




Original

Intervención psicológica durante la crisis de covid-19 en tiradoras olímpicas clasificadas a Tokio 2020

Psychological intervention during the covid-19 crisis in olympic shooters classified to Tokyo 2020

Leonardo Eliecer Tarqui Silva. Investigador Colaborador en el Área de Psicología Deportiva para el Comité Olímpico Ecuatoriano (COE). Ecuador. leonardosicdeporte@yahoo.es 

Recibido: 1ro de marzo de 2021 **Aceptado:** 1ro de junio de 2021

Resumen

El presente trabajo investigativo en psicología del deporte de alto rendimiento, pretende ofrecer al lector una perspectiva de la intervención psicológica realizada durante los meses de agosto del año 2020 a febrero del 2021, con dos atletas de tiro con pistola, ambas de sexo femenino; en edades comprendidas entre los 30 años y clasificadas a Juegos Olímpicos Tokio 2020. El grupo de psicodiagnóstico clínico-deportivo y microciclo de entrenamiento mental, fue parte de un proyecto investigativo aprobado por el Comité Olímpico Ecuatoriano (COE), y en base a un análisis de su Departamento Técnico Metodológico (DTM); se lo desarrolló en su totalidad en la modalidad de telepsicología, esto debido al confinamiento obligatorio, por la situación crítica de la COVID-19 en Ecuador. El estudio muestra la importancia de la preparación mental en los deportistas de alta competición, la necesidad de un abordaje a nivel psíquico desde las etapas formativas, donde las estructuras familiares, personales y de vínculos primordiales, son los elementos que a posteriori permitirán un adecuado desarrollo y evolución del competidor, se menciona, además, la complejidad de incluir la preparación psicológica deportiva específica, dentro de los programas de entrenamiento general. A lo largo de este proceso, se distinguen tres etapas determinantes de intervención: una fase de abordaje de elementos psicoemocionales que, buscaron generar confianza y una comunicación asertiva entre psicólogo y deportistas, acompañada de una evaluación clínica. Un segundo estadio de psicodiagnóstico deportivo, y finalmente un periodo de entrenamiento en habilidades mentales para competición.

Palabras Clave: psicología deportiva; tiradoras olímpicas; covid-19; tokio 2020

Abstract

This research work in high performance sports psychology aims to offer the reader a perspective of the psychological intervention carried out during the months of August 2020 to February 2021,

with two pistol shooting athletes, both female; in ages between 30 and classified to the Tokyo 2020 Olympic Games. The group of clinical-sports psychodiagnosis and mental training microcycle was part of a research project approved by the Ecuadorian Olympic Committee (COE), and based on an analysis its Methodological Technical Department (DTM); It was developed in its entirety in the modality of telepsychology, this due to the mandatory confinement, due to the critical situation of COVID-19 in Ecuador. The study shows the importance of mental preparation in high-level athletes, the need for an approach at the mental level from the formative stages, where family, personal and primary bond structures are the elements that posteriori will allow adequate development and evolution of the competitor, the complexity of including specific sports psychological preparation within the general training programs is also mentioned. Throughout this process, three determining stages of intervention are distinguished: a phase of addressing psycho-emotional elements that sought to generate trust and assertive communication between psychologist and athletes, accompanied by a clinical evaluation. A second stage of sports psychodiagnosis, and finally a period of training in mental skills for competition.

Keywords: sports psychology; olympic shooters; covid-19; tokyo 2020

Introducción:

Para Olivares-Tenza et al. (2016), dentro de su estudio de caso en una tiradora olímpica, destaca el factor psicológico, debido a las exigencias mentales a las que se encuentran sometidos este grupo de deportistas, especialmente a elementos psíquicos como la ansiedad, y el estrés, por lo cual, sugiere un programa psicológico personalizado, en base a las necesidades de cada atleta.

El rendimiento deportivo en competidores élités, se encuentra condicionado por elementos multifactoriales como los acondicionamientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, que permiten al deportista de alto rendimiento, encontrarse al máximo de sus potencialidades fisiológicas, corporales y cognitivas, tal como lo indica Mantilla (2019).

La investigación bibliográfica, sobre trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel internacional, realizado por Armijo et al. (2020), indica que los atletas de élite tienden a presentar sintomatologías de afecciones emocionales como depresión o ansiedad elevada.

Barrios-Duarte (2021), en su trabajo posterior a la primera ola de COVID-19 sobre la salud mental en atletas de alto rendimiento, destaca la capacidad de enfrentamiento al estrés, y la resiliencia en los mismos; mencionando el valor e importancia de la intervención, educación, e

introyección por parte de los deportistas, a cerca de los recursos cognitivos y habilidades psíquicas, que, en parte, corresponden al trabajo continuo de psicólogos del deporte y entrenadores.

El concepto de resiliencia se lo comprende como las capacidades personales de un sujeto, en este caso de un atleta, para resistir un contexto adverso o de presiones, y llevar una vida saludable. Zubizarreta-Cortadi et al. (2019), menciona que estas habilidades de carácter psicoemocional, pueden ser desarrolladas a través de diversas técnicas y acompañamientos, entre algunos mecanismos, se incluye la incorporación de ejercicios de estiramiento, técnicas de respiración, relajación y meditación, que son dominadas por los especialistas en psicología del deporte.

En este sentido, el presente estudio muestra la importancia de la preparación mental en los deportistas de alta competición de tiro con pistola, la necesidad de un abordaje a nivel psíquico desde las etapas formativas, donde las estructuras familiares, personales y de vínculos primordiales, son los elementos que a edades adultas, permitirán un adecuado desarrollo y evolución del competidor, se resalta, además, la complejidad de incluir la preparación psicológica deportiva específica, a nivel de los programas de entrenamiento general en el país ecuatoriano.

Dentro de este contexto, la propuesta de investigación realizada con tiradoras olímpicas de Ecuador clasificadas a Tokio 2020, consideró una etapa de intervención psicológica, con un fuerte contenido de evaluación a nivel personal y familiar, posteriormente se diagnosticaron características psicológicas deportivas, y paralelamente se inició un programa de entrenamiento mental, con el objetivo de desarrollar sus capacidades cognitivas, cuya meta parcial, se centró, en el dominio de habilidades mentales, para la mejora del rendimiento.

Población y Muestra

La investigación realizada en atletas de tiro con pistola clasificadas a Juegos Olímpicos Tokio 2020, se enmarca dentro de una investigación exploratoria de corte longitudinal. El periodo de intervención tuvo una duración de seis meses (agosto 2020 – febrero 2021), con dos atletas mujeres en edades comprendidas entre los 30 años, las mismas que formaron parte del proyecto de investigación en psicología del deporte, denominado: Programa de Intervención en Psicodiagnóstico Deportivo, Entrenamiento Mental, Seguimiento y Valoración de la Intervención Psicológica en Atletas de Alto Rendimiento de Ecuador Rumbo a Juegos Olímpicos Tokio 2020, el cual contó con el análisis y aprobación del Comité Olímpico Ecuatoriano (COE).

El trabajo psicológico se lo planteó a través de la modalidad de telepsicología, debido al aislamiento que se experimentó en Ecuador, consecuencia de la crisis sanitaria mundial; las sesiones psicológicas tuvieron una duración que oscilaron entre los 50 minutos, a una hora y quince minutos en esporádicas reuniones donde se alargó la intervención, esto una vez a la semana; se estructuraron tres fases durante este microciclo de seis meses, y adicionalmente se trabajaron tareas cognitivas a nivel del hogar, utilizando lecturas y ejercicios prácticos, que cada deportista debió realizar de forma independiente y bajo su responsabilidad.

Es importante mencionar que se cumplieron parámetros éticos de investigación, por lo cual, cada deportista firmó un consentimiento informado, donde se detallaron los objetivos del programa, método de intervención, duración, y se garantizó la protección de datos personales obtenidos dentro de la exploración personal y familiar, es decir, a nivel la intervención clínica. En este aspecto, los registros fueron manejados con total hermetismo entre el Presidente del Comité Olímpico Ecuatoriano, el Director del DTM (COE), y psicólogo investigador.

De esta forma, se dio inicio a una primera etapa de creación del rapport, o “sintonía psicológica”, acompañada de un proceso de evaluación clínica; donde se aplicó la anamnesis e historia familiar, luego las pruebas proyectivas: HTP (House, Tree, Person), Persona Bajo la Lluvia, Test de la Familia, junto a los Cuestionarios de Personalidad SEAPSI, Cuestionario Salamanca para el screening de trastornos de la personalidad, e Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), que evalúa las distorsiones cognitivas.

Se siguieron parámetros de acuerdo a lo planteado por Lapuente-Álvarez (2018), quien expresa en base a sus estudios en atletas de alto rendimiento, que el desempeño de este tipo de competidores se encuentra determinado en elevado porcentaje, por al ámbito personal, el entorno socio-ambiental, y su preparación física.

En la segunda fase de intervención psicológica, se realizó un exhaustivo trabajo de psicodiagnóstico deportivo, donde fueron aplicados los siguientes reactivos: Test Profile of Mood States (POMS), que evalúa los estados de ánimo durante el último mes, Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPDR), Ways of Coping Check List, e Inventario de Expresión de la Ira como Estado y Rasgo (STAXI-II).

Lochbaum (2021), en sus extensos estudios teóricos y actualizados sobre la utilización y trayectoria del POMS, dentro de la evaluación del rendimiento deportivo, menciona que los ítems contenidos en el test, referentes a la valoración de las áreas de depresión, confusión y vigor; impactan de manera confiable el rendimiento deportivo, cuando se consideran sus

medidas de manera prospectiva; parámetro que fue contemplado durante el proceso evaluativo y de preparación mental, con las atletas ecuatorianas.

Reforzando teóricamente la propuesta de investigación en tiradoras olímpicas, la misma que tiene un enfoque clínico-deportivo, se menciona el estudio de Pineda-Espejel (2020), sobre los estilos interpersonales, factores disposicionales, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento; donde se destaca que el tipo de motivación experimentado por los competidores élite, repercutirá directamente sobre su equilibrio emocional, cognitivo y conductual.

En este sentido, es importante abordar y ahondar en los factores personales de cada atleta, para conocer los principales elementos que componen su mundo interno, el nivel cultural, motivacional, de estructuras cognoscitivas, afectivas, y adicionalmente; su grado de preparación mental y dominio de estrategias psicológicas, las mismas que le permitirán afrontar los retos característicos del deporte de competición de alto rendimiento.

Finalmente, la tercera etapa del programa psicológico se orientó al desarrollo de habilidades mentales, utilizando el Training Mental, propuesto por el Comité Olímpico de Estados Unidos. La secuencia planteada por este programa, y las temáticas que no lograron ser completadas a cabalidad, fueron las siguientes: trazo de metas a corto, mediano y largo plazo, análisis de objetivos de resultado y realización, inducción en técnicas de visualización, manejo de autodiálogo, control y manejo de los niveles de activación, por último, control de la respiración y técnicas de relajación.

Se menciona, además, que antes de intervenir en cada temática, se realizó una evaluación sobre 20 puntos en base a una escala Likert, la misma que permitió conocer el grado de preparación general en cada tópico que fue entrenado.

Nope et al. (2020) en su trabajo sobre los factores que influyen en la motivación de un deportista, mencionan la influencia de distintos factores sobre la motivación/desmotivación y el cumplimiento de los objetivos físico-deportivos, resaltando aspectos socio-afectivos, el liderazgo, la cohesión del grupo, así como la participación del entrenador, los niveles de competitividad, el constructo del ego, la ansiedad, y el temor a la evaluación negativa.

En este apartado metodológico, y en base a los antecedentes teóricos antes expuestos, se detalla que, durante el proceso psicológico planteado, las atletas de tiro con pistola, no contaron con la presencia de un entrenador dentro de su preparación deportiva, por tal motivo, el seguimiento programado en base a estas tres estructuras de abordaje mental, se orientó a

generar un equilibrio emocional, un ambiente de apoyo en elementos afectivos, controlar los niveles de ansiedad y temores, a más de los objetivos citados.

Análisis de los resultados

Dentro de la primera fase de intervención psicológica, se mencionan entre los principales resultados, el establecimiento de un rapport adecuado, es decir, se crearon vínculos de confianza y apertura entre el psicólogo y las deportistas, lo cual, facilitó el abordaje clínico, identificándose situaciones personales y familiares que debieron ser elaboradas en el transcurso de las sesiones, retrasando en parte, el cronograma inicial establecido a nivel de preparación mental deportiva, puesto que no se esperaba encontrar situaciones de carácter clínico.

Se priorizó el factor humano durante todo el lapso de abordaje, el mismo que comprendió cerca de dos meses y medio, y se continuó de manera indirecta hasta el cierre del microciclo del proyecto psicológico, esto debido a las circunstancias que se encontraban afectando, el equilibrio emocional de las tiradoras. Aspectos que se los menciona de manera muy general, manteniendo los códigos de reserva y ética profesional, sin embargo, se resalta que los elementos personales y familiares, en los dos seguimientos psicológicos, pudieron ser detectados, manejados y canalizados a edades tempranas, lo cual hubiese permitido, un mejor, y probablemente, más amplio crecimiento a nivel personal y deportivo; sin quitar valor, a los resultados positivos alcanzados durante los seis meses de programación colaborativa.

Destaca en este periodo, la utilidad de la aplicación de los test proyectivos, los cuales facilitaron los análisis de personalidad, y generaron una insight en las deportistas, este término psicológico, hace referencia; a que pudieron junto al psicólogo y las técnicas de intervención aplicadas, encontrar una salida a la situación que atravesaban, y que mantenían a lo largo de los años. Se incluyen como ejemplos de esta fase, el test de la persona, que es parte de la aplicación del H.T.P. (Figura 1 y 2), que corresponde a los gráficos realizados por las atletas ("a" y "b"), de tiro con pistola. Se las ha denominado "atletas a y b", para mantener la reserva de sus datos.

Figura # 1 y 2. Test de la Persona (Parte de la aplicación del H.T.P.)

Figura # 1. (Atleta “a”)



Figura # 2. (Atleta “b”)



Fuente: Elaboración de atletas evaluadas.

De forma rápida, a través de estos ejemplos gráficos, es posible evidenciar las diferencias de personalidad, y la importancia de los elementos proyectivos que son identificados por medio del análisis de la calidad del trazo de las líneas, la “figura estereotipada” de la atleta “a”, versus la atleta “b”. Los componentes corporales, la postura de la figura de la persona, los rasgos expresivos, la ubicación en referencia a los márgenes de la hoja, ciertos detalles incluidos, y otros elementos que son parte del psicodiagnóstico clínico; son los factores que permitieron profundizar en las características de personalidad, y situaciones internas de cada tiradora.

La metodología aplicada durante la presente investigación, sigue los parámetros planteados por Roffé (2020), que en su vasta experiencia con atletas élite, expone un programa mental de evaluación-intervención con orientación cognitivo-conductual, que incluye entrevistas semiestructuradas, la aplicación de test proyectivos como el HTP, Persona Bajo la Lluvia cuestionarios como el CPDR, POMS, entre algunos.

En la fase de psicodiagnóstico deportivo, que corresponde a la segunda etapa del programa aplicado con las atletas clasificadas a Juegos Olímpicos Tokio 2020, se presentan los resultados gráficos de las pruebas del Profile of Mood States (POMS), de ambos casos. Este reactivo psicológico mide las escalas de tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión.

Dentro del análisis de resultados, se evidencia que las dos deportistas presentan puntajes inferiores a lo normal en el ítem de vigor, además, es posible observar las variaciones a nivel de los estados anímicos de las competidoras, llamando la atención los valores alcanzados de la atleta “a”, en las escalas de depresión y cólera.

En este punto, se demuestra la importancia del abordaje clínico-deportivo. Luego de las entrevistas posteriores a la evaluación, se identificaron que los niveles motivacionales, se encontraban relacionados íntimamente con las escalas de vigor; existiendo un factor causante de este hecho, el cual fue manifestado por las deportistas, y estuvo relacionado con la ausencia de un entrenador que guie sus prácticas, fenómeno vinculado a la situación de pandemia, a más de las dificultades para realizar sus prácticas en aquellos meses de aislamiento total en Ecuador. Existen factores personales en la deportista “a”, que generan elevados niveles de depresión y cólera, por tal motivo, se realizaron sesiones orientadas a reducir estos estados emocionales, y se trabajó en el planteamiento de trazo de metas (deportivas y personales, realizando seguimientos semanales a las mismas), tareas cognitivas, y descarga emocional en ambos casos. (Tabla 1 y 2), indican las variaciones a nivel emocional.

Tabla # 1. Test POMS atleta “a”.



Fuente: elaboración propia.

Tabla # 2. Test POMS atleta “b”.



Fuente: elaboración propia.

Posterior a la aplicación de este test, se realizó a la atleta “a”, una evaluación sobre los niveles de agresividad. Se utilizó el STAXI-II, el cual consiste en un inventario que, en líneas generales, permite evaluar la experiencia y expresión de enojo, en sus dos dimensiones (estado y rasgo), y en sus tres direcciones (expresión, supresión y control del enojo), datos que se son presentados en la (tabla 3).

Tabla # 3. STAXI-II (Spielberger). Inventario de expresión de la ira estado-rasgo.



Fuente: elaboración propia.

La evaluación de los niveles de agresividad en la atleta “a”, presentan indicadores demasiado bajos de acuerdo a los baremos correspondientes a su edad y deporte, además, existe una valoración del 100% de control exteno de la ira, y un 95% de control interno, lo cual tiene 2 situaciones que fueron interpretadas, las mismas que se describen a continuación:

Uno, existió una muy fuerte represión de los niveles de agresividad, lo cual implicó una necesaria intervención psicológica para la expresión de sentimientos estancados en su psiquismo, lo cual, generó una catarsis, permitiendo superar ese impase, evidentemente de forma parcial (pues continuaba el estímulo estresor a nivel personal), alcanzando una mejoría durante las semanas posteriores a la realización de la evaluación.

Dos, se contempló una segunda explicación, la cual se expuso a la atleta “a”, y se le planteó la existencia de situaciones personales que trataba de “maquillar”, es decir, ocultar su realidad interna, esto referente a sus sentimientos y estados emocionales relacionados con la agresividad, control y expresión de ira.

Además se le expuso que esta “teoría” se fundamentada en su historial personal-familiar y deportivo, acompañado de la descripción de los resultados de los test clínicos aplicados durante la primera fase, donde se encontraron niveles de agresividad interna, en gran medida reprimidos, y otros situacionales, lo cual fue confirmado por la deportista al plantearle este enfoque.


Queda comprobada la eficacia, en este caso, de las interpretaciones clínicas, y los resultados de las evaluaciones deportivas, las cuales tienen una total coherencia que no se la pudo ocultar. Teniendo en cuenta los estudios de Arias-Martínez (2019), quien en su trabajo de tesis

doctoral, incluye al STAXI-II, demostrando su utilidad, y fiabilidad como instrumento para evaluar los niveles de agresividad.

En lo que refiere a la atleta “b”, durante esta segunda etapa de psicodiagnóstico deportivo, se menciona al Test SEAPSI, que si bien pertenece al área clínica, como se menciona en apartados anteriores, se tuvo que retrasar la intervención netamente deportiva, debido a situaciones emocionales y de carácter personal de las tiradoras; en tal razón, ha sido incluido como una de las herramientas psicológicas que durante esta fase, permitieron en esta deportista, alcanzar progresos psicoemocionales.

La finalidad del Cuestionario de Personalidad SEAPSI, es identificar rasgos predominantes de cada individuo, los mismos que pueden agruparse en cuatro tipos: Personalidades Afectivas; Histriónica (h) y Ciclotímica (c), Personalidades Cognitivas; (Anancástica (a) y Paranoide (p), Personalidades Comportamentales: Inestable (i) y Disocial (d), y finalmente, Personalidades con déficit en la relación; Evitativa (ev), Dependiente (d), Esquizoide (e), y Esquizotípica (ez). Se aprecia en la tabla 4, la estructura de este reactivo, y los resultados obtenidos.

Tabla # 4. Cuestionario de personalidad SEAPSI (atleta “b”).



TEST SEAPSI

10										
9										
8										
7									x	
6			x						x	
5					x					
4	x									
3		x								x x
2								x		
1										
0										
P	h	c	a	p	ds	i	ev	d	e	ez
	Personalidades Afectivas		Personalidades Cognitivas		Personalidades Comportamentales		Personalidades con déficit en la relación			

Fuente: elaboración propia.

Los resultados y el análisis de esta prueba, ubican a la atleta “b”, como un individuo con rasgos de personalidad disocial y evitativa. Se encuentran características de personalidad con déficit en la relación, ubicándose en el área de sujetos con cualidades cognitivas y afectivas.

En base a este análisis, y junto a los resultados de las pruebas aplicadas en la primera etapa, se estableció una intervención a nivel de su personalidad, buscando una introspección, y una modificación de las estructuras de sus cogniciones, e interpretaciones de la realidad, pues fueron la causa, en parte, de su inestabilidad emocional.

Dentro de la etapa final, y tercera fase, se indica que se realizó un programa de entrenamiento deportivo, el cual, no fue completado a cabalidad, debido al retiro inesperado de la atleta “a”, del programa psicológico. Sumado a las irregularidades en el cumplimiento de las sesiones colaborativas en psicología del deporte, por parte de la atleta “b”, específicamente durante los meses de diciembre 2020 y enero 2021.

Se destaca que existieron tres informes psicológicos presentados al Comité Olímpico Ecuatoriano (COE), donde se mantuvo informado al Departamento Técnico Metodológico (DTM), sobre cada uno de los avances y pormenores del trabajo realizado. Al tratarse de una investigación en la cual la presencia del psicólogo, fue de carácter colaborativo-investigativo, y al no contar con una planificación mental dentro de la estructura de la preparación física, técnica y táctica; no fue posible presionar a las deportistas, para el cumplimiento totalitario del programa inicialmente planteado.

Se concluye y destaca, que han sido incluidos únicamente, los test que más impactaron el abordaje psicológico, puesto que, en la fase de evaluación clínica y deportiva, existió un total cumplimiento del programa de psicodiagnóstico, siendo la falencia, en la fase de entrenamiento mental.

Conclusiones

Entre las principales conclusiones del presente estudio investigativo en psicología del deporte de alto rendimiento, se mencionan:

- 1.- Las atletas de tiro con pistola clasificadas a Tokio 2020, al momento de la intervención psicológica-investigativa, manifestaron que no habían experimentado durante el transcurso de sus carreras deportivas (promedio de 10 años), el seguimiento y preparación psicológica por parte de un especialista en psicología del deporte. Además, los conocimientos que tenían sobre aspectos de preparación mental, se debían a las orientaciones generales de sus entrenadores, y a las experiencias adquiridas de forma empírica, a lo largo de sus extensas vivencias y competiciones nacionales e internacionales.,

2.- En base a la premisa anterior, se evidencia que una intervención psicológica de carácter clínico-deportiva, a edades tempranas, probablemente hubiese permitido, en la actualidad, un mejor desempeño deportivo, y lo más importante, quizá un más amplio desarrollo y equilibrio a nivel personal, fortaleciendo aspectos de su personalidad, y generando un manejo de estrategias psicológicas para afrontar determinadas situaciones personales, familiares, sociales, de preparación deportiva, y competitivas.

3.- El hecho de no haber terminado todo el proceso de intervención psicológica, en especial la fase de entrenamiento mental, durante el microciclo de seis meses; el mismo que fue descrito paso a paso con anticipación, e incluso se realizó la firma del consentimiento informado, pone de manifiesto, la complejidad de incluir la preparación psicológica deportiva en atletas ya formados, debido a que no se considera en el país ecuatoriano, el factor mental, como una prioridad dentro de la planificación deportiva.

4.- La salud mental de los atletas de competición, es un área que no es abordada, incluso a pesar de formar parte del grupo élite, como en el caso de las atletas clasificadas a Juegos Olímpicos.

5.- En parte, la telepsicología, impide el contacto directo entre psicólogo y deportista, lo cual es un factor que posiblemente influyó la etapa final (además de las restricciones a nivel social por la crisis de la COVID-19), donde se tenía planificado el entrenamiento mental, y se requería de un contacto más cercano.

Referencias bibliográficas

- Arias-Martínez, E. (2019). Evaluación de la Eficacia de la Intervención Re-Educativa con Agresores de Género. [Tesis de Doctorado, Universidad Santiago de Compostela]. Minerva Repositorio Institucional de la Universidad Santiago de Compostela (USC). <http://hdl.handle.net/10347/18663>
- Armijo, D., Rosales, C., Sepúlveda, M. T., Trujillo, P., & Vera, C. (2020). Revisión bibliográfica sobre los trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel internacional. *Revista Confluencia*. 3(2), 131-134 <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/476>
- Barrios-Duarte, R. (2021). Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y Cultura Física*. Vol. 15. Núm. 3.

<http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/465/481>

- Lapuente-Álvarez, I. (2018). Factores Psicosociales Determinantes en el Rendimiento de Deportistas de Alto Nivel. *Revista Observatorio del Deporte*. Vol. 4. Núm. 3. Pág. 7-21. <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/214>
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D. & Mayo E. (2021). The Profile of Moods States and Athletic Performance: A Meta-Analysis of Published Studies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 11(1), 50-70. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010005>
- Mantilla, J. (2019). Neurociencia y entrenamiento en el deporte de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 8. Núm. 2. Pág. 79-80. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6698>
- Nope, D., Petro, J. & Bonilla, D. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Revista: Cuerpo, Cultura y Movimiento*. Vol.10. No.2. Pág. 61-77. <https://doi.org/10.15332/2422474x/6226>
- Olivares-Tenza, EM., López-García, JJ., & De los Fayos-Ruiz, EJG. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1), 131-135. <https://psycnet.apa.org/record/2016-18514-016>
- Pineda-Espejel, H.A., Morquecho-Sánchez, R., & Alarcón, E. (2020). Estilos interpersonales, factores disposicionales, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 20(1). 10-24. <https://doi.org/10.6018/cpd.397001>
- Roffé, M. (2020). Psicología del jugador suplente en el fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico* (2020). 5, e12, 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a11>
- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galagarraga, S., & Luis de Cos, I. (2019). Resiliencia de jóvenes deportistas en función del carácter individual o colectivo de su práctica. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 73-79. <https://doi.org/10.6018/sportk.391791>