

14. Dureza mental en el deporte de elite

Nancy Ponce Carbajal¹, José Carlos Jaenes Sánchez², Luis Tomas Rodenas Cuenca¹, Rubén Ramírez Nava¹, María Salette Marentes Castillo¹.

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León/México

² Universidad Pablo de Olavide, Sevilla/España

Email: nancyponce@yahoo.com.mx

14.1 Introducción

En el ámbito del deporte de alto nivel, se manifiesta que el rendimiento deportivo está influido por habilidades psicológicas, que afectan de manera positiva o negativa la ejecución de los gestos motores técnicos (López, 2011). Pankey (1993), por su parte, mencionó que las habilidades psicológicas ayudan al deportista a hacer frente al estrés en situaciones de alta presión, como por ejemplo una competencia deportiva. Por lo tanto, es un tema que adquiere importancia especialmente en el deporte y el deportista de élite como protagonista de los eventos deportivos, y que incluso podría predecir el éxito en una competencia (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz, Romero, 2015).

En el presente capítulo, abordaremos un instrumento relacionado directamente con el desempeño de los deportistas, el cual ha sido llamado de varias formas como por ejemplo "fortaleza mental", habilidades psicológicas, o en este caso particular dureza mental.

Pero, ¿qué es la dureza mental? Algunos autores se refieren a este término como una habilidad y otros como un conjunto de habilidades. Loehr (1994) la definió como la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus talentos y habilidades, sin importar cuáles sean las circunstancias competitivas.

Jones, Hanton y Connaughton (2002), conceptualizaron y definieron la dureza mental, basándose en la perspectiva de atletas élite internacionales, como: tener un límite psicológico natural o desarrollado, que les permite generalmente enfrentar mejor a sus oponentes ante muchas demandas (competencia, entrenamiento, estilo de vida) de rendimiento deportivo, específicamente, ser más consistentes y mejores que sus oponentes en momentos determinados, estar concentrados, estar confiados y estar en control bajo presión (p. 209).

Para Ureña (2005), la fortaleza mental se manifiesta en la capacidad del deportista para controlarse emocionalmente cuando pierde o juega mal, para aceptar la crítica sin sentirse lastimado y porque permanece al pie de la batalla sea cual sea el resultado. En cambio, para Greswell (2007), la fortaleza mental se refiere a las habilidades psicológicas de un deportista que supone una ventaja para su rendimiento.

También, se puede definir como el conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas de afrontamiento, que posee un deportista para controlarse perceptiva, cognoscitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la competencia como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos adversos (familia, entrenador, público, jueces y rivales) para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo (Serrato, 2010).

Conocer las habilidades psicológicas que caracterizan a los deportistas que alcanzan la excelencia del rendimiento es una de las mayores inquietudes de los estudios realizados por los psicólogos del deporte, tal es el caso en estudios concretos de corredores de larga distancia (Jaenes y Caracuel, 2016) que estudiaron el impacto de la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza en corredores de maratón o los estudios de Jaenes, Godoy-Izquierdo y Román, 2008; Jaenes, Godoy-Izquierdo y Román, 2009; Jaenes, 2009), que investigaron la influencia de los componentes de la personalidad resistente, un constructo antiestrés en maratonianos.

El concepto de dureza mental o fortaleza mental se ha medido a través del instrumento llamado *Psychological Performance Inventory* (PPI) (Loehr, 1990), o *Inventario Psicológico de Ejecución deportiva* (IPED) en español (Hernández, 2006). Este instrumento está compuesto por siete habilidades psicológicas: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuoespacial, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. Cada variable se mide en la escala con seis ítems; así pues, en total, el inventario contiene 42 reactivos con una escala de respuesta tipo Likert de 5 opciones, que van de "casi nunca" (0) a "casi siempre" (5). De acuerdo a las puntuaciones obtenidas por el deportista se divide a estos en tres gradientes: de 6 a 19 puntos se considera que posee baja dureza mental; de 20 a 25, dureza mental media, y de 26 a 30 puntos, dureza mental alta; lo que permite discernir un nivel de habilidad psicológica competitiva de los competidores.

14.2 Variables de la Dureza Mental

La investigación en la dureza mental indica que este constructo es multifacético, compuesto de componentes claves que incluyen valores, actitudes, cogniciones, emociones y conductas; consiste en un grupo núcleo de componentes clave, que no varían significativamente por deporte: autoconfianza, inteligencia contextual, resiliencia, conciencia emocional y regulación, control atencional, pensamiento optimista, manejo de retos, éxito mentalmente.

A pesar de las conclusiones generales a las que se han llegado en las investigaciones de la fortaleza mental, aún existen diferencias de opinión en cuanto una precisa definición de las claves constituyentes (Gucciardi, 2012).

Las variables que se han consensuado a través de la construcción del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) son habilidades psicológicas de la personalidad, como la **autoconfianza** definida como la creencia que un individuo tiene de sí mismo

en sus características técnicas, tácticas o emocionales, y también en su capacidad física (González-Campos et al, 2015). Otros autores integran que es el grado de certeza que el sujeto tiene en su capacidad desempeño en la actividad de manera exitosa (Hernández, 2006; Weinberg y Gould, 2014).

Jaenes y Caracuel (2016), indican que la autoconfianza representa el antídoto de problemas como la ansiedad. En un trabajo realizado por Pineda-Espejel, López-Walle, Tomás (2014), encontraron una relación entre la ansiedad y la autoconfianza, mientras más alta se presentaba la ansiedad más bajo el valor de la confianza en sí mismo, en la misma línea de lo encontrado en maratonianos. Por otro lado, se han encontrado evidencias de que los deportistas algunas veces tendrán que enfrentarse a situaciones estresantes, donde inevitablemente tengan un déficit de confianza en ellos mismos y por tanto, tengan como consecuencia una actuación competitiva deficiente (Berengüí-Gil, Garcés de Los Fayos, e Hidalgo-Montesinos, 2013). En líneas generales y siguiendo los estudios de Jaenes y Caracuel (2016) se puede afirmar que a mayor autoconfianza, menos ansiedad cognitiva y somática y viceversa, algo que no solo se ha encontrado en corredores, sino también en futbolistas profesionales y no profesionales (López-López, Jaenes y Cárdenas, 2013).

Algunos autores manifiestan que la autoconfianza es producto de otros factores como la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales, así como el entrenamiento en visualización (Dosil, 2004; Fernandes, Bombas, Lázaro y Vasconcelos-Raposo, 2007).

Otra habilidad psicológica es el **control de afrontamiento negativo**, para Loehr (1990) es el enfrentamiento y buen manejo de sus emociones negativas a las cuales debe enfrentarse en la competencia. Así también, se puede definir como el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977). En alguna forma y en la práctica se observa en deportistas que son capaces de controlar las circunstancias adversas, de no dejarse superar por las emociones negativas, sabe focalizarse y centrarse en lo verdaderamente relevante y minimizar los efectos de aquello que un momento podría resultar adverso, proveniente tanto del interior del sujeto como de circunstancias del medio ambiente, por tanto externas.

El **control atencional** es también un concepto que integra la dureza mental y se podría definir como el grado de dominio personal sobre un estado de preparación para la acción o de alerta ante una situación adversa (Hernández - Mendo y Ramos, 1995). El término concentración, aunque cercano, se diferencia en que este implica el mantenimiento de las condiciones atencionales (Dosil y Caracuel, 2003). En la práctica, los deportistas saben centrarse en lo que deben hacer en cada momento: la proa del bote, el ritmo de palada, el balón al que hay que golpear segundos más tarde. Lo irrelevante queda fuera de su centro de atención. De lo que sí hay evidencias es de que la atención se puede entrenar como cualquier otra habilidad psicológica (Jaenes y Caracuel, 2016) y lo importante saber en qué, cuándo y cómo hay que centrar la atención.

El **control de la visualización** es definido como el dominio interno sensorial de percepción experiencias (Sánchez y Lejeune, 1999). Entonces en el deporte esta capacidad de imaginar, de ver por adelantado es considerada como un apoyo para el entrenamiento, aunque no es considerado como parte del entrenamiento (Driskell, Copper y Moran, 1994). Si bien todos los psicólogos del deporte están de acuerdo en la utilidad de la visualización y hay una larga discusión sobre el tema (Sánchez y Lejeune, 2003); sin embargo, algunos lo usan como parte del entrenamiento que debe realizar un deportista, ya que le ayuda en su rendimiento y el manejo de sus emociones negativas que se le puedan presentar en la competencia (Sosa, Jaenes, Godoy y Oliver, 2009). Además el control de la visualización se ha considerado como un predictor del éxito deportivo (Driskell, Copper y Moran, 1994). Por lo tanto, el alcance e importancia que tiene el desarrollo de esta habilidad se dice que es de gran importancia, podría ayudar en la mejora del rendimiento (González, y Casáis, 2011). En realidad y en la práctica, la visualización o práctica imaginada, el ensayo mental, no es más que una repetición de un acto motor, una recreación en nuestra cabeza de un hecho, a veces es una anticipación que nos ayuda a manejar la situación por adelantado. Si imaginamos un hecho y lo repetimos en situación de repaso estamos preparándonos anticipadamente a la situación a la que nos tenemos que enfrentar, sea una entrevista, un lanzamiento de penalti o un salto de trampolín y se ha mostrado de gran utilidad en la recuperación de deportistas lesionados (Turbay y Rubio, 2017).

El **nivel motivacional** es otra variable que participa en la dureza mental y es definida como el grado o altura en la que se dan ciertos procesos intrínsecos y extrínsecos o combinados que orientan y activan al individuo hacia un objetivo o meta estableciendo la duración y la intensidad (Hernández y González 1995). En el deporte, la motivación se considera absolutamente necesaria ya que si los deportistas se mantienen motivados por largo tiempo, entrenarán por largos periodos de tiempo, poniendo todos sus esfuerzos dirigidos al desarrollo psicológico motor y físico que le den la posibilidad de tener confianza en su capacidad (Janelle y Hillman, 2003). Lo más importante de la motivación, no será tanto si es intrínseca o extrínseca, dado que puede cambiar a lo largo de una temporada, sino que ayude al deportista a mantenerse activo, implicado y con suficiente compromiso para desarrollar las muy diferentes actividades de las que se compone el entrenamiento.

El **control de afrontamiento positivo** se define como el dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977). Ayudan al sujeto a evaluar y gestionar adecuadamente tanto las emociones internas como las situaciones externas para desarrollar situaciones de afrontamiento adecuadas y eficaces y se considera una parte muy importante de la denominada Inteligencia Emocional, que se puede entender como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

Otra habilidad que está presente en este instrumento es la del **control actitudinal**. Esta se puede definir como el dominio que la persona tiene sobre la predisposición para la

acción y para la clasificación de varios elementos como de las personas, los objetos, las conductas que se suceden en el entorno del individuo y sobre el grado en el que el individuo reacciona (Ajzen, 1991).

La dureza mental y sus diferentes variables que la integran, la propuso James Loehr (1990) muy reconocido en su momento en el mundo del tenis, quien era psicólogo de Gabriela Sabatini (Loehr, 1990), según James esta gran tenista argentina que ya entrenaba, dos temporadas después de la preparación psicológica se convirtió en una atleta más ganadora Loehr (1990), basándose en las observaciones de sus consultas con pacientes, fue integrando las variables de personalidad que se presentaban durante la competencia de manera cualitativa tomando en cuenta tres líneas: la primera, era la física, la segunda mental y la tercera emocional.

El instrumento creado por Loehr, ha sido analizado en idioma español-castellano en estudio psicométrico por Hernández (2006), a través de la Teoría Clásica de los Tests, la Teoría de Respuesta al Ítem, y la Teoría de la Generalizabilidad además de índices de ajuste adecuados, encontrando que los tres resultados son adecuados (Autoconfianza GFI, AGFI, CFI y NNFI entre 0,98 y 0,99 y el RMSR y RMR por debajo del 0,1; control de afrontamiento negativo GFI, AGFI, CFI y NNFI entre 0,97 y 0,99 y el RMSR y RMR por debajo del 0,1; control atencional GFI, AGFI, CFI y NNFI entre 0,98 y 0,99 y el RMSR y RMR por debajo del 0,1; control visuoimaginativo GFI, AGFI, CFI y NNFI en 0,99 y el RMSR y RMR por debajo del 0,1; nivel motivacional, control de afrontamiento positivo, y control atencional GFI, AGFI, CFI y NNFI entre 0,95 y 0,99 y el RMSR y RMR por debajo del 0,1). Así mismo, Hernández-Mendo, Morales-Sánchez, y Peñalver (2014), llevaron a cabo una réplica de las propiedades, ambos estudios llevados a cabo en población española con fiabilidad media extractada de 0,71 a 0,79. En un estudio reciente de Raimundi, Reigal, y Hernández-Mendo (2016), sometieron este instrumento a prueba en población argentina mostrando propiedades psicométricas adecuadas para su aplicación con una fiabilidad alfa de Cronbach oscilante entre 0,67 a 0,76 para todos los factores.

La dureza mental ha sido estudiada de múltiples formas a través del desarrollo de la investigación en Psicología del Deporte, y el conjunto de habilidades de la dureza mental pueden ser conceptualizadas como *"aquellas usadas en los procesos de ejecución"* y la reproducción de las habilidades es definida como las *"habilidades usadas para tratar a los estímulos aversivos en ambientes deportivos"* (López, Tristán, Padilla, Martínez y Pappous, 2010).

Las habilidades psicológicas también tienen una relación con el término rendimiento psicológico el cual fue definido por Garfield (1988) y por Loehr (1990) quienes describieron una serie de características y condiciones que el atleta podía experimentar en la competencia mostrando un máximo rendimiento deportivo, o lo que también se puede llamar hoy *Flow* o fluir en el deporte (Csikszentmihalyi, 1990) y que también ha sido estudiado en fútbol (Fernández-Macías, Bohórquez y Jaenes, 2016).

En este sentido, se puede decir que desde la perspectiva que se estudie, hay habilidades psicológicas que van a estar presentes tanto en el entrenamiento o en la

competencia y que van a tener una relación con el rendimiento deportivo del atleta en el entrenamiento y en la competencia.

Parte de los objetivos del psicólogo del deporte está en enseñar y entrenar las habilidades psicológicas con los atletas y los entrenadores con la finalidad de resolver necesidades que entrenando, se pueden transformar para potencializar a los atletas (Nieto y Olmedilla, 2001; Reyes, Raimundi y Gómez, 2012), y se han desarrollado diferentes teorías sobre el desarrollo de habilidades psicológicas como la teoría del rasgo, la teoría social del aprendizaje y la teoría del manejo de las habilidades psicológicas para el rendimiento, de la cual se hablará a continuación.

El modelo de Murphy y Tammen (1998) del manejo de habilidades psicológicas para el rendimiento propone que los atletas deben ser capaces de identificar el estado psicológico ideal que corresponde al alto rendimiento. Esta capacidad se conoce como la aproximación de fuerzas personales, donde dicho estado ideal puede variar de ejecutante a ejecutante. El segundo paso es intentar controlar adecuadamente su o sus estados psicológicos para determinar si son necesarios cambios o no; y el paso final en el proceso, es la ejecución de un cambio adecuado para influir en la conducta, en las emociones y cogniciones. Este paso, es descrito en términos de acciones específicas comprometidas por los atletas. Y un importante cometido de los entrenadores es enseñar a los atletas esos pasos del proceso de enseñanza-aprendizaje de habilidades psicológicas. Aun así, un atleta puede ser hábil en una fase del proceso, pero no serlo en otra fase (Murphy y Tammen, 1998).

Una propuesta interesante surge del análisis realizado por Ruíz, Sánchez, Durán y Jiménez (2006) quienes desde una perspectiva diferente, han indagado sobre los hallazgos más importantes que identifican la mente de los deportistas expertos. Para estos autores, se deben considerar las dimensiones perceptivo, cognoscitiva, emocional, psicosocial y de la práctica deliberada. Un enfoque basado en el conocimiento busca conocer cuál es y cómo emplean el conocimiento los deportistas expertos en sus situaciones de rendimiento táctico. Chi (1982), definió tres tipos de conocimientos: declarativo, procedimental y estratégico. El conocimiento declarativo es el que permite a los deportistas expertos conocer los más mínimos detalles de su deporte (gestos técnicos, configuraciones de juego, tácticas y estrategias de acción) y las características de los objetos empleados en su deporte (patines, tipos de raqueta, bicicletas, etc.). El conocimiento procedimental tiene que ver con el conocimiento que se posee el deportista sobre el cómo realizar una táctica o cómo llevar a cabo un procedimiento de acción que funciona de acuerdo al pensamiento lógico.

El conocimiento estratégico es un tipo elevado de conocimiento declarativo que tiene que ver con la realización de numerosas acciones tácticas y de toma de diferentes decisiones en su deporte para superar al adversario, lo que les permite calcular con más exactitud las posibles consecuencias de sus decisiones (Starkes y Allard, 1993; Ruíz y Arruza, 2005).

Es importante mencionar, que se han realizado investigaciones acerca de los pensamientos y sentimientos que tienen los deportistas en los momentos de máxima

ejecución denominados como “dejarse llevar” (Garfield y Benett, 1987), estado ideal de rendimiento (Loehr, 1990) y *fluir* (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Los resultados de estas investigaciones, muestran que los deportistas de alto nivel han aprendido a identificar, iniciar y mantener su estado ideal de ejecución para lograr altos rendimientos deportivos.

En términos generales, las investigaciones han permitido establecer un conjunto de habilidades psicológicas que representarían la excelencia deportiva, cualidades tales como la confianza en sí mismo, motivación y el compromiso que es también un componente de la personalidad resistente, el control o grado de ansiedad, la concentración, el control de la atención, la imaginación, el establecimiento de objetivos, la planificación de entrenamientos y competiciones o la simulación de los entrenamientos. La presencia de estas habilidades facilitaría en los deportistas las experiencias especiales de dejarse llevar, estado ideal de rendimiento y el *flow*.

14.3 Dureza mental en el deporte

Este concepto originalmente surge en el ambiente deportivo, fundamentalmente al tratar de estudiar las razones y causas involucradas en el rendimiento de los deportistas de alto nivel. Es por eso, que uno de los conceptos centrales que la Psicología del Deporte le ha aportado al ámbito deportivo es la fortaleza mental o la dureza mental. Este concepto ha sido estudiado, como se ha venido viendo a lo largo de estas páginas, para detectar la capacidad de los deportistas de tomar la competencia de manera adecuada, que le permita pensar y que el deportista con un nivel de activación, de control adecuado, pueda *fluir* y rendir en la competencia y que todo salga bien, como se espera después de largas y muchas veces duras sesiones de entrenamiento, de preparación. Loehr (1990) la describió como un momento de gran disfrute, de una adecuada toma de decisiones a los desafíos o a las problemáticas que se presentarán en la competencia, de tal forma que el deportista afrontará la situación manejando los obstáculos que se puedan presentar.

La dureza mental en la actualidad ha despertado interés por investigadores en diferentes deportes por ejemplo en balonmano (Hernández, 2006). El desarrollo de la investigación de este constructo ha contribuido en gran manera a la evolución conceptual de este fenómeno psicológico. Mucha de las evidencias en investigación están derivadas de resultados de investigación cualitativa que exploraron la cualidad de la dureza mental y como indica Gucciardi (2012), la mayoría de las investigaciones se han dirigido a identificar lo que hace a un atleta mentalmente fuerte.

Este instrumento *Inventario Psicológico de Ejecución deportiva* ha sido de interés en los últimos años por grupos de investigadores en deportes como fútbol, baloncesto y balonmano (Hernández, 2006), vela (Fernandes, et al., 2007), wushu (Kuan, y Roy, 2007), lucha olímpica (Berengüí, García-Pallarés, López-Gullón, Garcés de los Fayos, Cuevas-Caravaca, y Martínez-Abellán, 2012; Berengüí, López, Garcés de los Fayos, Almarcha, 2011; López-Gullón, García-Pallarés, Berengüí, Martínez-Moreno, Morales, Torres-Bonete, Díaz, 2011), gimnasia (Álvarez, Falco, Estevan, Molina-García, y Castillo, 2013),

taekwondo (Álvarez, Estevan, Falco, Hernández-Mendo, y Castillo, 2014; Berengüí, et al., 2011; Berengüí, y Puga, 2015; González-Reyes, Moo, Olmedilla, 2017), atletismo, ciclismo, piragüismo (Berengüí, y Puga, 2015), fútbol (Ponce-Carbajal, López-Walle, Albo, 2014) y en triatlón (González-Reyes, Moo, Olmedilla, 2017; López, Hernández, Reigal, y Morales, 2015).

14.4 Conclusiones

Actualmente, la dureza mental es un tema de interés para los profesionales del estudio de la Psicología del Deporte. Conocer los factores psicológicos de la excelencia deportiva se ha convertido en una necesidad para los dirigentes deportivos, sean entrenadores, gerentes, y los mismos jugadores, ya que alcanzar la gloria deportiva se traduce en muchos significados, ya sean reforzadores como medallas, récords o el propio prestigio deportivo.

Dado que en la investigación científica es importante trabajar de forma científica, se han desarrollado instrumentos psicológicos de medición cuya intención es conocer de una manera objetiva dichos atributos psicológicos, por lo que el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Hernández, 2006), permite acercarnos a la medición de la excelencia deportiva, y ha arrojado desde la propuesta de Loehr (1990), y a través de investigaciones consistentes ya mencionadas en este trabajo, siete factores psicológicos, enfatizando que la excelencia deportiva viene dada por la autoconfianza, el control atencional, el control de la energía negativa, la motivación, el control actitudinal, el control de la energía positiva y el control de la visualización. La propuesta de Loehr, en un principio, estuvo basada en el trabajo cualitativo y práctico con cientos de atletas, especialmente tenistas de alto rendimiento, pero sin una clara evidencia empírica; pero a pesar del cierto acuerdo que existe en la actualidad sobre aquellos factores psicológicos que ayudan a un mayor rendimiento, es necesaria la continuidad en la búsqueda más objetiva de dichos atributos. Existen estudios llevados a cabo en castellano (Hernández, 2006); Raimundi, Reigal y Hernández-Mendo, 2016), con métodos cuantitativos que garantizan las propiedades de los instrumentos con miles de participantes en las muestras.

Referencias

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decisions Processes*, 50(2), 179-211. De Young, 509-526. [http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., y Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20.

- Berengüí-Gil, R., Garcés de Los Fayos, E. J., y Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3), 674-684. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>
- Berengüí, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés de los Fayos, E. J., Cuevas-Caravaca, E., y Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las luchas olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), S19-S22.
- Berengüí, R., López J., Garcés de los Fayos, E., y Almarcha J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, S91-S98.
- Berengüí, R., y Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. Psychological Predictors of Injury in Young Athletes. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129.
- Chi, M.T.H. (1982). Knowledge structures and memory development. En R.S. Siegler (Ed.), *Children's thinking: What develops?* (p. 73-105). Hills-dale, NJ: Erlbaum.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. The psychology of Happiness*. London: Rider.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Driskell, J. E., Copper, C., y Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>
- Fernández-Macías, M.A.; Bohórquez, M.R. y Jaenes, J.C. (2016). Estado de flow en futbolistas. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*. 14-37.
- Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J. P., y Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3(3): 24-32.
- Garfield, C. (1988). *Rendimiento máximo*. México: Roca.
- Garfield, CH. A. y Bennett, H.Z. (1987). Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones. (A. Pastorrá). Barcelona: Martínez Roca, S.A. (Original publicado en 1984).
- González-Reyes, A., Moo, J., y Olmedilla, A. (2017). Características psicológicas que influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, Supl.2 (71-77)
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González, I., y Casáis, L. C. (2011). Comparación de la atención visual y campo visual en deportistas en función del nivel de pericia. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 126-140. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2011.02305>
- Gucciardi, D. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the psychological performance inventory-A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.

- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Hernández-Mendo, A. y Ramos, R. (1995). Informatización de la evaluación y entrenamiento de la atención. *Anales de Psicología*, 11 (2), 183-191.
- Hernández-Mendo A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 311-324.
- Hernández, A. y González, M. D. (1995). El modelo de Csikszentmihalyi en la iniciación a los deportes de montaña en la enseñanza secundaria. *Escola Crítica*, 19(10), 131-146.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2016). *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Román, F. M. (2009) Personalidad Resistente en maratonianos *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 217-234.
- Jaenes, J.C. (2009). Personalidad Resistente en Deporte. Revisión de la Personalidad Resistente *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98-101.
- Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Román, F. M. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. *Cuadernos de Psicología*, 8(2), 59-81.
- Janelle, C. y Hillman, C. (2003). Expert performance in sport. Current perspectives and critical issues. En J. Starkes y K. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport. Advances in research on sport expertise* (pp. 19-47). Champaign IL: Human Kinetics.
- Jones, G., Hanton, S., y Coonaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Kuan, G., y Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 28-33.
- Loehr, J. E. (1990). *La excelencia en los deportes*. México D. F. Editorial Planeta Mexicana.
- Loehr, J. E. (22, Noviembre, 1990). James Loehr, Psicólogo [James hace referencia a Gabriela Sabatini] Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-9192>
- López, N. I. (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 4, 80-91.
- López-Gullón, J.M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales, V., Torres-Bonete, M. D., Díaz A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- López, R., Hernández, A., Reigal, R., y Morales, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 95-102.
- López, J., Tristán, J., Padilla, J., Martínez, M. y Pappous, A. (2010). Adaptación del inventario de habilidades psicológicas para el deporte (PSIS R-5) en México. En López-Torres, M. y Cruz, J. (2010) *Temas actuales en psicología del deporte y la actividad física*. Nuevo León, México.
- López-López, I., Jaenes, J.C., y Cardenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario ¿características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo? (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.

- Murphy, S., y Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In *Advances in sport and exercise psychology measureme*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Meichenbaum, D. (1972). Cognitive modification of test anxious college students. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 39(3), 370-380.
- Nieto, G., y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 27-43.
- Pankey, B. (1993). Presence of mind: Five ways to lower your class drop-out rate with mental toughness. *American Fitness*, 11, 18-19.
- Pineda Espejel, H. A., López Walle, J. M., y Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.
- Ponce-Carbajal, N., López-Walle, J., Albo, E. (2014). Diagnóstico psicológico de los jugadores de fuerzas básicas tigres de las categorías sub-17 y sub-20. XIV Congreso Nacional E internacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, 239 239, Memorias de congresos. Cáceres, España.
- Raimundi, M. J., Reigal, R., y Hernández, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222.
- Reyes, M., Raimundi, M. J., y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-15.
- Ruíz, L.M, Sánchez, M, Duran, J y Jiménez, C (2006). Los expertos en el deporte: su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1) 132-142.
- Ruíz, L.M. y Arruza, J. (2005). El proceso de tomas de decisión en el deporte. Barcelona: Paidós.
- Sánchez, X., y Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte: ¿qué sabemos después de casi un siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 21-37.
- Sosa, P. I., Jaenes, J. C., Godoy-Izquierdo, D., y Oliver, J. (2009). Variables psicológicas en el deporte. *Sevilla: Wanceulen*.
- Starkes, J.I. y Allard F. (Eds) (1993). *Cognitive Issues in motor expertise*. Amsterdam: Elsevier Science Publ.
- Suinn, R.M. (1977). Behavioural methods at the winter olimpics games. *Behaviour Therapy*, 8(2), 283-284.
- Turbay, F. y Rubio, V. (2017). A low-intensity psychological intervention to prevent sport injuries: the adaptation of the "Mental Warmup for Athletes" program to Spanish young soccer players. En Gangyan Si, J. Cruz y J.C. Jaenes (Eds). *Sport Psychology: Linking theory to practice*. Madrid: Dyckinson.
- Ureña, P., (2005) *Psicología y competencia deportiva*. Escuelas Ciencias del Deporte, Universidad Nacional Costa Rica: Tesis Doctoral.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.

Actividad física y deporte aborda una amplia información sobre cinco grandes temáticas: Actividad física y salud - Educación Física - Entrenamiento Deportivo - Gestión Deportiva - Psicología del deporte.

En cada una de estas áreas, se presenta un análisis específico de la temática desarrollado con conceptos, características, aplicación práctica y especificación profesional. La mayoría de los autores integran cuerpos académicos y de formación relacionados en redes y proyectos de investigación.

Esta obra está dirigida a profesionales y estudiosos de la **Actividad Física, Educación Física, Deporte y Salud** así como al alumnado de cualquiera de las especialidades del área.

código: 234



www.inde.com