. ... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	2.01	(.82)	.31	-.73	.639
Preocupación					
3. ...me preocupa no jugar o competir bien	2.84	(.95)	-.33	-.85	.785
5. ...me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)	2.67	(1.02)	-.17	-1.09	.750
8. ... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	2.93	(.94)	-.50	-.68	.797
9. ...me preocupa competir o jugar mal	2.92	(.97)	-.47	-.80	.834
11. ...me preocupa «regarla» durante el partido o competición	2.84	(.96)	-.30	-.95	.803
Desconcentración					

1. ...me cuesta concentrarme en el partido o la competición	1.90 (.80)	.67	.06	.778
4. ...me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	1.94 (.82)	.68	.07	.758
7. ...pierdo la concentración en el partido o la competición	1.85 (.77)	.77	.44	.806
13. ..no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	1.80 (.75)	.78	.50	.776
15. ..me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga	1.80 (.71)	.71	.59	.710

*Nota. Ít = Número de Ítem; M = Media; Dt = Desviación Típica;*

### **Análisis de Consistencia Interna**

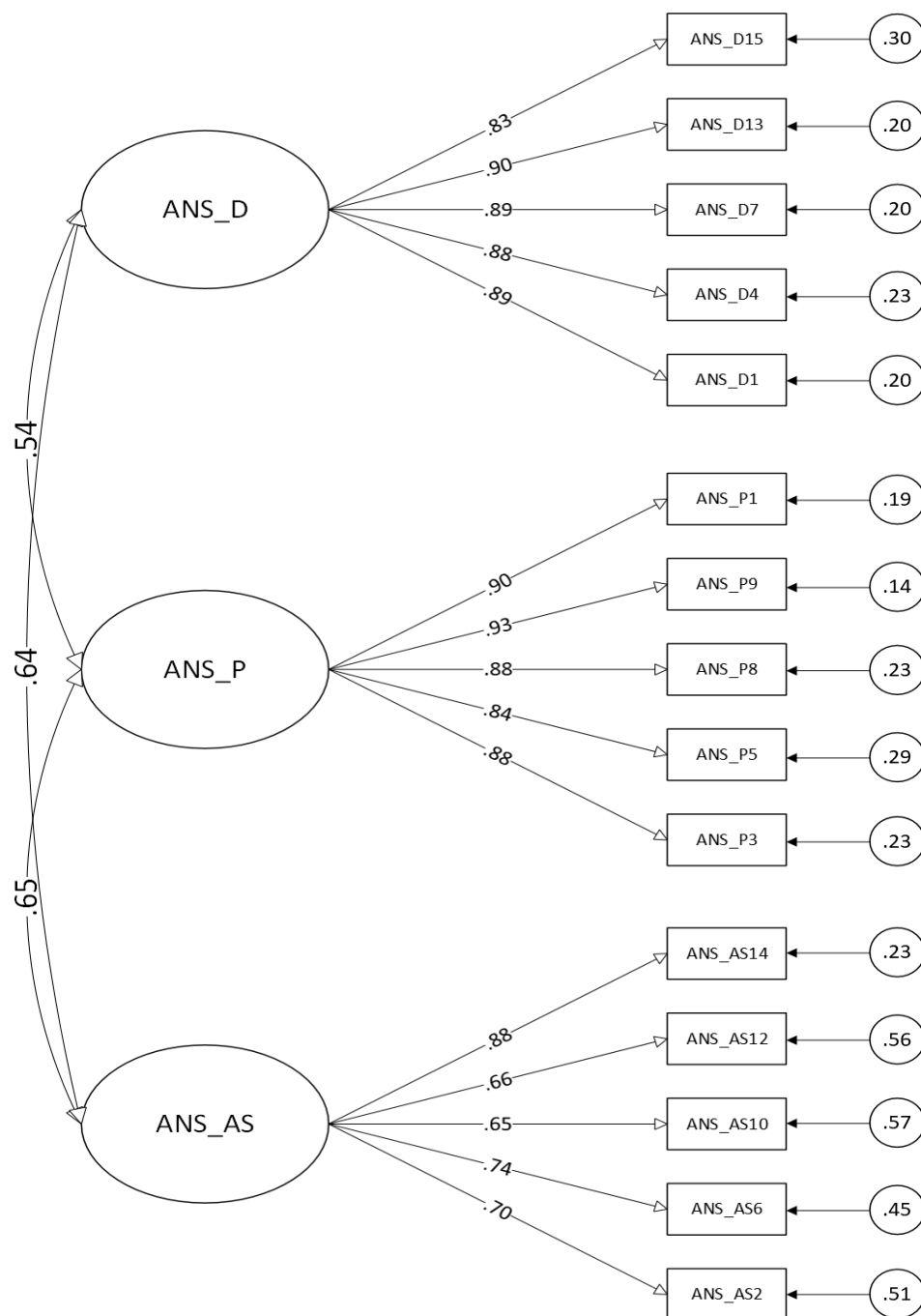
El análisis de fiabilidad reveló que el alfa de Cronbach para la subescala somática es de .80, para la subescala de preocupación .92 y para la subescala de desconcentración de .91. Se obtuvo también un omega de McDonald's de .92 para la escala total. Todos ellos superan el valor criterio de .70 establecido por Nunnally (1978) para establecer una consistencia aceptable en el ámbito de la investigación en psicología. La eliminación de cualquiera de los ítems no representó mejora alguna sobre la fiabilidad de las subescalas, por lo que todas se mantienen íntegras para futuros análisis.

### **Análisis Factorial Confirmatorio**

Los índices de bondad de ajuste del modelo resultaron satisfactorios ( $\chi^2 = 57817.41$ , CFI = .99, NNFI = .99 y RMSEA = .05). El modelo está representado por tres factores de ansiedad, somática, preocupación y desconcentración, las cual muestran saturaciones factoriales que van desde .65 hasta .93 (véase Figura 5).

**Figura 5**

*Análisis factorial confirmatorio de Escala Ansiedad Competitiva (SAS-2) para deportistas de iniciación.*



**Correlaciones entre variables.**

En la tabla 8 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables analizadas y en ella se puede apreciar que existe una consistencia interna

satisfactoria para casi todas las escalas empleadas, ya que obtuvieron puntuaciones mayores al .70 recomendado para el alfa de Cronbach, excepto en la variable de fortaleza mental la cual fue de .65. Por su parte al analizar los coeficientes de asimetría y curtosis de los ítems de las escalas, se encontró que el 67% de ellos (concretamente 47 de los 70 ítems), se ubicaron dentro del rango de -1,1 (Ferrando y Anguiano-Carrasco, 2010, Muthén y Kaplan, 1985,1992).

**Tabla 8**

*Estadísticos Descriptivos, Consistencia Interna y Correlaciones*

<b>Variables</b>	<b>M</b>	<b>DT</b>	<b>α</b>	<b>A</b>	<b>K</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1 Competencia del Entrenador	4.23	.79	.96	-1.20	1.28	1			
2 Satisfacción de las Necesidades Básicas	4.20	.55	.86	-1.07	2.88	.46**	1		
3 Frustración de las Necesidades Básicas	2.50	.64	.79	.45	.48	-.25**	-.42**	1	
4 Fortaleza Mental	2.65	.37	.65	.14	2.04	.17**	.15**	.19**	1
5 Ansiedad	2.22	.57	.91	-.01	-.36	-.07	-.28**	.55**	.31**

Nota. M=Media; DT=Desviación Estándar; α= alfa de Cronbach; A=Asimetría; K=Curtosis.

### **Modelo de ecuaciones estructurales**

En el modelo planteado, se hipotetiza que la percepción que tienen los deportistas sobre la competencia del entrenador se relacionará de forma positiva con su nivel de satisfacción y, a su vez, de manera negativa con la frustración de sus necesidades psicológicas básicas (véase Figura 6). Esto significa que cuando los deportistas perciben a su entrenador como competente, es más probable que experimenten una mayor satisfacción en aspectos esenciales de su desarrollo psicológico, como la autonomía, la relación social y la competencia. Al mismo tiempo, esta percepción disminuye las probabilidades de que surjan sentimientos



de frustración en torno a estas necesidades, lo cual resulta clave en el contexto del rendimiento deportivo.

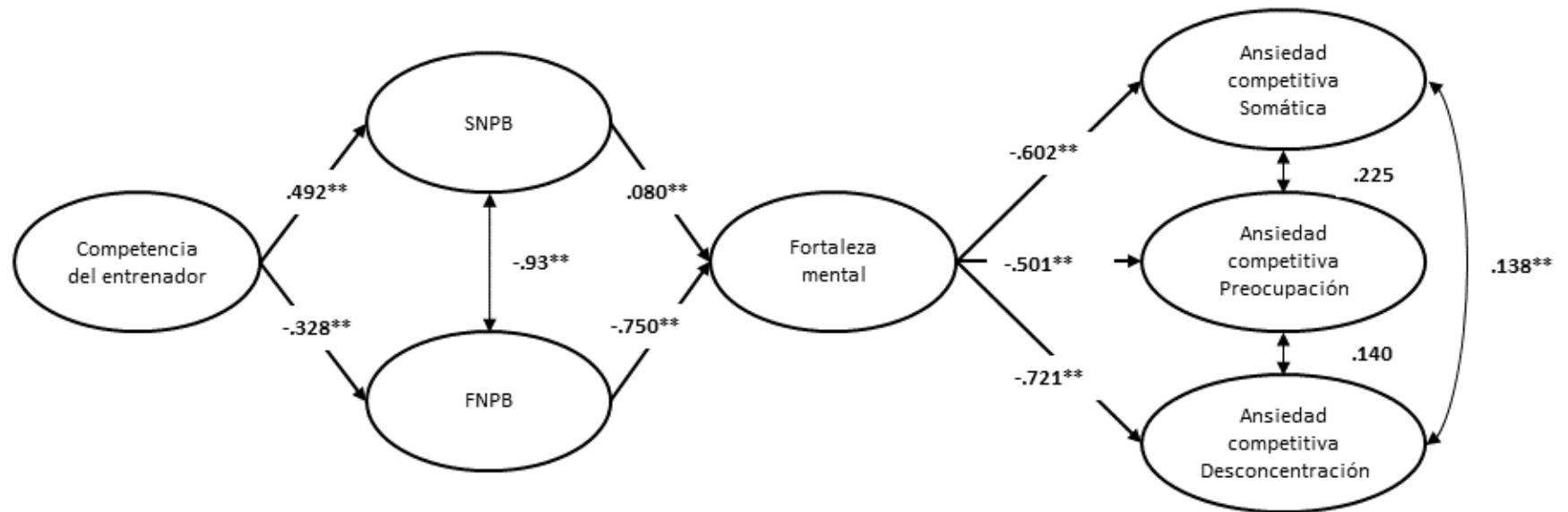
Por otro lado, en el modelo se plantea la hipótesis de que la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas se relacionará positivamente con el desarrollo de la fortaleza mental en los deportistas, mientras que una menor satisfacción y mayor frustración en estas áreas podría impactar negativamente en dicha fortaleza. En otras palabras, cuando los deportistas ven satisfechas sus necesidades psicológicas esenciales, es más probable que presenten una fortaleza mental sólida, lo que les permite afrontar con mayor efectividad los desafíos y presiones en su práctica deportiva. Contrariamente, la frustración en estas áreas tiende a debilitar este atributo.

Se ha comprobado que la fortaleza mental muestra una relación negativa significativa con todos los tipos de ansiedad experimentados, especialmente en lo que respecta a la desconcentración. Esto implica que aquellos deportistas con una mayor fortaleza mental tienden a enfrentar niveles más bajos de ansiedad y a mantener un mayor enfoque durante la competencia. La disminución en la desconcentración es particularmente notable, lo cual sugiere que la fortaleza mental actúa como un factor protector contra la ansiedad que interfiere directamente con el rendimiento al desviar la atención de las tareas en cuestión.

Los índices de bondad de ajuste del modelo de ecuaciones estructurales (ver figura 6), resultaron satisfactorios ( $\chi^2 = 19596.322$ ,  $p < .001$ ,  $g^2 = 2266$ ,  $X^2/g^2 = 8.64$ , CFI = .966, NNFI = .965, RMSEA = .085). Por lo anterior, el modelo presentó un ajuste adecuado.

**Figura 6**

*Solución estandarizada del modelo de relaciones entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador con las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y fortaleza mental.*



# **Capítulo 4.**

## **Discusión**

## Capítulo 4. Discusión

Con el propósito de contrastar los resultados del presente estudio con los estudios previos presentados en el apartado de marco teórico, se integran en este apartado cada uno de los objetivos e hipótesis para su discusión. Es importante señalar que, debido a la particularidad de nuestro estudio, en cuanto a los instrumentos utilizados, la relación entre las variables y el contexto social, que se refiere a distintos deportes, resulta complicado establecer una comparación directa con otros trabajos de investigación realizados en este ámbito. Esta singularidad resalta la necesidad de abordar la investigación desde una perspectiva que contemple la diversidad de experiencias deportivas y psicológicas de los deportistas.

El principal objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador y las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y la fortaleza mental. Este objetivo general se desglosa en tres objetivos específicos, los cuales se expondrán y discutirán a continuación, considerando las hipótesis planteadas en este trabajo. Esta estructura nos permitirá analizar de manera más detallada las dinámicas que influyen en la experiencia deportiva de los deportistas y el papel que juegan los entrenadores en este contexto.

**Objetivo específico 1.** Examinar la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador con la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas.

Para dar respuesta a nuestro objetivo específico número uno, establecimos una hipótesis en la que se esperaba que la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador se relacionara positivamente con la satisfacción y negativamente con la frustración de las necesidades psicológicas básicas. Los resultados obtenidos confirman esta hipótesis, ya que evidencian que la

percepción de competencia del entrenador por parte de los deportistas se relaciona de forma positiva y significativa con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Asimismo, se observa una relación negativa y significativa con la frustración de estas necesidades.

La competencia percibida del entrenador se establece como un factor determinante en la experiencia y rendimiento de los deportistas. Según Ekholm et al. (2020), la implementación efectiva de programas deportivos depende en gran medida de las competencias de los entrenadores. Este hallazgo es consistente con el estudio de Turnnidge et al. (2020), que destacan la relevancia del desarrollo positivo de los deportistas y cómo los entrenadores influyen en las habilidades deportivas. La percepción positiva de un entrenador competente no solo potencia el rendimiento deportivo, sino que también impacta de manera favorable en la satisfacción y bienestar general de los deportistas.

Un estudio realizado por Walker y Symonds (2019) en el contexto universitario canadiense concluyó que la competencia percibida de los entrenadores está asociada con mejoras en el rendimiento deportivo y el bienestar de los deportistas. Además, la investigación de Maleté y Feltz (2019) subraya cómo un entrenador competente puede incrementar significativamente la motivación y el rendimiento de sus deportistas. Por otro lado, los resultados de la revisión sistemática de Wagstaff y Lee (2019) identificaron una relación directa entre las competencias de los entrenadores y los resultados de los deportistas, sugiriendo que las intervenciones dirigidas a mejorar las habilidades de los entrenadores pueden tener un impacto significativo en el desempeño de los deportistas.

Todos estos hallazgos son esenciales para la práctica deportiva, enfatizando la importancia de desarrollar programas de formación para entrenadores que integren no solo habilidades técnicas, sino también competencias relacionadas con la fortaleza mental y la atención a las necesidades

psicológicas básicas de los deportistas. Se sugiere, además, que futuras investigaciones deberían explorar la efectividad de diversos modelos de capacitación de entrenadores y su impacto a largo plazo en el desarrollo integral de los deportistas.

La percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador es un factor crucial que influye en su desempeño y satisfacción en el deporte. Un estudio realizado por Riemer y Chelladurai (1998) investigó cómo los estilos de liderazgo de los entrenadores afectan la satisfacción de los deportistas. La muestra consistió en 125 deportistas de diversas disciplinas deportivas, quienes completaron cuestionarios sobre sus percepciones. Los hallazgos sugieren que los entrenadores que adoptan un estilo de liderazgo participativo generan una mayor satisfacción entre los deportistas, subrayando la importancia de la competencia percibida del entrenador para construir relaciones sólidas y efectivas.

En otro estudio, Sullivan y Short (2011) examinaron la relación entre los comportamientos de los entrenadores y la satisfacción de los deportistas, considerando la calidad de la relación deportista-entrenador como mediador. La muestra incluyó 150 deportistas de élite de deportes tanto individuales como de equipo. Los resultados indicaron que los deportistas que perciben a sus entrenadores como competentes experimentan una mayor satisfacción, lo que sugiere que la percepción de competencia del entrenador no solo impacta el rendimiento, sino también el bienestar emocional de los deportistas.

Bartholomew, et al., (2009) se centraron en las condiciones sociales que influyen en la motivación de los deportistas. En este estudio, participaron 200 deportistas de diferentes modalidades deportivas. Los resultados revelaron que la percepción de la competencia del entrenador estaba relacionada con niveles más altos de motivación intrínseca, lo que a su vez se traduce en mayor satisfacción. Este estudio destaca cómo la percepción positiva de las competencias del entrenador puede fomentar una atmósfera motivacional favorable, lo que beneficia el rendimiento del deportista.

Jowett y Cramer (2010) exploraron el impacto de las relaciones entre entrenadores y deportistas en el rendimiento en deportes de equipo. En su investigación, la muestra estuvo compuesta por 250 deportistas de equipos deportivos, quienes respondieron cuestionarios sobre sus experiencias. Los hallazgos indican que una relación sólida entre el entrenador y el deportista, basada en la percepción de la competencia, se traduce en un mejor rendimiento en competencias. Este estudio refuerza la idea de que la percepción de la competencia del entrenador es fundamental para la efectividad del entrenamiento y el éxito deportivo.

Por último, un estudio de Zhang et al. (2015) examinó cómo la percepción de la competencia del entrenador influye en la autoconfianza de los deportistas. La muestra fue de 300 deportistas de diversas disciplinas. Los resultados revelaron que aquellos deportistas que perciben a sus entrenadores como competentes tienden a reportar niveles más altos de autoconfianza, lo que se correlaciona positivamente con su desempeño. Este estudio proporciona una perspectiva adicional sobre la importancia de la competencia del entrenador en la formación de la autoconfianza en los deportistas.

**Objetivo específico 2.** Evaluar la relación entre la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas con la fortaleza mental.

En relación a nuestro objetivo específico número dos, planteamos la hipótesis en la que se esperaba que la satisfacción de las necesidades psicológicas se relacionara positivamente con la fortaleza mental y, por el contrario, que la frustración de las necesidades psicológicas básicas se relacionara negativamente con la fortaleza mental. Los resultados obtenidos en este estudio respaldan esta hipótesis, ya que indican que la satisfacción de las necesidades psicológicas se relaciona de forma positiva con la fortaleza mental. Asimismo, se ha comprobado que la frustración de las necesidades psicológicas

básicas se correlaciona negativamente y de manera significativa con la fortaleza mental.

Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el desarrollo de la fortaleza mental de los deportistas. La fortaleza mental se considera una cualidad esencial que permite a los deportistas afrontar los desafíos y presiones asociados a la competencia. Por lo tanto, es fundamental que los entrenadores y el personal de apoyo se enfoquen en crear un entorno que promueva la satisfacción de estas necesidades, lo que puede tener un efecto positivo en el rendimiento y la salud psicológica de los deportistas.

Las necesidades psicológicas básicas de los entrenadores en el ámbito deportivo son fundamentales para su bienestar. McCormack y Collins (2020) destacan el impacto positivo del apoyo psicológico en el entorno organizacional, específicamente en el contexto del cricket profesional. En paralelo, Cheon et al. (2018) subrayan la importancia de fomentar un clima prosocial en la educación física, un aspecto que también es aplicable a los entornos deportivos. Esta conexión resalta la necesidad de crear un ambiente de apoyo y confianza tanto para entrenadores como para deportistas, promoviendo así un desarrollo más saludable y efectivo.

Las necesidades psicológicas básicas, según la Teoría de la Autodeterminación, juegan un papel esencial en la motivación y el bienestar de los deportistas. Deci y Ryan (2000) definieron tres necesidades fundamentales: autonomía, competencia y relación. En un estudio sobre la relación entre estas necesidades y la motivación en deportistas, se utilizó una muestra de 150 deportistas de diversas disciplinas. Los hallazgos sugieren que la satisfacción de estas necesidades está directamente relacionada con el bienestar general y la motivación intrínseca de los deportistas. Esto implica que, al abordar la



competencia del entrenador, es crucial considerar cómo esta percepción puede afectar la satisfacción de las necesidades psicológicas.

Un estudio llevado a cabo por Sheldon y Bettencourt (2002) examinó la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas y el bienestar emocional de los deportistas. La muestra consistió en 120 deportistas universitarios que completaron escalas de satisfacción de necesidades y bienestar. Los resultados revelaron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se asocia con niveles más altos de bienestar y menores niveles de frustración, lo que resalta la importancia de un entorno deportivo positivo que fomente estas necesidades.

La investigación de Vansteenkiste et al. (2006) también aborda la satisfacción de necesidades psicológicas en el contexto deportivo, con una muestra de 250 deportistas. Los resultados indicaron que los deportistas que experimentan una mayor satisfacción en sus necesidades psicológicas tienden a mostrar una mayor persistencia y esfuerzo en su deporte. Esto sugiere que la percepción de competencia del entrenador puede influir significativamente en la satisfacción de estas necesidades, afectando la motivación y el rendimiento.

Por otro lado, un estudio de Guay, Vallerand y Blanchard (2000) exploró la frustración de las necesidades psicológicas básicas y su impacto en la motivación de los deportistas. La muestra consistió en 200 deportistas que completaron cuestionarios sobre satisfacción y frustración de necesidades. Los hallazgos sugieren que la frustración de las necesidades psicológicas se correlaciona con una disminución de la motivación y un aumento en la ansiedad, lo que puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo.

Un estudio de Ryan y Deci (2017) analizó cómo las condiciones sociales, incluida la percepción de la competencia del entrenador, afectan la satisfacción de necesidades psicológicas. La muestra estuvo compuesta por 300 deportistas de

diferentes disciplinas. Los resultados mostraron que un entorno que apoya la competencia, la autonomía y las relaciones positivas puede mejorar significativamente la satisfacción de las necesidades, lo que sugiere que los entrenadores desempeñan un papel fundamental en la creación de un clima que fomente estas necesidades.

**Objetivo específico 3.** Examinar la relación entre la fortaleza mental y la ansiedad.

Los resultados de nuestro estudio confirman este objetivo. A través del análisis realizado con un modelo de ecuaciones estructurales, se evidenció que la fortaleza mental se relaciona de manera negativa y significativa con diferentes tipos de ansiedad competitiva, específicamente con la ansiedad competitiva somática, la ansiedad competitiva de preocupación y la ansiedad competitiva de desconcentración. Esta última presentó la relación más pronunciada, lo que sugiere que una mayor fortaleza mental podría estar asociada a niveles más bajos de desconcentración en situaciones de competición.

La fortaleza mental se define como la capacidad de ser sociable, de permanecer calmado y relajado, de mostrarse competitivo y de experimentar menores niveles de ansiedad en comparación con los adversarios (Clough et al., 2002). Este concepto es fundamental en el ámbito deportivo, ya que implica no solo el manejo de la presión, sino también la habilidad para afrontar los desafíos y mantener un enfoque positivo durante las competencias. La evidencia de nuestra investigación subraya la importancia de desarrollar esta fortaleza mental entre los deportistas, ya que puede influir en su desempeño y bienestar general.

Nuestros hallazgos son consistentes con los resultados previos obtenidos por Jiménez-López y Berengüí (2022), quienes estudiaron a una muestra de deportistas de diferentes disciplinas. En su investigación, se reportaron medias de confianza, constancia y control muy similares a las de nuestro estudio. Estos

autores encontraron que la consistencia interna en la escala total fue de 0.69, un valor que se asemeja a nuestro estudio, el cual arrojó un valor de 0.65. Sin embargo, se observó una diferencia notable en el factor de constancia, donde los autores reportaron un valor de 0.50, en contraste con el 0.19 obtenido en nuestro análisis. Esta discrepancia sugiere que el contexto y las características de la muestra pueden influir en los resultados, lo que destaca la necesidad de considerar las particularidades de cada estudio al interpretar los datos.

De igual forma, un artículo reciente de Gutiérrez et al. (2023) analizó la relación entre la autoeficacia, la ansiedad cognitiva y somática, y las necesidades psicológicas básicas en deportistas universitarios. Los hallazgos de su estudio revelaron que la autoeficacia se relaciona positivamente con las necesidades de competencia y relación, pero no con la autonomía. También se destacó que la motivación autónoma reduce la ansiedad somática, lo que refuerza la idea de que la fortaleza mental y la motivación son cruciales para el manejo de la ansiedad en el ámbito deportivo. Estos resultados complementan nuestros hallazgos, enfatizando la relevancia de trabajar en la fortaleza mental y la autoeficacia de los deportistas para mejorar su rendimiento y bienestar emocional.

La ansiedad competitiva es un fenómeno común entre los deportistas y puede influir en su rendimiento y bienestar. Un estudio de Martens et al. (1990) desarrolló la Escala de Ansiedad Competitiva, utilizando una muestra de 150 deportistas. El objetivo del estudio fue examinar la relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento deportivo. Los hallazgos sugieren que los niveles altos de ansiedad pueden afectar negativamente el rendimiento, subrayando la importancia de gestionar la ansiedad en entornos competitivos.

En un estudio más reciente, Hill et al. (2010) analizaron la relación entre la ansiedad competitiva y la autoconfianza en deportistas de élite. La muestra consistió en 100 deportistas de alto rendimiento. Los resultados indicaron que una mayor autoconfianza se asocia con niveles más bajos de ansiedad competitiva, lo

que sugiere que los entrenadores pueden jugar un papel clave en la formación de la autoconfianza para ayudar a los deportistas a manejar la ansiedad.

Además, el estudio de Woodman y Hardy (2003) examinó las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas para manejar la ansiedad competitiva. La muestra incluyó 200 deportistas de diferentes niveles de competencia. Los hallazgos mostraron que las estrategias de afrontamiento adaptativas, como la visualización y la autoconversación positiva, estaban asociadas con niveles más bajos de ansiedad, destacando la necesidad de que los entrenadores enseñen técnicas efectivas de manejo de la ansiedad.

Otro estudio de Craft et al. (2003) exploró la relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento en un entorno de competencia. La muestra estuvo compuesta por 120 deportistas que participaron en competencias en equipo. Los resultados revelaron que los deportistas con niveles más altos de ansiedad competitiva tendían a rendir peor, lo que indica que la gestión de la ansiedad es crucial para el éxito en competencias.

En una investigación realizada por Chan et al. (2011) encontraron que la relación entre la ansiedad competitiva y la satisfacción de las necesidades psicológicas. La muestra fue de 150 deportistas que completaron cuestionarios sobre ansiedad y satisfacción de necesidades. Los hallazgos sugieren que la frustración de las necesidades psicológicas puede aumentar los niveles de ansiedad competitiva, lo que implica que un entorno de entrenamiento positivo y solidario es esencial para mitigar la ansiedad en los deportistas.

La fortaleza mental se refiere a la capacidad de los deportistas para afrontar y superar desafíos, lo que es fundamental para el éxito en el deporte. Un estudio de Bull et al. (2005) exploró la relación entre la fortaleza mental y el rendimiento en deportistas. La muestra consistió en 200 deportistas de alto rendimiento que completaron cuestionarios sobre sus niveles de fortaleza mental. Los hallazgos

sugieren que la fortaleza mental se correlaciona positivamente con el rendimiento, lo que implica que los entrenadores deben enfocar sus esfuerzos en desarrollar esta cualidad en sus deportistas.

En un estudio llevado a cabo por Gucciardi et al. (2009), se examinó la influencia de la fortaleza mental en la ansiedad competitiva. La muestra estuvo compuesta por 150 deportistas que respondieron cuestionarios sobre fortaleza mental y ansiedad. Los resultados revelaron que los deportistas con mayor fortaleza mental experimentan niveles más bajos de ansiedad, lo que sugiere que fomentar la fortaleza mental puede ser una estrategia efectiva para ayudar a los deportistas a manejar la ansiedad.

Otro estudio de Jones et al. (2002) investigó cómo la fortaleza mental se relaciona con el afrontamiento de la presión en competencias. La muestra consistió en 100 deportistas de élite que completaron escalas de fortaleza mental y afrontamiento. Los hallazgos indican que los deportistas con una mayor fortaleza mental tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más efectivas, lo que les permite manejar mejor la presión y mejorar su rendimiento en competencias.

Además, un estudio de Wood et al. (2013) examinó las intervenciones destinadas a mejorar la fortaleza mental en deportistas. La muestra incluyó 250 deportistas que participaron en un programa de entrenamiento de fortaleza mental. Los resultados mostraron que las intervenciones efectivas pueden aumentar significativamente los niveles de fortaleza mental, lo que a su vez se correlaciona con mejoras en el rendimiento y la satisfacción general de los deportistas.

El estudio de Vealey (2007) abordó la relación entre la fortaleza mental y la satisfacción de las necesidades psicológicas en deportistas. La muestra estuvo compuesta por 300 deportistas que completaron cuestionarios sobre fortaleza mental y satisfacción de necesidades. Los hallazgos sugieren que la fortaleza mental está relacionada con una mayor satisfacción de necesidades psicológicas,

lo que implica que el desarrollo de la fortaleza mental puede tener beneficios adicionales para el bienestar y la motivación de los deportistas.

### **Limitaciones y nuevas líneas de investigación**

Los hallazgos de este estudio abren diversas líneas de investigación que podrían ser exploradas en el futuro. En primer lugar, se sugiere investigar el impacto de intervenciones específicas para desarrollar la fortaleza mental entre los deportistas. Estudios experimentales que evalúen programas de entrenamiento en habilidades psicológicas, como la atención plena o la resiliencia, podrían ofrecer información valiosa sobre cómo estas intervenciones afectan la ansiedad y el rendimiento deportivo.

Sería interesante explorar cómo las características individuales, como la personalidad o el estilo de afrontamiento, modulan la relación entre la percepción de competencia del entrenador y las necesidades psicológicas básicas. Esto podría permitir un enfoque más personalizado en la formación y el apoyo a los deportistas, considerando sus particularidades psicológicas.

Otra línea de investigación podría centrarse en la comparación de la percepción de competencia del entrenador en distintos contextos culturales o deportivos. Dado que la percepción del entrenador puede estar influenciada por la cultura deportiva de cada país o región, estudios que examinen estas diferencias podrían enriquecer nuestra comprensión sobre la importancia del entrenador en el desarrollo deportivo y el bienestar de los deportistas.

Por último, sería relevante investigar el papel del entorno de entrenamiento y la cultura organizacional en la percepción de la competencia del entrenador. Analizar cómo el apoyo social y la dinámica del grupo influyen en las experiencias de los deportistas podría proporcionar información adicional sobre cómo optimizar el ambiente deportivo para fomentar la satisfacción y la fortaleza mental.

# **Capítulo 5.**

# **Conclusiones**

## **Conclusiones**

Tras el exhaustivo análisis de los resultados obtenidos en este estudio, se concluye que la percepción de los deportistas sobre la competencia de su entrenador ejerce una influencia significativa en diversas variables clave, tales como las necesidades psicológicas básicas, la ansiedad competitiva y la fortaleza mental. Este hallazgo subraya la importancia del rol del entrenador en el contexto deportivo, revelando que la forma en que los deportistas perciben las habilidades y competencias de sus entrenadores no solo afecta su bienestar psicológico, sino que también impacta su rendimiento deportivo. A través de este estudio, se ha podido establecer que una percepción positiva de la competencia del entrenador se traduce en beneficios tangibles para los deportistas, sugiriendo que el desarrollo profesional de los entrenadores podría ser una estrategia efectiva para mejorar el desempeño de sus deportistas.

### **Objetivo General**

El objetivo general del estudio ha sido confirmar la relación entre la percepción de los deportistas sobre la competencia del entrenador y su impacto en variables psicológicas relevantes. A lo largo de la investigación, se ha confirmado que la percepción que los deportistas tienen sobre la competencia de su entrenador está intrínsecamente relacionada con su bienestar psicológico y su desempeño en la práctica deportiva. Este resultado resalta la necesidad de que los entrenadores trabajen no solo en el desarrollo técnico de sus deportistas, sino también en construir una relación de confianza y respeto mutuo, lo que puede fomentar un ambiente positivo y motivador.

### **Objetivo Específico 1: Relación entre la percepción de la competencia del entrenador y la satisfacción/frustración de las necesidades psicológicas básicas**

En cuanto al primer objetivo específico, se ha logrado establecer que existe una correlación directa entre la percepción de competencia del entrenador y la



satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, que incluyen la autonomía, la competencia y la relación con los demás. Los deportistas que consideran a su entrenador como competente y capacitado tienden a experimentar una mayor satisfacción en estas áreas, lo que contribuye a su bienestar general y a una motivación intrínseca más elevada. Esta satisfacción es crucial, ya que los deportistas satisfechos son más propensos a comprometerse con su entrenamiento y a buscar mejorar constantemente su rendimiento.

Por el contrario, una percepción negativa de la competencia del entrenador se asocia con una mayor frustración de estas necesidades psicológicas. Esta frustración puede tener efectos adversos significativos, llevándolos no solo a un menor rendimiento, sino también a un aumento de la predisposición al agotamiento emocional. Esto pone de relieve la importancia de que los entrenadores desarrollen habilidades de comunicación efectivas y de que reciban formación en aspectos relacionados con la psicología deportiva, para así apoyar mejor a sus deportistas.

### **Objetivo Específico 2: Relación entre la satisfacción/frustración de las necesidades psicológicas básicas y la fortaleza mental**

El segundo objetivo específico del estudio se centró en evaluar la relación entre la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas con la fortaleza mental de los deportistas. Los análisis realizados revelan que la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas se correlaciona positivamente con una mayor fortaleza mental. Los deportistas que logran satisfacer sus necesidades de autonomía, competencia y relaciones interpersonales muestran una capacidad significativamente mayor para manejar la presión y enfrentar los desafíos inherentes a la competencia deportiva. Esta fortaleza mental es un componente crítico que no solo permite a los deportistas superar adversidades, sino que también contribuye a su capacidad para mantener un enfoque claro y una mentalidad resiliente durante situaciones de alta exigencia.

En contraste, aquellos que experimentan frustración en sus necesidades psicológicas básicas tienden a presentar niveles más bajos de fortaleza mental, lo que les coloca en una posición vulnerable frente a los desafíos que se presentan en el ámbito deportivo. Este hallazgo destaca la necesidad de que los entrenadores presten atención a las dinámicas de satisfacción emocional de sus deportistas, ya que un enfoque en la salud psicológica puede ser tan esencial como la preparación física y técnica.

### **Objetivo Específico 3: Relación entre la fortaleza mental y la ansiedad competitiva**

En relación con el tercer objetivo específico, los resultados obtenidos indican una relación inversa entre la fortaleza mental y la ansiedad competitiva. Los deportistas que desarrollan una fortaleza mental robusta tienden a experimentar niveles más bajos de ansiedad durante las competencias. Esta capacidad para manejar la ansiedad se traduce en una mayor confianza y estabilidad emocional, elementos esenciales para un rendimiento óptimo en entornos competitivos. Por otro lado, aquellos deportistas con menor fortaleza mental se muestran más susceptibles a niveles elevados de ansiedad, lo que puede afectar negativamente su rendimiento y su experiencia general durante la competencia.

Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar programas de entrenamiento que no solo se enfoquen en el desarrollo físico, sino que también incluyan componentes psicológicos que fomenten la fortaleza mental. Capacitar a los entrenadores en la identificación y el apoyo de las necesidades psicológicas de sus deportistas podría resultar en una significativa mejora en el manejo de la ansiedad y en el rendimiento general.

Este estudio ha logrado confirmar la relevancia de la percepción de la competencia del entrenador en diversas dimensiones del bienestar y rendimiento de los deportistas. Los resultados destacan la importancia de formar entrenadores

que no solo sean expertos en técnica deportiva, sino que también entiendan la psicología del deporte y la importancia de construir relaciones de confianza con sus deportistas. A medida que la comprensión de estos factores evoluciona, se abre la puerta a nuevas estrategias y enfoques en la formación de entrenadores y en el desarrollo integral de los deportistas, lo que contribuirá a un entorno deportivo más saludable y exitoso.

## REFERENCIAS

- Abad, M. T. A., Collado Mateo, D., Fernández Espínola, C., Viera, E. C., & Fuentes Guerra, F. J. G. (2020). Effects of teaching games on decision making and skill execution: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 505.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17020505>
- American College of Sports Medicine. (2014). *Guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived autonomy support and the quality of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(4), 593-606. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.4.593>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Lera-López, F. (2011). The relationship between basic psychological needs, physical self-concept and physical activity among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 8, 282.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00282>
- Alcaraz, S., Torregrossa, M., & Viladrich, C. (2014). *La influencia del contexto social sobre la motivación de entrenadores y deportistas: Una visión desde la teoría de la autodeterminación* [Ph.D. thesis, Universidad Autónoma de Barcelona].
- Álvarez, M. J., Rincón, P. A., & García, J. (2009). The relationship between perceived coaching behaviors and athletes' motivation. *Journal of Sports Psychology*, 20(1), 25-37.

- Álvarez, E., & Sora, M. (2017). Beneficios del ejercicio físico en el sistema musculoesquelético. *Revista de Medicina y Salud*, 11(3), 45-53.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Álvarez-Chaparro, E. J., & Sora, A. A. (2017). La actividad física y sus beneficios físicos como estrategia de inclusión social del adulto mayor. *Inclusión y Desarrollo*, 5(1), 23–36. Recuperado de <http://biblioteca.uniminuto.edu/ojs/index.php/IYD/article/view/1519/1468>
- American Psychological Association. (2023). Anxiety. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). The role of the coach in the development of athletes' motivation: An evaluation of the coach's behaviors and the athlete's perceptions. *The Sport Psychologist*, 21(3), 308-324.
- Andreu, J. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 51-58.
- Anshel, M. H., & Freedson, P. (1991). *Dictionary of the Sport and Exercise Sciences*. Human Kinetics Books.
- Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach created empowering and disempowering climate dimensions on athletes'

- health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61-70.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (ED-MCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72, 47–88.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246002.pdf>
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary, secondary and tertiary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15(2), 211-228.  
<https://doi.org/10.1080/1359813042000314620>
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2017). The importance of deliberate practice in the development of expert athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(3), 360-368. <https://doi.org/10.1177/1747954117696828>

- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 429-439.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Banack, H. R., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2011). Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of paralympic athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 722-730.
- Banack, H. R., et al. (2011). Coaches' influences on young athletes' motivation: The mediating role of the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 516-530.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.602309>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective. *Educational Psychology Review*, 21(1), 85-105.
- Battaglia, G., Bellafore, M., Alesi, M., Paoli, A., Bianco, A., & Palma, A. (2016). Physical activity and quality of life: A comprehensive review. *Journal of Health and Fitness*, 8(1), 45-53.  
<https://doi.org/10.1080/14681366.2015.1036546>
- Bendikova, I., & Bartik, P. (2015). Quality of life: Concepts and indicators. *Journal of Public Health*, 23(2), 123-130. <https://doi.org/10.1007/s10389-015-0670-9>

- Bermejo, J. P., Torres, B. J. A., & González, J. A. R. (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 117-122.
- Bessey, D. (2022). Determinants of Lifestyle Choices Among South Korean College Students: An Experimental Analysis. *Risk Management and Healthcare Policy*, 15, 93-105. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S333968>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and practical implications. *Journal of Sports Psychology in Action*, 3(3), 193-203. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.704145>
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Bonito, J. (2015). La educación para la salud en la actualidad: algunas breves notas. *Atención Primaria*, 47(1), 32-37. Recuperado de <http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/17343>
- Boardley, I., Jackson, B., et al. (2020). Efectos de la competencia de los entrenadores en el desarrollo de deportistas jóvenes.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Bournissent, M. L., Chícico, A., & Rodríguez, S. (1996). La salud de los ex deportistas de alto rendimiento. *Enfoques*, 8(2), 28-38.



- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). The need satisfaction and need frustration scales: Psychometric properties and correlations with motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 628-644. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Barquero-Ruiz, C., Morales-Belando, M. T., & Arias-Estero, J. L. (2020). A teaching games for understanding program to deal with reasons for dropout in under-11 football. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 7, 1-12. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1759767>
- Barquero-Ruiz, C., Morales-Belando, M. T., & Arias-Estero, J. L. (2021). A teaching games for understanding program to deal with reasons for dropout in under-11 football. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(4), 618-629.
- Battaglia, G., Bellafiore, M., Alesi, M., Paoli, A., Bianco, A., & Palma, A. (2016). Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1009-1015.
- Bendikova, I., & Bartik, P. (2015). Selected determinants of seniors' lifestyle. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(3), 805-814.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.

- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (2005). Toward a model of mental toughness in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 201-214. <https://doi.org/10.1260/174795405775201843>
- Bull, F. C. (2020). Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Bustamante, J., & Mortejo, P. (2024). The relationship between coaching behaviors and athletic performance. *Journal of Sports Sciences*. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/364935523\\_The\\_relationship\\_between\\_coaching\\_behaviors\\_and\\_athletic\\_performance](https://www.researchgate.net/publication/364935523_The_relationship_between_coaching_behaviors_and_athletic_performance)
- Cabezas, M. M., Álvarez, J. C., Guallichico, P. A., Chávez, J. P., & Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-13. Recuperado el 13 de noviembre de 2019 de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22>
- Cabezas, C., Marín, M., & López, A. (2017). Ejercicio y prevención de la osteoporosis: Un enfoque práctico. *Medicina Deportiva*, 23(2), 89-95.
- Capdevila Seder, A., Bellmunt Villalonga, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28-33.
- Capelloni, L., Paris, F., & Polani, D. (2004). El sueño y la actividad deportiva. En S. Tamarri (Ed.), *Neurociencias y deporte* (pp. 251-258). Barcelona: Paidotribo.

- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion in sport teams: A meta-analysis. *Small Group Research*, 33(3), 253-282.  
<https://doi.org/10.1177/104649640203300301>
- Casado-Pérez, C., Hernández-Barrera, V., Jiménez-García, R., Fernández-de-Las-Peñas, C., Carrasco-Garrido, P., & Palacios-Ceña, D. (2015). Physical activity in adult working population: Results from the European National Health Survey for Spain (2009). *Atención Primaria/Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria*, 47(9), 563-572.
- Cecchini, M., & Vuik, S. (2019). The heavy burden of obesity. *OECD Health Policy Studies*. <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>
- Castillo, N., López-Walle, J. M., Tomás, I., & Balguer, I. (2017). Relación del clima empowering con la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 33-39.
- Cecic Erpic, S., Wylleman, Z., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Cervelló, E., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19, 65-71. Recuperado de <https://reunido.uniovi.es/index.php>
- Chan, D. K. C., Huang, Y., & Hsu, Y. (2011). The relationship between competitive anxiety and needs satisfaction in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 80-89.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.569890>

- Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sports. In *Leadership in Sport* (pp. 1-15). London: Routledge.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., Van der Kaap-Deeder, J., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2018). An intervention to help teachers establish a prosocial peer climate in physical education. *Learning and Instruction*, 55, 27-40. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.02.002>
- Chou, H. W., Lin, Y. H., Chang, H. H., & Chuang, W. W. (2013). Transformational leadership and team performance: The mediating roles of cognitive trust and collective efficacy. *SAGE Open*, 3(3), 1–10.  
<https://doi.org/10.1177/2158244013490705>
- Chou, L., et al. (2013). Effects of coach feedback on athletes' performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 123-137.  
<https://doi.org/10.1037/a0032211>
- Chu, T. L., & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 569-588.
- Cunha, L., Santos, D., & Ferreira, C. (2010). Professional competence perception among football coaches: The influence of education and experience. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(2), 203-209.

- Clearinghouse for Sport. (2024). Sport system sustainability. Disponible en <https://www.clearinghouseforsport.gov.au>
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). Thomson Learning.
- Craft, L. L., Magyar, M., Becker, B., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between self-efficacy and anxiety in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 17(3), 218-224. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.218>
- Crane, J., & Temple, V. (2015). The role of social support in youth sport participation. *Journal of Sport and Social Issues*, 39(3), 197-218. <https://doi.org/10.1177/0193723515577560>
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *Journal of Sport and Health Science*, 4(4), 268–275.
- Cruz, D. V., & Gutiérrez, C. S. (2015). Construcción de una escala para evaluar factores situacionales y externos asociados al rendimiento deportivo. *Educación Física y Deporte*, 34(2), 389-407.
- Concha-Viera, A. M., Cuevas-Ferrer, R., Campos-Romero, P., & González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). Coaching Effectiveness Defined and Explored.

4º

De Backer, M., Boen, F., Ceux, T., De Cuyper, B., Høigaard, R., Callens, F., ... & Vande Broek, G. (2011). Do perceived justice and need support of the coach predict team identification and cohesion? Testing their relative importance among top volleyball and handball players in Belgium and Norway. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 192–201.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.009>

De La Cruz, M., Zarate, A., Zamarripa, J., Castillo, I., Borbon, A., Duarte, H., & Valenzuela, K. (2021). Grit, self-efficacy, motivation and the readiness to change index toward exercise in the adult population. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.574866>

De la Peña, M. (2022, noviembre 25). Inactividad física: Sedentarismo. Instituto Europeo. Recuperado de  
<https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>

De la Peña, F. (2022). Physical inactivity and health: A growing concern. *Global Health Perspectives*, 9(1), 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.ghp.2022.03.002>

DeCharms, R. (1968). *Personal causation*. Academic Press.

Deci, E. L., Eghari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00796.x>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Educational Psychologist*, 35(2), 117-148. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3502\\_1](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3502_1)
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. The University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Guay, F. (2013). Self-determination theory and actualization of human potential. En D. McInerney, H. Marsh, R. Craven, & F. Guay (Eds.), *Theory driving research: New wave perspectives on self-processes and human development* (pp. 109-133). Information Age Press.
- Durmer, J. S., & Dinges, D. F. (2005). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology*, 25(1), 117-129. <https://doi.org/10.1055/s-2005-867080>
- Dollander, M. (2002). Etiology of adult insomnia. *Encephale*, 28(5), 493-502.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European*

*Journal of Social Psychology*, 38(2), 375-388.

<https://doi.org/10.1002/ejsp.463>

Ekholm, D., Dahlstedt, M., & Lauri, J. (2020). Coaches' competencies and the implementation of a sport-based social intervention program. *Sport in Society*, 23(2), 235-251. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1574956>

Elliott, P. (2020). Combating depression and anxiety in sports. *Psychology Today*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012) (ENSANUT).

Ferrando, P. J., & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18–33.

Ferguson, R., Johnson, S., & Thompson, D. (2023). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 9, 6. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00435-4>

Feu, S., García-Rubio, J., Antúnez, A., & Ibáñez, S. J. (2007). The role of coaches in youth sports: Their influence on motivation and performance. *The Sport Psychologist*, 21(1), 43-61.

Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Sáenz-López Buñuel, P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-186. <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.373021>



- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Froment, F., & González, A. J. G. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (33), 3-9.
- Fuller, P. M., Gooley, J. J., & Saper, C. B. (2006). Neurobiology of the sleep-wake cycle: Sleep architecture, circadian regulation, and regulatory feedback. *Journal of Biological Rhythms*, 21(6), 482-493.  
<https://doi.org/10.1177/0748730406294627>
- Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I.-M., & Swain, D. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 1334-1359.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fe9b>
- Gallego, J., Aguilar, J. M., Cangas, A. J., Lorenzo, J. J., Franco, C., & Mañas, I. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: Beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 125-133.
- Gallego, J., et al. (2012). Healthy lifestyle and longevity: A comprehensive analysis. *Public Health Journal*, 21(4), 215-228.  
<https://doi.org/10.1016/j.phj.2011.11.006>

- Galli, N., & Reel, J. J. (2009). Coping with competitive anxiety: The role of social support in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 91-106. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671862>
- Galve, E., Alegría, E., Cordero, A., Fácila, L., Fernández, J., & Lluís-Ganella, C. (2014). Temas de actualidad en cardiología: riesgo vascular y rehabilitación cardíaca. *Revista Española de Cardiología*, 67(3), 203-210. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2013.09.021>
- García Calvo, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. *Memoria de Docencia e Investigación*. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura.
- García-Calvo, T., Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Mouratidis, A., & Ntoumanis, N. (2014). Perceived coach-created and peer-created motivational climates and their associations with team cohesion and athlete satisfaction: Evidence from a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1738–1750. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918641>
- García-Calvo, T., et al. (2014). Coach-athlete relationship and athletes' motivation: A study in youth sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1), 83-95. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.1.83>
- García, L. V., & Correa, J. E. (2007). Muévase contra el sedentarismo. *Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica*, Tomo II, fascículo 7. Universidad del Rosario. Recuperado de: [www.Urosario.edu.co/investigación/tomo2/fasciculo7/index.html](http://www.Urosario.edu.co/investigación/tomo2/fasciculo7/index.html)
- Garzon, T., & McCarthy, E. (2020). Perceived coach competence and athlete development: An analysis of tactical training approaches. *Journal of Coaching Research*, 12(3), 231-249.

- General Assembly of the World Medical Association. (2014). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *The Journal of the American College of Dentists*, 81(3), 14-18.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.06.004>
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). The effects of coaches' interpersonal behaviors on athletes' motivation: A self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*, 24(2), 140–158. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.140>
- Giménez, M., Torres, J., & Martínez, P. (2020). Impacto del entrenamiento de fuerza en la densidad ósea. *Journal of Osteoporosis Research*, 12(4), 213–221. <https://doi.org/10.20900/jore.2020.12.04.213>
- Giménez, C., Olguín, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumí, D. I., Gámez, R., & Venegas, A. S. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, 19(3), 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2005.04.001>

- Gómez, J. (2005). Gasto energético y comportamiento sedentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 11(2), 45–50.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841–847.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón-Zagalaz, J., & Romero-Ramos, O. (2016). La motivación y la atención-concentración en futbolistas: Revisión de estudios. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5, 77–82.
- González, L., Castillo, I., & Balaguer, I. (2019). Analysis of the role of resilience and basic psychological needs as a background to the experiences of fun and boredom in women's sports. *Revista de Psicodidáctica*, 24, 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.03.002>
- González, G., & Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 85–89.
- González-Víllora, S., Hristovski, R., & Palao, J. M. (2021). Holistic training in sports: The importance of integrating mental skills and physical practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101846. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101846>
- González, J., & Valadez, A. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 211–215.

Gould, D., & Eklund, R. C. (Eds.). (2017). Handbook of sport psychology (4th ed.). Wiley.

Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802436422>

Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175–213. <https://doi.org/10.1023/A:1005614228250>

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>

Gillet, N., et al. (2010). The effects of coaches' interpersonal behaviors on athletes' motivation: A self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*, 24(2), 140-158.

- Giménez, M., Torres, J., & Martínez, P. (2020). Impacto del entrenamiento de fuerza en la densidad ósea. *Journal of Osteoporosis Research*, 12(4), 213-221.
- Giménez, C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144.  
<https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumí, D. I., Gámez, R., & Venegas, A. S. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, 19(3), 206-213.  
<https://doi.org/10.1157/13074310>
- Gómez, J. (2005). Gasto energético y comportamiento sedentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 11(2), 45-50.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón-Zagalaz, J., & Romero-Ramos, O. (2016). La motivación y la atención-concentración en futbolistas. Revisión de estudios. *Sport TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5, 77-82.
- González, L., Castillo, I., & Balaguer, I. (2019). Analysis of the role of resilience and basic psychological needs as a background to the experiences of fun and boredom in women's sports. *Revista de Psicodidáctica*, 24, 131-137.  
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.03.001>

- González, G., & Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 85-89.
- González-Víllora, S., Hristovski, R., & Palao, J. M. (2021). Holistic training in sports: The importance of integrating mental skills and physical practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101846.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101846>
- González, J., & Valadez, A. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 211-215.
- Gould, D., & Eklund, R. C. (Eds.). (2017). *Handbook of Sport Psychology* (4ª ed.). Wiley.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.  
<https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.  
<https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.  
<https://doi.org/10.1023/A:1005614228250>

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- Gucciardi, D., Hanton, S., & Mallett, C. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 194-214. <https://doi.org/10.1037/a0027190>
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, P., & Tembly, S. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2015). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1009131>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2017). Strengthening the foundations of athlete burnout research: The way forward. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(2), 1-11. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0123>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). The development and validation of the Mental Toughness Inventory. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 347-355. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.004>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2015). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire



48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 75-90.  
<https://doi.org/10.1037/sep0000045>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2017). The development and initial validation of the Mental Toughness Questionnaire 2. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 103-112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2021). The role of social support in preventing anxiety and depression in young athletes. *International Journal of Mental Health Systems*.
- Guerrero-Castañeda, R. F., Delgado, S. A., & González, M. D. J. J. (2020). Percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio en adultos mayores mexicanos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(4), 9-26.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gutiérrez, M. (2015). Relationships among motivational climate, physical education experiences, and pupils' intrinsic motivation. *Retos*, 26, 9-14.
- Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., & Brito-Costa, S. (2023). Levels of somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-efficacy in university athletes from a Spanish public university and their relationship with basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032415>

- Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Podlog, L. (2016). The role of social support in athletes' experiences of precompetitive anxiety. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275-302.  
<https://doi.org/10.1348/135910708X373959>
- Haggerty, R. J., & Mrazek, P. J. (1994). Mental health promotion: Framework for the future. *Health Promotion and Disease Prevention*.
- Hair Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Halson, S. (2008). Nutrition, sleep and recovery. *European Journal of Sport Science*, 8(2), 119-126. <https://doi.org/10.1080/17461390801954851>
- 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.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00042-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00042-0)
- Harre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Mendo, A., Rojas, F. J., & Ortega, E. (2018). Análisis de la relación entre el conocimiento táctico del entrenador y el rendimiento del equipo. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 163-171. <https://doi.org/10.1515/jhk-2017-0123>

- Hoffman, M. D., Womack, C. J., & Melby, C. (2017). Exercise and mental health: A review. *Journal of Sport Psychology*, 12(3), 245-262.  
<https://doi.org/10.1123/jsp.2017-0013>
- Hill, D. W., Hall, C. R., & Mullen, R. (2010). The effects of self-confidence on anxiety in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 24(4), 547-563.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.547>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., & Sehn, Z. L. (2017). An exploration of the relationships between parental involvement and youth sport participation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 265-278. <https://doi.org/10.1177/1747954117692228>
- Horn, T. S. (2002a). Coaching effectiveness in the sports domain. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 309-354). Human Kinetics.
- Horn, T. S. (2002b). Coaching effectiveness: A cognitive approach. *Journal of Sports Psychology*, 14(2), 101-113.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3.<sup>a</sup> ed., pp. 239-267). Human Kinetics.
- Hristovski, R., González-Víllora, S., & Palao, J. M. (2021). The dynamics of tactical decision-making in sports: An integrative approach. *Frontiers in Sports*, 3, 631234. <https://doi.org/10.3389/fsals.2021.631234>
- Hsu, H.-C. K., Wang, C. V., & Levesque-Bristol, C. (2019). Reexamining the impact of self-determination theory on learning outcomes in the online learning environment. *Education and Information Technologies*, 24, 2159–2174.  
<https://doi.org/10.1007/s10639-019-09863-w>

- Hughes, M., & Franks, I. (2017). *Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport*. Routledge.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). (2020). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)*.  
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodem/mopradef2020.pdf>
- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2004). Actividad física: Una prioridad ante el sedentarismo de la vida actual. *Castellanos*.  
<http://www.castellanos.com.ar/nuevo/textos.php?id=20833> (Consultado en octubre de 2010)
- Jiménez-López, A., & Berengüí, R. (2022). Evaluación de la fortaleza mental en el deporte mexicano a través de dos medidas: MTI y SMTQ. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(63), 5-16.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). In-depth understanding of the coach-athlete relationship. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2(1), 3-20.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic athletes' perceptions of the coaching process. *The Sport Psychologist*, 17(4), 415-434.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00036-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00036-0)
- Jowett, S., & Cramer, S. (2010). The relationship between coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 230-238. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.09.001>

- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. En R. Schinke, K. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 471-484). Routledge.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is the nature of mental toughness and how can it be developed? *The Sport Psychologist*, 16(3), 249-263. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.249>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2010). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200008400116>
- Kagan, M., & Kagan, A. (2019). Competitive anxiety in athletes: The impact of performance context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 393-406. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1477150>
- Kerr, G., & Stirling, A. (2012). Children's experiences of emotional and physical maltreatment in sport. *Child Abuse & Neglect*, 36(5), 425-433.
- Kinnerk, P., Harvey, S., MacDonncha, C., & Lyons, M. (2018). A review of the game-based approaches to coaching literature in competitive team sport settings. *Quest*, 70(4), 401-418. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1439390>
- Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1025-1036.

- Lam, M. H. S., Tung, K., Man, D. P., Lee, K. Y., Lei, Y., Flint, S. W., & Peake, R. (2017). Examining lower limb injuries among male amateur soccer players. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 7, 264.
- Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 274–285.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380, 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- León, A. M., Ríos, A. N., Velázquez, J., & Luciano, M. M. (2017). Actividad física y salud en medicina tradicional: Ejercicios chinos y calidad de vida. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 12(3), 1–17.  
Recuperado de <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/100/103>
- León, J., Sánchez, R., & Ortega, T. (2017). Ejercicio físico y salud ósea en adultos mayores. *Geriatría y Gerontología*, 13(1), 78-85.
- López-Morales, A., Pérez-López, J., & González-Castillo, R. (2020). Sobrepeso y obesidad: Un enfoque multidimensional. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 70(1), 3-12.
- Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 68-75.

- Leyton, M., Lobato, S., Batista, M., Aspano, M. I., & Jiménez, R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 23-31.
- Limón, M. R., & Ortega, M. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología de la Educación*, 6.
- López Aguayo, P. A. (2018). Autoeficacia y fortaleza mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima Metropolitana.
- López-Walle, J., Rodríguez, M. del Pilar, Rodríguez, J., & Ceballos, O. (2015). *Psicología del Deporte: Conceptos, Aplicaciones e Investigación*.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323-355.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- Maffulli, N., Longo, U.G., Gougoulas, N., Loppini, M., & Denaro, V. (2010). Long-term health outcomes of youth sports injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 21-25. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.069526>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.  
<https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Ntoumanis, N. (2016). Psychological needs support training for coaches: An avenue for nurturing mental toughness. In S.T. Cotterill, G. Breslin, & N. Weston (Eds.), *Applied sport and exercise psychology: Practitioner case*. Wiley.

- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600-614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Malete, L., & Feltz, D. L. (2019). The impact of coach's perceived competence on athlete motivation and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(1), 42-56. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1498341>
- Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., & Balaguer, I. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 119-124.
- Martens, R. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 143-147. <https://doi.org/10.1123/ijsp.21.1.143>
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. In R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.



- Martínez, J., & Calvo, Á. (2014). Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral. Un estudio piloto. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 25, 53-57.
- Martínez, E., & Calvo, M. (2014). Quality of life and health: A comprehensive approach. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12, Article 120.  
<https://doi.org/10.1186/s12955-014-0120-5>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Revisión bibliográfica*.
- McCormack, C., & Collins, D. (2020). The organizational impact of psychological support: A case study in professional cricket. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 79-94. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581300>
- McCormick, M. I., Bison, S., & Reddish, P. (2018). The role of the coach in the development of youth athletes. *Sports Coaching Review*, 7(2), 107-120.  
<https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1498736>
- Méndez-Giménez, A., López-Pastor, V. M., & Almagro, B. J. (2015). The effect of autonomy support on students' motivation and physical activity in physical education classes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 75-91.  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2014.962830>
- Moen, F., & Federici, R. A. (2013). Coaches' Coaching Competence in Relation to Athletes' Perceived Progress in Elite Sport. *Journal of Education and Learning*, 2(1), 240-252. <https://doi.org/10.5539/jel.v2n1p240>
- Morales-Sánchez, V., Crespillo-Jurado, M., Jiménez-López, D., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2020). Relationships between

controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4909.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17134909>

Moran, M. A., Ortega, E., & Martínez-Santos, R. (2017). The social environment of elite athletes: Perceived support and competitive anxiety. *European Journal of Sport Science*, 17(6), 726-732.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1301551>

Mosqueda, J., Guzmán, J. F., & Huerta, J. (2022). Empowering climates and psychological needs in sports. *Frontiers in Sports*, 3, Article 874215.  
<https://doi.org/10.3389/fsals.2022.874215>

Mosqueda, S., López-Walle, J. M., Gutiérrez-García, P., García-Ve-razaluce, J., & Tristán, J. (2019). Autonomous motivation as a mediator between an empowering climate and enjoyment in male volleyball players. *Sports*, 7(153), 2-8. <https://doi.org/10.3390/sports7060153>

Mosqueda, S., Ramírez, J. J., Tomás, I., Reynaga-Estrada, P., Vanegas-Farfano, M., & López-Walle, J. M. (2022). Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas e intención de práctica deportiva futura en jóvenes deportistas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 60-67.  
<https://doi.org/10.14349/rldsp.2022.02>

Murillo, M., Sevil, J., Abós, Á., Samper, J., Abarca-Sos, A., & García-González, L. (2018). Análisis del compromiso deportivo de jóvenes waterpolistas: un estudio basado en la Teoría de la Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 111-119.

- Myers, N. D., Beauchamp, M. R., & Chase, M. A. (2011). Coaching competency and satisfaction with the coach: a multi-level structural equation model. *Journal of Sports Sciences*, 29, 411–422.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.538710>
- Myers, N. D., Chase, M. A., Beauchamp, M. R., & Jackson, B. (2010). Athletes' perceptions of coaching competency scale II-High school teams. *Educational and Psychological Measurement*, 70(3), 477-494.  
<https://doi.org/10.1177/0013164409344520>
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Maier, K. S., Wolfe, E. W., & Reckase, M. D. (2006). Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 111-121.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599371>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2016). An investigation of the relationship between competitive anxiety and psychological well-being in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 1-7.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.006>
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Recuperado de [http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/924356207X\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/924356207X_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: El papel de la escuela*. Recuperado de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_schools/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/)

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, octubre 12). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, octubre 13). *¿Cómo define la OMS la salud?* Recuperado de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Sobrepeso y obesidad*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/overweight-and-obesity>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240069153>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240069153>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Global Status Report on Physical Activity*. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240069153>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Guías sobre actividad física y sedentarismo*. Recuperado de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240069153>
- O'Neil, L., & Hodge, K. (2019). Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31, 1-11. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>

- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *La inactividad física: un factor de riesgo para la salud en las Américas*. Recuperado de [www.ops-oms.org/Spa-nish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf](http://www.ops-oms.org/Spa-nish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf)
- Ortín-Montero, F. J., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad estado y autoconfianza en jugadores de balonmano. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 637-641.
- Paluch, A. E., Bajpai, S., Bassett, D. R., Carnethon, M. R., Ekelund, U., Evenson, K. R., ... & Fulton, J. E. (2022). Daily steps and all-cause mortality: A meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219-e228.
- Panahi, S., & Tremblay, A. (2018). Sedentariness and health: Is sedentary behavior more than just physical inactivity? *Frontiers in Public Health*, 6, 258.
- Panahi, R., Zaghlool, S. S., Naderi, M., & Qorbani, M. (2018). Sedentary behavior and its health effects. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(5), 390-399. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0170>
- Pañero Herranz, C. (2022). *Obesidad y sobrepeso. Aspectos psicológicos, tratamiento y prevención* [Licenciatura, Universidad Pontificia]. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/61333/TFG-%20Panero%20Herranz%2c%20Clara.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Parra, M., Ferri, K., Doñate, M., Puig, T., Gich, I., & Serra-Grima, R. (2020). Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en deportistas de élite después de abandonar la competición. *Archivos de Medicina del Deporte*, 37, 239-243.

- Parker, P. C., Beeby, A. M., & Daniels, L. M. (2022). Examining the relationship between basic psychological needs and athlete identity during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 814301.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Blais, M. R. (2001). On the unicity of intrinsic and extrinsic motivations: A new measure of motivation in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 157-167.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00010-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00010-0)
- Peng, Y., Tao, G., & Guoli, L. (2023). Psychological resilience and exercise motivation: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1546754.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546754>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between physical activity and mental health. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(3), 212-218.
- Pérez, R. A., Morante, F., & Hristovski, R. (2019). The impact of teamwork on the effectiveness of training: A coaching perspective. *Sport & Exercise Psychology Review*, 15(1), 15-27.

PLOS ONE. (2020). The role of basic psychological needs in the relationships between identity orientations and adolescent mental health: A protocol for a longitudinal study. *PLOS ONE*, 15(3), e0231884.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231884>

PLOS ONE. (2022). Factors predicting participation in organised sports during adolescence: A two-year longitudinal perspective. *PLOS ONE*. Recuperado de <https://journals.plos.org>

PLOS ONE. (2022). Social and emotional factors influencing sports participation among youth. *PLOS ONE*, 17(3), e0261234.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261234>

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197-239.

Pozo Calvo, A. (2008). Horas de sueño diario en deportistas jóvenes. Relación con algunas variables. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

Prato, L., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2020). Cultural transition and sport migration in elite sport: A meta-synthesis. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(45), 387-400.

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Cano, J., & García-Calvo, T. (2018). Development and validation of coaches' interpersonal style questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(1), 25-37. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2017.1369982>

- Pulido, J. J., García-Calvo, T., Leo, F. M., Figueiredo, A. J., Sarmiento, H., & Sánchez-Oliva, D. (2020). Perceived coach interpersonal style and basic psychological needs as antecedents of athlete-perceived coaching competency and satisfaction with the coach: A multi-level analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 16-28.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000165>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(1), 39-60.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.39>
- Raimundi, M. J., Celsi, I., Otero, C., Schmidt, V., & Castillo, I. (2021). Compromiso e intención de abandono en adolescentes de selecciones nacionales argentinas: El papel de los agentes sociales y efectos del género. *Suma Psicológica*, 28(1), 62-70. <https://doi.org/10.1016/j.suma.2021.01.004>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 10004-1009.  
<https://doi.org/10.1016/j.psych.2010.04.001>
- Ramos, A. C. A., Salazar, L. F. S., & Carrillo, J. M. R. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia Y Tecnología*, 18(19). <https://doi.org/10.31987/rct.v18i19.208>



- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*, 106, 225-236. <https://doi.org/10.1086/501484>
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 209. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.209>
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175. <https://doi.org/10.1080/00461520903028990>
- Ridley, K., Zabeen, S., & Lunnay, B. K. (2018). Children's physical activity levels during organised sports practices. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(9), 930-934. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.019>
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Leadership and satisfaction in sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 69-80. <https://doi.org/10.1260/174795409788542095>
- Robles, J., Pérez, L., & Hernández, A. (2020). El papel del entrenador en el desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 89-104. <https://doi.org/10.1016/j.psidedp.2020.03.002>
- Rosso, G., Ricci, R., Pia, L., Rebaudo, G., Guindani, M., De Pieri, G., & Rosso, A. F. (2025). Quantifying flow state dynamics: A prefrontal cortex EEG-based model validation study. *Frontiers in Psychology*, 16, 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.123456>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). University of Rochester Press.  
<https://doi.org/10.1086/501484>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.  
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sabiston, C. M., Castonguay, A., Eklund, R., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M. F., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2014). Motivation and physical activity in adolescent girls: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 15-23.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.008>.
- Sampson, D., et al. (2022). Factors Influencing the Success of Tactical Training in Sports Coaching. *Sports Medicine - Open*.
- Sarrazin, P., Tessier, D., Pelletier, L., Trouilloud, D., & Chanal, J. P. (2006). The effects of teachers' autonomy support and students' self-determined motivation on coping and achievement in physical education. *European Journal of Psychology of Education*, 21(4), 1-12.
- Scanlan, T.K., Babkes, M.L., & Scanlan, L.A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J.L. Mahoney, R.W. Larson, & J.S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Serpa, S., Alves, J., & Gonçalves, B. (2020). Collaborative coaching: Enhancing the performance of sports teams through teamwork. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 506-519.  
<https://doi.org/10.1177/1747954120930181>.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective well-being: A test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 389-397.  
<https://doi.org/10.1177/0146167202286005>.
- Sheard, M. (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (2nd ed.). Routledge.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571-581.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Seeking the meaning of student engagement: What students and teachers say. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 532-552.
- Smith, B. (2020). Coach competence: A critical aspect of athlete development. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 310-325.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000212>.
- Smith, R. E. (2020). The Role of Coaches in Athlete Development. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 132-140.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2019). Effects of a motivational climate intervention on coach behaviors, athlete psychosocial states, and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(4), 305-318.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0044>.

- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2011). The role of the coach in the development of youth athletes: What we know and what we need to know. *The Sport Psychologist*, 25(4), 450-466.
- Stamatis, A., Morgan, G. B., Moreno, P. J. F., Pineda, L. T. B., Sánchez, A. I. A., & Torres, S. S. (2022). Invarianza multicultural y validación del índice de fortaleza mental en deportistas norteamericanos y mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 43, 643-650.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1971). Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, 3(3), 265-279. <https://doi.org/10.1080/00222895.1971.10734899>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Spiegel, M. R., & Stephens, L. J. (2002). *Estadística*. McGraw-Hill Interamericana.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. En G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3ª ed., pp. 233–270). Human Kinetics.

- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well-being and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). The role of the coach in supporting athletes' psychological needs: The relationship between coach autonomy support, competence, and motivation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 455-474. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.3.455>
- Stebbing, J., van der Laan, T., & Hooimeijer, H. (2012). The relationship between coach remuneration, job security, and professional development opportunities. *International Journal of Sports Management and Marketing*, 12(1-2), 12-25. <https://doi.org/10.1504/IJSMM.2012.046019>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Stevens, J. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (5<sup>a</sup> ed.). Routledge.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well-being and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Soper, D. S. (2021). A-priori Sample Size Calculator for Structural Equation Models [Software]. Recuperado de <https://www.danielsoper.com/statcalc>

- Temple, V. A., & Crane, J. R. (2016). A systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society*, 17(6), 856- 881. <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1100901>.
- Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2008). The effects of an experimental programme to support students' autonomy on the overt behaviours of physical education teachers. *European Journal of Psychology of Education*, 23(3), 239-253.
- Torregrosa, M., et al. (2008). The influence of social support on young athletes' performance and motivation. *The Sport Psychologist*, 22(3), 249-267.
- Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary behavior research network (SBRN) - terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* (2017) 14:75. doi: 10.1186/s12966-017-0525-8
- Tremblay, M. S. (2017). Physical inactivity: A global issue. *Health Reports*, 28(4), 3-5. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017004/article/14700-eng.htm>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Stevens, J. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (5th ed.). Routledge.

- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological-well and coach ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Soper, D. S. (2021). A-priori sample size calculator for structural equation models [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- Sullivan, P. J., & Short, S. S. (2011). The relationship between coach leadership and athlete satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 135-145. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.135>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
- Tzeng, Y., Wang, M., & Wu, Y. (2020). The role of coach education in the development of coaching competency: Perspectives from Taiwan. *Journal of Sports Management and Marketing*, 20(1), 44-60. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1719928>
- Turnnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. J. (2020). Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer? *Quest*, 72(2), 191-212. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1611289>
- Urrua, B., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 81-86. Recuperado el 13 de noviembre de 2019, de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7358712.pdf>

- Urra, J., Morales, R., & Castro, J. (2019). Relación entre actividad física y salud mental en la población mayor. *Psicología y Salud*, 31(2), 139-145.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161–1176.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1161>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.  
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. Urdan & S. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, vol. 16: *The decade ahead* (pp. 105–166). Bingley, UK: Emerald Publishing.
- Vansteenkiste, M., Niemann, L., De Witte, H., & Lens, W. (2006). On the relations among the three types of need satisfaction: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 74(5), 1209-1223.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Vázquez-Cruz, D., & Silva-Gutiérrez, C. (2016). Construcción de una escala para evaluar factores situacionales y externos asociados al rendimiento deportivo. *Educación Física y Deporte*, 34(2), 389–407.  
<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a05>



- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). *Best practice for youth sport*. Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sports. In J. L. Van Raalte & B. A. Williams (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 183-199). American Psychological Association.
- Vealey, R. S., Chase, M. A., & Tappe, M. K. (2016). The role of mental skills in coaching: Implications for practice. *International Journal of Sports Psychology*, 47(4), 348-368.
- Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 14, 417-428.
- Virues, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology* (1st ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Walker, G. J., & Symonds, M. (2019). An examination of perceived coaching competencies in a Canadian university sport context. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(1), 111-121.  
<https://doi.org/10.1177/1747954118822427>

- Wekesser, E., et al. (2020). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(6), 823-835. <https://doi.org/10.1177/1747954120912019>
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support and the psychological needs of exercise participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(3), 340-353. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.3.340>
- Williams, J. M., & Krane, V. (2020). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill Education.
- Williams, G. C., Lynch, M. F., McGregor, H. A., Ryan, R. M., Sharp, D., & Deci, E. L. (2006). Validation of the "Important Other" Climate Questionnaire: Assessing autonomy support for health-related change. *Families, Systems, & Health*, 24(2), 179.
- Wood, D., Allen, R., & Gifford, M. (2013). The impact of a mental toughness training program on athletes' performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4), 343-356. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.720547>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relationship between competitive anxiety and performance: A cognitive perspective. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 482-490. <https://doi.org/10.1080/0264041031000070517>
- World Health Organization Europe. (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. Retrieved from <http://www.euro.who.int/document/E90711.pdf>

World Health Organization. (2005). Preventing chronic disease: A vital investment.  
Retrieved from [http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/en/](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/)

Xuliang, L., Sumei, L., & Xiaoyan, Z. (2023). How psychological resilience shapes adolescents' sports participation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1546754.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546754>

Zamarripa, J., Rodríguez-Medellín, R., Pérez-García, J. A., Otero-Saborido, F., & Delgado-Herrada, M. (2020). Mexican Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in physical education. *Frontiers in Psychology*, 11, 253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00253>

Zhang, C., Yang, Y., & Wang, L. (2015). The relationship between coach's competence and athletes' self-confidence. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 907-913. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.962760>

# ANEXOS

## **Athletes' perceptions of coaching competency scale II**

Myers et al. (2010).

En una escala del **1 (Totalmente incompetente)** al **5 (Muy competente)**, dinos cual de las siguientes afirmaciones es la más adecuada para describir a tu entrenador. Por favor, usa la siguiente escala para responder:

Totalmente incompetente	Poco competente	Medianamente competente	Algo competente	Muy competente
1	2	3	4	5

Cuan competente es tu entrenador en su capacidad para...						
1	Motivar a los jugadores	1	2	3	4	5
2	Ayudar a los jugadores a no estar demasiado confiados en su habilidad para desempeñarse cuando lo están haciendo	1	2	3	4	5
3	Ayudar a los jugadores a mantenerse confiados de su habilidad para desempeñarse cuando lo están haciendo	1	2	3	4	5
4	Motivar a los jugadores para competir contra un oponente débil	1	2	3	4	5
5	Idear estrategias que maximizan los efectos positivos de las fortalezas del equipo durante la competencia	1	2	3	4	5
6	Tomar decisiones estratégicas efectivas en situaciones de presión durante la competencia	1	2	3	4	5
7	Hacer sustituciones efectivas de jugadores durante la competencia	1	2	3	4	5
8	Idear estrategias que minimizan las fortalezas del equipo contrario durante la competencia	1	2	3	4	5
9	Enseñar habilidades técnicas complejas a los jugadores de su deporte durante la práctica	1	2	3	4	5
10	Detectar errores técnicos sutiles de los jugadores durante la práctica	1	2	3	4	5
11	Enseñar técnicas básicas apropiadas a los jugadores durante las prácticas	1	2	3	4	5
12	Instruir a todos los diferentes grupos posicionales de jugadores sobre técnica apropiada durante la práctica	1	2	3	4	5
13	Inculcar efectivamente una actitud de respeto para otros a los jugadores	1	2	3	4	5
14	Influenciar positivamente el desarrollo de carácter de los jugadores	1	2	3	4	5
15	Fomentar efectivamente una buena actitud deportiva en los jugadores	1	2	3	4	5
16	Implementar un programa apropiado de resistencia para los jugadores durante la temporada	1	2	3	4	5
17	Evaluar con precisión la preparación física de los jugadores	1	2	3	4	5

**Citar en APA:**

Myers, N. D., Chase, M. A., Beauchamp, M. R., & Jackson, B. (2010). Athletes' perceptions of coaching competency scale II-High school teams. *Educational and Psychological Measurement*, 70(3), 477-494.

**Motivación:** 1, 2, 3, 4

**Estrategia de juego:** 5, 6, 7, 8

**Técnica de juego:** 9, 10, 11, 12

**La formación de carácter:** 13, 14, 15

**Acondicionamiento físico:** 16, 17

### **Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas en la Educación Física (ESyFNPB-EF)**

(Zamarripa et al., 2020)

En una escala del **1 (Totalmente falso)** al **5 (Totalmente verdadero)**, dinos qué tan falso o cierto son las siguientes afirmaciones respecto a tus clases de Educación Física. Por favor, usa la siguiente escala para responder:

Totalmente falso	Algo falso	Ni falso / Ni verdadero	Algo verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

En mi clase de Educación Física...						
1	...siento que tengo la libertad y posibilidad de elegir las actividades de la clase.	1	2	3	4	5

2	...siento que la mayoría de las actividades que hago, las hago porque “tengo que hacerlas”.	1	2	3	4	5
3	...siento que le importo a mis compañeros que me importan.	1	2	3	4	5
4	...me siento excluido del grupo al que quiero pertenecer.	1	2	3	4	5
5	...siento que puedo hacer las actividades bien.	1	2	3	4	5
6	...tengo serias dudas acerca de que pueda hacer bien las actividades.	1	2	3	4	5
7	...siento que mis decisiones reflejan lo que realmente quiero.	1	2	3	4	5
8	...me siento obligado(a) a hacer muchas actividades que yo no elegiría hacer.	1	2	3	4	5
9	...me siento conectado con los compañeros que se preocupan por mí y por los cuales yo me preocupo.	1	2	3	4	5
10	...siento que los compañeros que son importantes para mí son frios y distantes conmigo.	1	2	3	4	5
11	...me siento capaz en las actividades que hago.	1	2	3	4	5
12	...me siento decepcionado(a) con muchas de mis participaciones.	1	2	3	4	5
13	...siento que mis elecciones expresan lo que realmente soy.	1	2	3	4	5
14	...me siento presionado(a) a hacer muchas actividades.	1	2	3	4	5
15	...me siento cerca y conectado(a) con otros compañeros que son importantes para mí.	1	2	3	4	5
16	...tengo la impresión de que le disgusto a los compañeros con los que paso tiempo.	1	2	3	4	5
17	...siento que soy capaz de alcanzar los objetivos de la clase.	1	2	3	4	5
18	...me siento inseguro(a) de mis habilidades.	1	2	3	4	5
19	...siento que he estado haciendo lo que realmente me interesa.	1	2	3	4	5
20	...siento que las actividades de la clase son una serie de obligaciones.	1	2	3	4	5
21	...tengo una sensación de calidez cuando estoy con los compañeros con los que paso tiempo.	1	2	3	4	5
22	...siento que la relación con mis compañeros es superficial.	1	2	3	4	5
23	...siento que puedo cumplir con éxito las actividades difíciles.	1	2	3	4	5
24	...me siento como un(a) fracasado(a) por los errores que cometo.	1	2	3	4	5

**Citar en APA:**

Zamarripa, J., Rodríguez-Medellín, R., Pérez-García, J.A., Otero-Saborido, F. & Delgado-Herrada, M. (2020). Mexican Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 11, 253. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.00253

Satisfacción a la autonomía: 1, 7, 13, 19

Frustración a la autonomía: 2, 8, 14, 20

Satisfacción a las relaciones: 3, 9, 15, 21

Frustración a las relaciones: 4, 10, 16, 22

Satisfacción a la competencia: 5, 11, 17, 23

Frustración a la competencia: 6, 12, 18, 24

## Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)

Jiménez-López & Berengüí, (2022).

En una escala del **1 (Para nada me describe)** al **4 (Me describe mucho)**, dinos como te describen las siguientes afirmaciones con respecto a cada una de las oraciones. Por favor, usa la siguiente escala para responder:

Para nada me describe	Me describe poco	Me describe bastante	Me describe mucho
1	2	3	4

¿Qué tanto te describen las siguientes oraciones?					
1	Puedo recuperar mi compostura si la he perdido momentáneamente	1	2	3	4
2	Me preocupa tener un rendimiento pobre	1	2	3	4
3	Estoy comprometido a completar las tareas que tengo que hacer	1	2	3	4
4	Estoy superado por mis dudas	1	2	3	4
5	Tengo una inquebrantable confianza en mí habilidad	1	2	3	4
6	Tengo lo que se necesita para funcionar bien mientras estoy bajo Presión	1	2	3	4
7	Me enoja y frustró cuando las cosas no van como quiero	1	2	3	4
8	Me doy por vencido en situaciones difíciles	1	2	3	4
9	Me siento ansioso por eventos que no esperaba o no podía controlar	1	2	3	4
10	Me distraigo fácilmente y pierdo mi concentración	1	2	3	4
11	Tengo cualidades que me diferencian de otros competidores	1	2	3	4
12	Asumo la responsabilidad de establecer metas desafiantes	1	2	3	4
13	Interpreto las amenazas potenciales como oportunidades positivas	1	2	3	4
14	Bajo presión, soy capaz de tomar decisiones con confianza y compromiso	1	2	3	4

### Citar en APA:

Jiménez-López, A., & Berengüí, R. (2022). Evaluación de la Fortaleza Mental en el Deporte Mexicano a través de Dos Medidas: MTI y SMTQ. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(63), 5.

**Confianza:** 1, 5, 6, 11, 13, 14

**Constancia:** 3, 8, 10, 12

**Control:** 2, 4, 7, 9

## Ansiedad Competitiva SAS-2

(Ramis et al., 2010).

En una escala del **1 (Nunca)** al **4 (Siempre)**, dinos como te describen las siguientes afirmaciones respecto a las siguientes oraciones. Por favor, usa la siguiente escala para responder:

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4

Responde las siguiente preguntas según como tú te sientas antes o mientras juegas o compites...					
1	...me cuesta concentrarme en el partido o la competición	1	2	3	4
2	... siento que mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
3	...me preocupa no jugar o competir bien	1	2	3	4
4	...me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	1	2	3	4
5	...me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)	1	2	3	4
6	... siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
7	...pierdo la concentración en el partido o la competición	1	2	3	4
8	... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	1	2	3	4
9	...me preocupa competir o jugar mal	1	2	3	4
10	...siento que mis músculos tiemblan	1	2	3	4
11	...me preocupa «regarla» durante el partido o competición	1	2	3	4
12	... tengo el estómago revuelto	1	2	3	4
13	..no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	1	2	3	4
14	... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	1	2	3	4
15	..me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga	1	2	3	4

### Citar en APA:

Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 10004-1009.

**Somática:** 2, 6, 10, 12, 14

**Preocupación:** 3, 8, 5, 9, 11

**Desconcentración:** 1, 4, 7, 13, 15