

## Revisión

### La intervención psicopedagógica para el desarrollo de la autoconfianza en pesistas del sexo femenino

Psychopedagogical intervention for the development of self-confidence in female weight lifters

Lic. Anabel Jorba José. Delegación Territorial del Citma. Granma. Cuba.

[\[anabeljorba@nauta.com\]](mailto:anabeljorba@nauta.com) 

Dr. C Francisco Núñez Aliaga. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[\[fnuneza@udg.co.cu\]](mailto:fnuneza@udg.co.cu) 

**Recibido:** 20/06/2020 | **Aceptado:** 16/10/2020

## Resumen

El deporte y la psicología son dos campos muy relacionados y, en las últimas décadas, así lo corroboran los estudios pues cada vez se está realizando un mayor número de investigaciones en las que se relacionan ambos campos, los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos; sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la intervención psicopedagógica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica. Esta investigación trata del estudio de la autoconfianza en el deporte específicamente en el levantamiento de pesas, sexo femenino, en la cual se realiza un abordaje desde la teoría para brindar elementos de importancia en este importante tema; por lo cual se han empleado un conjunto de métodos investigativos para lograr tal propósito.

**Palabras claves:** deporte; psicopedagogía; autoconfianza; levantamiento de pesas, sexo femenino.

## Abstract

Sport and psychology are two closely related fields and, in recent decades, studies have corroborated this, since a greater number of investigations are being carried out in which both fields are related, the programs of preparation of the athlete for the high performance have attached much more importance to technical progress and the improvement of physical form than to the development of psychological factors; However, the multiple demands of

competition, the high level of personal commitment and the need to always perform at their best have made the psychopedagogical intervention of the athlete become as necessary as physical preparation or technical preparation can be. This research deals with the study of self-confidence in sports specifically in weightlifting, female, in which an approach is made from theory to provide important elements in this important topic; Therefore, a set of investigative methods have been used to achieve this purpose.

**Key words:** sport; psychopedagogy; self-confidence; weightlifting, female.

## Introducción

La Psicología del Deporte y la Actividad Física buscan conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Estudian los diferentes procesos psicológicos que influyen en el comportamiento de los deportistas tales como la motivación, la autoconfianza, los procesos emocionales y su influencia en el rendimiento de los deportistas.

Esta investigación trata del estudio de la autoconfianza en el deporte específicamente en el levantamiento de pesas, sexo femenino.

El levantamiento de pesas es un deporte fascinante está considerado, el deporte de la halterofilia exige un desarrollo máximo de la fuerza, pero también exige velocidad, flexibilidad, resistencia y habilidad para coordinar adecuadamente los movimientos y poder así, obtener una técnica eficaz, teniendo presente que estas cualidades no deben tener un desarrollo extremo, siempre debe buscarse un desarrollo armónico entre todas.

El Levantador de pesas utiliza primordialmente la fuerza velocidad, o explosiva para poder desarrollar una gran fuerza en fracciones de segundo para vencer una resistencia elevada.

El levantamiento de pesas está considerado uno de los deportes más complejos, pues hay que levantar grandes cantidades de peso que superar en creces el peso corporal del atleta; para ejercer su práctica es necesario que el atleta no solo posea una excelente condición física sino sobre todo una mente preparada, que tenga entre otras cualidades una fuerte actividad volitiva que permita enfrentar y vencer cualesquiera de los obstáculos y las dificultades que se presentan durante la realización de las tareas, una correcta autoestima y autovaloración de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar las situaciones con las cuales interactúa en las

diferentes etapas de la preparación y competencias y una definición precisa de los objetivos y metas a alcanzar; es decir, poseer la suficiente confianza en sí mismo y en sus propias fuerzas.

Desde lo psicológico, este atleta debe determinadas exigencias, las que están relacionadas con la variable autoconfianza, potenciarla en los atletas seleccionados para esta investigación es nuestro principal objetivo.

Los primeros postulados acerca del concepto de autoconfianza se desarrollaron en el marco de la Teoría de la Autoeficacia propuesta por Bandura (1977), que consideraba la autoconfianza como la creencia o convicción de un sujeto sobre la propia capacidad y la autoeficacia como un componente más específico referido a la confianza que el sujeto tiene para realizar una determinada tarea con éxito.

Posteriormente a esta teoría, la autoconfianza se ha relacionado con otros conceptos afines como la autoeficacia, la habilidad percibida o la competencia percibida y diferentes autores coinciden en definirla como la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a un determinado reto (Feltz (2007) y Tsopani (2011)).

La autoconfianza es la convicción que una persona tiene, en que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado; en el ámbito deportivo se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea. Es la convicción que posee una persona para superar una prueba basándose en sus habilidades (físicas y mentales).

Esta variable solo se puede desarrollar dentro del marco de la preparación psicológica. La que es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan una buena ejecución en condiciones extremas de entrenamiento y competencia. Sánchez (2012).

Si pensamos que no somos capaces de realizar determinada tarea o habilidad a la perfección probablemente no seremos capaces de hacerlo. De ahí parte la importancia de la autoconfianza en el deporte. La *autoconfianza* es un constructo en el que inciden diferentes matices que hacen que su comprensión sea a veces complicada.

Pero no sólo poseer una autoconfianza óptima hace mejorar el nivel de rendimiento del deportista, sino lo que es aún más importante es que previene lesiones, ansiedad, estrés etc.

La autoconfianza es, por tanto, la convicción que posee una persona para superar una prueba basándose en sus habilidades (físicas y mentales).

En la revisión bibliográfica realizada se aprecia la importancia del estudio de la autoconfianza y su relación con el rendimiento deportivo.

Varios autores realizan trabajos descriptivos sobre el tema en edades escolares Fradejas (2016), juveniles y mayores (González y un colectivo de la Universidad de Sevilla (2013); investigan su relación con la ansiedad estado teniendo en cuenta la edad, género y nivel competitivo; así como la validación de cuestionarios para su evaluación y diagnóstico.

Estos se desarrollan en gimnastas y futbolistas fundamentalmente. Ninguno de los estudios anteriores se plantea la necesidad de diseñar e implementar acciones de intervención psicológica para favorecer la autoconfianza. En Cuba hasta este momento han sido limitados los estudios referentes al desarrollo de la autoconfianza en el deporte por lo que esta investigación está encaminada a favorecer esta variable en el levantamiento de pesas, sexo femenino.

A partir de la recogida de información donde se indagó sobre el proceso de preparación de los atletas juveniles de levantamiento de pesas sexo femenino, de la EIDE "Pedro Batista" de la provincia Granma, se pudo constatar el comportamiento inicial del problema.

La aplicación de diferentes métodos de investigación científica, entre los que se encuentran la observación al proceso de entrenamiento, entrevistas a entrenadores y atletas, análisis documental al Programa de Preparación del Deportista del deporte y el plan de entrenamiento, estudio de investigaciones anteriores; reveló las siguientes insuficiencias:

- Incumplimientos en los entrenamientos por tener percepciones de inseguridad ante su desempeño deportivo, verbalizaciones fatalistas de ejecuciones técnicas, nerviosismo, ansiedad y temor en el desempeño deportivo durante el proceso de entrenamiento y en competiciones e insuficientes herramientas para la intervención en la preparación psicológica para desarrollar la autoconfianza

Se propone como **objetivo**:

Diseñar un programa de intervención psicológica para favorecer la autoconfianza en pesistas del sexo femenino, categoría juvenil de la EIDE Pedro Batista en la provincia Granma.

## **Desarrollo**

### El levantamiento de pesas en el adolescente cubano

El deporte del levantamiento de pesas se compite en dos levantamientos: en arranque y en envi3n; en el arranque la barra debe ser levantada por encima de la cabeza en un movimiento, generalmente el levantador realiza una sentadilla profunda cuando levanta la barra por sobre la cabeza.

Los movimientos del levantamiento de pesas y en particular los movimientos en donde se tira de la barra, se han vuelto una parte integral de los programas de entrenamiento para muchos deportes; estos movimientos explosivos pueden tener una gran transferencia del efecto de entrenamiento si se utiliza una t3cnica razonablemente buena de los ejercicios.

Por el car3cter del ejercicio este deporte competitivo es:

Ac3clico, ya que su ejecuci3n motriz no se repite en el ciclo.

Por las exigencias f3sicas de la t3cnica deportiva es: de fuerza m3xima y r3pida debido a las exigencias explosivas del movimiento total.

Por las acciones t3cticas a desarrollar es: de ejecuci3n aislada porque se realiza competidor por competidor.

Por la forma de la resistencia es: individual.

Por la variabilidad de las acciones competitivas es: invariable.

Por la duraci3n de los esfuerzos es: corta duraci3n.

Por la especializaci3n vs la edad de comienzo de la pr3ctica y la competencia es: especializaci3n tard3a porque rebasa las edades tempranas por las exigencias morfol3gicas.

Por el r3gimen energ3tico predominante en las acciones es: anaer3bico-alact3cico-crp.

Por la estructuraci3n del periodo competitivo es: de corto periodo.

El Comit3 ol3mpico Internacional en el a3o 1996, decidi3 aceptar la entrada del levantamiento de pesas femenino en los Juegos ol3mpicos y el sue3o se materializaba en el verano del a3o 2000, en la edici3n de Sydney y diez a3os m3s tarde se inclu3a en la primera edici3n de los Juegos ol3mpico de la Juventud en Singapur.

Aunque el levantamiento de pesas en el sexo femenino es un deporte que agrupa muchos seguidores, aún existen falsos criterios sobre la inclusión de las mujeres en este deporte.

Según Cuervo (2005), el entrenamiento con pesas, lejos de ser lesivo para el organismo femenino, contribuye al fortalecimiento del aparato locomotor, las cargas que realizan las mujeres no se diferencian de las cargas de los varones ni en volumen ni en intensidad, así mismo se ha demostrado que la frecuencia de lesiones es mayor en los hombres que en las mujeres.

La preparación psicológica en el pesista debe ajustarse a las características de cada uno momento que lo integran, así como a las etapas de la preparación del deportista planificado por el entrenador, sin descuidar el principio de la individualización del entrenamiento deportivo.

### Particularidades psicológicas de la adolescencia

La adolescencia ha sido definida tradicionalmente como edad de tránsito entre la niñez y la adultez. Ha sido llamada por varios autores como período de la “pubertad”, término en castellano que aparece en el siglo XVIII, proveniente de la palabra en latín *pubertas* y que se refiere a la edad en que aparece el vello viril o púbico.

Con esta denominación se enfatiza lo que distingue a la adolescencia, como etapa del ciclo vital, en lo referido a la presencia de un conjunto de cambios biológicos que preparan al sujeto para la procreación (Domínguez, 2005).

Para Bozhovich (1976) la adolescencia, denominada Edad Escolar Media, transcurre de 11-12 años a 13-14 y la juventud o Edad Escolar Superior de los 14 a los 18 años (citado en Bozhovich, 1989); para Kon (1990), la adolescencia se enmarca de 11-12 a 14-15 años y la juventud de 14-15 a 23-25 años. En general los inicios de la adolescencia se conciben entre los 11-12 años, pero su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 14- 15 años y para otros en los 17-18 años.

Es necesario concebir la adolescencia y la juventud como edades psicológicas, considerando el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinado únicamente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico-social. La adolescencia se caracteriza por significativos cambios biológicos, por una posición social intermedia entre el niño y el adulto en cuanto a estatus social, pues continúa siendo un escolar, dependiente económicamente, pero con potencialidades psíquicas y físicas semejantes a la de los adultos.

Se establecen además nuevas formas de relación con los adultos, a veces generadoras de conflictos y que agudizan las manifestaciones de la llamada crisis de la adolescencia, así como

nuevas formas de relación con los coetáneos o iguales, cuya aceptación dentro del grupo se convierte en motivo de gran significación para el bienestar emocional del adolescente.

En sus relaciones con los adultos los adolescentes desarrollan una mayor criticidad en la valoración de estas figuras, en comparación con la etapa precedente, tanto en torno a los maestros como a sus padres, quienes dejan de ser autoridades sagradas; no obstante, por el carácter dicotómico del pensamiento, así como por la insuficiente consolidación de algunas formaciones motivacionales, esta valoración es poco reflexiva y también tiende a ser rígida. (Domínguez, 2005)

En la adolescencia surgen intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables; en la juventud se consolidan los intereses profesionales y pueden convertirse en intenciones; en las intenciones profesionales surgen como formación motivacional compleja y expresión de una tendencia orientadora de la personalidad hacia esta esfera, en el momento en que el sujeto es capaz de elaborar los contenidos de esta motivación en las perspectivas de su vida presente y futura y con un elevado compromiso de la autovaloración.

Cañizares (2009) considera relevante el papel desempeñado por los procesos atencionales en estas etapas y refiere una serie de factores determinantes que ejercen influencia sobre ésta cuando se realizan ejercicios físicos en estas edades.

Ellos son: participación activa de los alumnos en la clase, el tiempo y volumen de trabajo que realizan, la precisión y claridad de las órdenes del maestro, así como la activación de la actividad mental de los alumnos y la gradual complicación de los ejercicios al repetir su ejecución. El pensamiento conceptual empírico, propio de la edad escolar, se transforma en pensamiento conceptual teórico según Rubinstein (1967). El pensamiento conceptual teórico para este autor, tiene un carácter teórico como su nombre lo

indica, tanto por su contenido como por su forma, ya que se apoya en operaciones intelectuales en el plano mental. El adolescente realiza operaciones mentales en un nivel abstracto, sin requerir del apoyo en los objetos concretos, para la formación de conceptos y para moverse de un concepto a otro.

Otra característica del pensamiento conceptual teórico es la de ser reflexivo. Las operaciones intelectuales propias del sujeto se convierten en objeto de su atención, análisis y evaluación y él debe aprender a operar, de manera intencional, con ellas. Este pensamiento se distingue, además, por ser deductivo. Esto significa que opera de lo general a lo particular. El adolescente no sólo ve en el concepto la realidad generalizada, sino que tiende a moverse de un concepto a otro; es decir, a razonar en un plano teórico.

La percepción adquiere un carácter intelectual, ya que mediante ella el adolescente se orienta a destacar o abstraer los aspectos esenciales de un material y a captar su contribución en la solución de un problema. La memoria se torna más consciente e intencional y resulta significativo el aumento de la habilidad para memorizar material verbal y abstracto.

Otro de los elementos a tener en cuenta durante procesos de investigación con grupos de adolescentes es el nivel de desarrollo de la autovaloración alcanzado por ellos. Los adolescentes tienden a una valoración estereotipada, tanto de los otros como de su propia persona. Un éxito o fracaso en determinado contexto lo lleva de forma bastante inmediata a elevar su autoestima exageradamente o a la inseguridad, la timidez. (Domínguez, 2005)

Los adolescentes son propensos a la sobrevaloración de sus posibilidades físicas, es por ello que el profesor o entrenador debe vigilar atentamente que no se excedan en las clases en la realización de los ejercicios, sino que cumplan con la carga física propuesta. (Cañizares 2009)

De manera general la adolescencia como edad psicológica se distingue de sus predecesoras por la existencia de un nuevo nivel de autoconciencia, por la intensa formación de la identidad personal y el surgimiento de una autovaloración más estructurada.

#### La preparación psicológica y el desarrollo de la autoconfianza en pesistas del sexo femenino.

La preparación psicológica implica en gran medida el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de orientar al atleta a mejorar su capacidad de rendimiento, disfrutar de la participación en el deporte y realizar actividades que vayan más allá de éste, ayudándolo a desarrollarse mejor.

La preparación psicológica es considerada como el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y en las competencias. Judadov (1990).

Matvieev (1977), la denominó preparación moral y volitiva, cuyo objetivo era formar y desarrollar la perseverancia, que estimula la práctica sistemática del deporte y al logro de los más elevados resultados en este aspecto.

Para Matvieev, una de las tareas más importantes en esta preparación era la creación de la posibilidad de dirección del estado psíquico del deportista, para superar las emociones negativas en el curso de las competiciones.

De manera especial, Gorbunov (1988) y Rudik (1974), realizaron valiosos aportes a la Psicología del Deporte, concibiendo la preparación psicológica como un proceso relacionado con la preparación física, técnica, táctica y teórica en función de un desarrollo psicológico más integral; se dirige a lograr en el atleta un estado de predisposición psicológica favorable,

caracterizado por indicadores como: la seguridad en sus fuerzas, un nivel óptimo de excitación emocional, decisión de luchar hasta el final por la victoria, entre otros criterios.

Por su parte Rudikn (1974), define la preparación psicológica como el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias.

Los citados autores valoran la preparación psicológica como un proceso continuo, pero que requiere, tanto en entrenamientos y competencias, de un trabajo científico consecuente, de métodos tareas dirigidas a obtener una estabilidad psíquica del deportista. A su vez, delimitar contenidos psicológicos y criterios esenciales que condicionan la preparación psicológica para cada etapa de la preparación del deportista.

En cuanto a la concepción de la preparación psicológica del deportista, autores como García (2004) expresa: “La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósitos garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia”.

Por su parte, Riera (2002), considera a la preparación psicológica “como una dirección de la preparación del deportista, constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva”.

González-Oya (2004) distingue cuatro niveles de actuación en relación con la autoconfianza, los cuales se han adecuado para el adolescente que practica levantamiento de pesas:

1. Falta de confianza: deportistas que, teniendo recursos, adolecen de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando en un deporte se va perdiendo.
2. Exceso de confianza: se observa en aquellos deportistas que creen que no tienen que prepararse porque consideran que tienen sobrada capacidad para realizar la tarea, se creen los mejores.
3. Falsa confianza: se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior.
4. Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, según la cual es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, a partir de establecer una serie de objetivos realistas a su alcance.

Eso ocurrirá a condición que se fortalezca a la vez la autoconfianza con independencia del entrenador, pues una dependencia exclusiva o muy acusada sobre su persona tarde o temprano resultará perjudicial Buceta (1996); asimismo, según Buceta (2014), la confianza en el entrenador puede desarrollarse a través de distintos elementos, como: la transmisión de sus conocimientos; su experiencia; su prestigio; su imagen pública y su credibilidad.

Del mismo modo, el diseño de programas de intervención por parte de los entrenadores/educadores que incluyan actividades físico-deportivas novedosas, de aventura o poco conocidas por los alumnos/as, formuladas a modo de reto, que incluyan diferentes niveles de dificultad, dan la posibilidad a todos de hacerlo bien y mejorar su autoconfianza, llegando a ser físicamente más activos al participar en estas actividades.

Por ejemplo, los días previos a la competición, los técnicos podrían centrarse en reforzar las acciones que el deportista hace bien, destacando los aspectos positivos de ejecución motriz o acciones favorecedoras de un estado emocional positivo, sin incidir en aquellas técnicas o secuencias tácticas que el deportista aún no domina.

Otra estrategia podría consistir en hacer entrenamientos en los que el deportista acumule muchas proyecciones y acciones exitosas, por las características de la tarea, o del rival; en esa línea, podría ser muy adecuada la visualización de filmaciones sobre competiciones anteriores en las que el deportista sale airoso, de forma que se vea capaz de repetirlo porque ya lo hizo bien antes.

Además, realizar un estudio de rivales y trabajarlo con la antelación suficiente puede hacer que se rebaje el grado de incertidumbre, así como los niveles de ansiedad cognitiva y somática, aumentándose la autoconfianza; todas estas consideraciones podrían ser beneficiosas en el fomento de la autoconfianza en el deporte en edad escolar, con las conocidas ventajas que esto conlleva al mediatizar las relaciones entre ansiedad y rendimiento López-Torres, Torregrosa, & Roca (2007).

En suma, la autoconfianza es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que utiliza el deportista para resolver las diferentes situaciones de competición.

## **Conclusiones**

La investigación permitió la sistematización de los fundamentos teóricos referentes a la autoconfianza, los requerimientos psicopedagógicos para la práctica del levantamiento de pesas y su relación con la preparación psicológica.

El entrenador es una figura clave para ayudar al joven deportista a alcanzar su nivel óptimo de autoconfianza, ya que influye notablemente en su preparación, actuación, formación y funcionamiento general.

## **Referencias bibliográficas**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Feltz, D. L. (2007). Self-Confidence and Sports Performance. *studies*,33(41), 50-66. doi:  
<http://dx.doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>

Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual & Motor Skills*, 112, 549-560.

Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., & Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.

Fradejas, E; y otros. (2016) El estado de autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Colectivos en Castilla-La Mancha, España*.

Domínguez, L. (2005). *Pensando en la personalidad*. T.2, La Habana: Editorial Félix Varela.

Cañizares, M. (2005). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial INDER, La Habana.

Rubinstein, S.L. (1967). *Principios de Psicología General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

Matvéev, L (1977). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS: Ráduga

Gorbunov. A.G (1988) Psicopedagogía del deporte. Editorial Vneshturgizdat. Moscú.

Rudik, P. A. (1974) Psicología de la Educación Física y el Deporte. Editorial Pueblo y Educación.

La Habana, Cuba.

García, F.E. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, Editorial Deportes, La Habana

Riera, M. A. (2002). Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de Judo (F) y Fútbol de la ESPA Provincial de Villa Clara. Teoría y Metodología. Villa Clara ISCF Manuel Fajardo.

González-Oya, J. L. (2004). Características psicológicas de árbitros de fútbol (Tesis doctoral inédita). Universidad de Vigo, Vigo (Pontevedra).

Buceta, J. M. (1996). Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación. Madrid: Dykinson

Buceta, J. M. (2014, octubre). Intervención psicológica en deportes de equipo Comunicación presentada en la Conferencia correspondiente a las XVII Jornadas de Actualización en Psicología del Deporte. Madrid: UNED.

López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. Cuadernos de Psicología del Deporte, 7(1), 25-44.