

Original Recibido: 12/07/2023 | Aceptado: 09/10/2023

## Habilidades psicológicas en esgrimistas basados en Atención Plena.

### Skills development in fencer based on Mindfulness

Yudelmis Alonso Sánchez. *Licenciada en Psicología de la Salud. Cuba. Instituto de Medicina deportiva. La Habana. Cuba.* [[yudelmisalonsosanchez89@gmail.com](mailto:yudelmisalonsosanchez89@gmail.com)]<sup>ID</sup>

René Barrios Duarte. *Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Instituto de Medicina deportiva. La Habana. Cuba.* [[rebarriosdu@gmail.com](mailto:rebarriosdu@gmail.com)]<sup>ID</sup>

Yusniel Hechavarría Llovet. *Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Granma. Facultad de Cultura Física. Bayamo. Granma. Cuba.* [[yhechavarriall@udg.co.cu](mailto:yhechavarriall@udg.co.cu)]<sup>ID</sup>

## Resumen

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo aplicar un programa de intervención para el desarrollo de habilidades psicológicas en esgrimistas basados en el enfoque conocido por Atención Plena o Mindfulness, utilizado en la actualidad en contextos de salud y deporte en todo el mundo. Profundiza en sus dimensiones teóricas y metodológicas y en el contenido de un programa específico para el desarrollo de habilidades psicológicas en deportistas cubanos basado en este enfoque. Se profundiza en su implementación inicial en Tiro deportivo durante el ciclo 2016-21 y en su aplicación experimental actual. Se abordan las características, experiencias y resultados en el programa ofrecidos a deportistas de alto rendimiento en la Esgrima. El programa de intervención ofrece nuevas opciones para el perfeccionamiento de la preparación y el establecimiento de hábitos mentalmente saludables, pues contribuyen al desarrollo de nuevas actitudes y habilidades en concentración de la atención, autorregulación emocional, confianza y satisfacción. La elaboración del programa, aún en fase de perfeccionamiento, ha requerido estudiar su adecuación al contexto y tradiciones de preparación psicológica del deporte cubano, valorar su aceptación



por deportistas y entrenadores, profundizar en sus opciones de implementación y en sus resultados percibidos.

**Palabras claves:** Mindfulness; habilidades; esgrima, atención plena; programa de intervención

**Abstract.**

The purpose of the intervention program is to update sports professionals in the approach known as fully attention or Mindfulness, currently used in health and sports contexts worldwide. It delves into its theoretical and methodological dimensions and the content of a program specific for the development of psychological skills on Cuban athletes based on this approach. It delves into its initial implementation in sports shooting during the 2016-21 cycle and its application in current experimental. The characteristics, experiences and results in the program offered to high-performance athletes in fencing. The intervention program offers new options for the improvement of the preparation and establishment of the mentally healthy habits, as they contribute to the development of new attitudes and skills in concentration of attention, emotional self-regulation confidence and satisfaction. The development of the program, still in the perfection phase, has required study its adaptation to the context and traditions of psychological preparation of Cuban sport, assess its acceptance by athletes and coaches, delves into its implementation options and its results.

**Keywords:** Mindfulness; skills; fencer; intervention program

**Introducción**

El deporte plantea elevadas exigencias desde el punto de vista de la atención y la concentración. Muchos deportistas, entrenadores y expertos han planteado que es difícil imaginar algo más importante que concentrarse en la actividad que se realiza. En determinados momentos de la preparación, y en especial



durante la competición, mantenerse concentrado se convierte en un factor primordial para un buen desempeño. Cañizares et al., (2023), Cañizares y Orta (2022), (Barrios, 2021).

El esgrimista debe poseer un elevado control emocional y una alta capacidad de concentración de la atención y otras cualidades de la misma, siendo una exigencia imprescindible en este deporte (Cruz, 1990). Mientras que variables como la concentración de la atención, el control emocional, el reto competitivo y la motivación son decisivos en la calidad de ejecución táctica en esgrima al igual que en otros deportes. Quesada et al., (2023), (Zarate, 2009)

La concentración de la atención es una habilidad mental y por tanto factible de entrenarse; siendo así, el desarrollo de habilidades adquiere un papel de primer orden, (Barrios, 2021). Para los psicólogos, el desarrollo de estas habilidades constituye una demanda creciente; afrontarla, en nuestra opinión, exige trabajar en varias direcciones: concientizar a entrenadores y deportistas sobre la importancia de tomarla en cuenta; profundizar en las exigencias en cada deporte y modalidad e instrumentar programas destinados a desarrollar habilidades que favorezcan el desempeño.

El empleo de recursos eficaces constituye un problema a dilucidar. Teniendo en cuenta lo anterior, se requiere la elaboración de un programa de intervención de habilidades, destinado a los atletas que conforman la élite de ese deporte en el país, se presentaba la disyuntiva de elegir entre los recursos tradicionales que persiguen modificar el foco de atención para cambiar y/o modificar contenidos cognitivos y/o afectivos, o emplear recursos más recientes basados en Atención Plena o Mindfulness - puede considerarse una nueva generación de estas técnicas - que no buscan controlar y/o cambiar dicho contenido cognitivo, sino enseñar a los atletas a aceptar sus cogniciones, emociones y sensaciones y comprometerse por sí mismos con la acción mediante la clarificación de metas valiosas y atención mejorada de señales externas y respuestas que se requieren para un óptimo rendimiento deportivo, en lugar de luchar con pensamientos negativos y emociones displacenteras. Supone por tanto educar una nueva actitud ante el contenido de la conciencia.



Por tanto, el objetivo de la investigación es aplicar un programa de intervención para el desarrollo de habilidades psicológicas en esgrimistas basados en atención plena.

### **Materiales y métodos**

Se valoraron diversos test disponibles para evaluar Mindfulness. Se eligió MAAS: MindfulnessAttentionAwarenessScale (MAAS; Brown & Ryan, 2003) por ser uno de los instrumentos de mayor empleo en investigaciones, amplitud de aplicación, medir la experiencia en la vida diaria, ser sencillo y fácil de aplicar. Este indicador varía entre y dentro de las personas y es un atributo que puede cultivarse en la práctica. Es un instrumento unidimensional avalado mediante estudios de consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo. Evalúa una dimensión disposicional, es decir, una especie de interacción estado-rasgo de la atención, presente en todas las actividades que realiza el sujeto (Davidson, 2015).

Es traducida al español como Escala Atención Conciencia Mindfulness y consta de 15 ítems. Se seleccionó la versión en español desarrollada por investigadores de la Universidad Nacional de Costa Rica y la Ohio University (Araya-Vargas, 2009), tomando en cuenta el contexto de la actividad física

Se aplicó el test MAAS antes de la primera sesión del programa y al concluir el mismo. La calificación, de acuerdo al test, es la sumatoria de los puntos otorgados en los 15 ítems (puntuación bruta). Con los datos de Media y Desviación típica se confeccionó una normativa grupal a partir de las siguientes categorías y criterios: Excelente ( $M+ 3\sigma$ ); Muy Bien ( $M+ 2\sigma$ ); Bien ( $M+ \sigma$ ); Regular ( $M- \sigma$ ); Mal ( $M- 2\sigma$ ) y Muy Mal ( $M- 3\sigma$ )

Se solicitó la entrega por escrito por parte de cada deportista, de “la secuencia óptima de la cadena de acciones del ataque directo” = programa mental



Se confeccionó un protocolo en donde se abarca las características de todas las áreas (florete, sable y espada) para la autoevaluación de componentes psicológicos relevantes durante la ejecución del ataque directo. La determinación de los componentes se realizó de acuerdo a la bibliografía (Bompa, 2016), los eslabones ofrecidos por los deportistas y las consultas con entrenadores, dos de los cuales fungieron como asesores.

Se seleccionó una escala para la autoevaluación de los componentes psicológicos, que tiene su origen en la Escala CR-10 de percepción de esfuerzo de Borg, modificada por Hanin y adecuada para la investigación para esgrimistas (Bompa, 2016). Su consigna es evaluar el grado de precisión, corrección o calidad con que es autoevaluado el desempeño en cada componente.

Se elaboró un “Cuestionario post entrenamiento en atención plena” para evaluar los cambios en la manera de pensar, sentir y actuar después de recibir el programa (11 indicadores) en una escala Lickert de 0 a 4 y 4 ítems abiertos, vinculados a opiniones sobre el desarrollo del programa de intervención elaborado por el autor de este trabajo.

#### Procedimiento para la aplicación del programa:

Antes de iniciar el programa, todos los participantes fueron sometidos a evaluación psicológica, que incluyó: EPI, test de los 10 deseos, cuestionario de metas para el año de preparación, test de atención (tabla numérica de 38 dígitos) test de motricidad (tapping test), tiempos de reacción simple y complejo, PIED (estados de ánimo) y 10 escalas valorativas sobre diferentes factores que influyen el desempeño deportivo. Se repitieron las pruebas que evalúan estados psicológicos. El programa de intervención persigue los siguientes objetivos:

1. Desarrollar habilidades de AP utilizando los recursos del aquí-ahora, la aceptación, no juicio y “dejar ir” ante contenidos mentales distractores.



2. Desarrollar habilidades de aceptación de estados emocionales y sensaciones displacenteras y de cumplimiento de las tareas y objetivos propuestos.
3. Contribuir al aumento de la confianza y la disposición de enfrentar el reto que representa la preparación y la competición.
4. Favorecer el disfrute de la actividad.
5. Contribuir a la utilización eficaz de recursos psicológicos vinculados a la autorregulación del comportamiento y el adecuado desempeño competitivo.

Población y muestra:

Participó toda la población de esgrimistas en el estudio.

Caracterización de los participantes. n = 12 deportistas. De ellos, Florete 2 (16,6%); Espada 4 (33,3%); Sable 6 (50%). Sexo, masculino 8 (66,66%); femenino 6 (50 %). Categoría Deportiva (nivel de rendimiento), expresado por la participación en eventos que exigen clasificación: Eventos Nacionales 12 (100%).

La intervención se realizó mediante un curso.

- Características del curso: 7 semanas de duración; 1 frecuencia semanal de 1 hora.
- Consta de dos etapas: en la primera (4 sesiones) se abordan contenidos y ejercicios básicos y en la segunda, aplicados a la problemática específica de la Esgrima.
- Cada sesión consta de tres partes:
  - Parte introductoria: Una revisión de las actividades anteriores y las experiencias vinculadas a los ejercicios y propuestas del curso; retroalimentación de conocimientos básicos mediante procedimientos interactivos e instrucciones sobre actividades.



- Parte principal: ejecución de ejercicios.
- Parte final: dinámica grupal acerca del contenido vivenciado y reflexiones sobre su aplicabilidad y efectividad.

Principios del curso:

- El respeto a la individualidad y voluntariedad para asumir las propuestas. El programa de intervención ofrece propuestas, que se asimilan de manera estrictamente individual.
- Las sesiones se desarrollan en las propias instalaciones de entrenamiento, en posiciones de acostado, sentado o de pie.
- Se acompaña el programa con un paquete bibliográfico sobre atención y Mindfulness y un paquete de música de fondo para actividades individuales de meditación.

Los contenidos fundamentales y actividades fundamentales se resumen a través de cada una de sus 7 sesiones.

### **Análisis y discusión de los resultados**

#### Entrevistas a entrenadores.

Se partió de valorar las problemáticas que constituyen objetivos del programa y su presencia dentro del deporte específico, de acuerdo con sus percepciones, propuestas, grado de aceptación y expectativas.

Los principales problemas abordados fueron:

Los deportistas, de nuevo ingreso, con un 41,66%, poseen una pobre experiencia de entrenamiento y competición, derivado del periodo de pandemia por COVID-19.

Con un 41,66%, presentan dificultades en la adaptación a los métodos que emplean los entrenadores nacionales, con diferencias respecto a los anteriores.

El 41,66% presentó dificultades en la concentración, la distribución de la atención, el manejo de pensamientos negativos, la confianza y el conocimiento de sus potencialidades.



El 50 % con necesidad de aprender a regular sus emociones y nuevas formas de enfrentamiento a las adversidades, actitudes ante árbitros y ante fracasos, debido en parte a la pobre participación en competiciones en el periodo.

Con 41,66% necesidad de concientizar las dificultades y las acciones técnico tácticas (ATT).

El 25% con baja motivación hacia la actividad, comparado con los deportistas de mayor permanencia, con los cuales desarrollan su preparación

Las principales habilidades que se necesita desarrollar se desprenden de los problemas planteados. Se sugirieron acciones técnico-tácticas básicas.

#### Entrevistas a deportistas

- Los principales problemas planteados fueron:

La concentración de la atención (41.66% de los entrevistados).

La confianza en sí mismos (25%).

La regulación emocional (25%).

Elevar la motivación durante el entrenamiento (25%).

Mejorar el sueño (8.33%).

No refirieron problemas (33.33%) lo cual confirmó lo planteado por entrenadores respecto a la pobre concientización de sus dificultades.

Las anteriores problemáticas fueron propuestas como habilidades a desarrollar

#### Evaluación (preintervención) del estado de las habilidades vinculadas con la preparación deportiva

Además de las entrevistas, se empleó el Cuestionario de Metas confeccionado por Barrios (2012) para la caracterización inicial de los deportistas, el cual analiza los siguientes indicadores:





Dificultades que presentaron en el desempeño deportivo. No se entrenó lo suficiente; no lograron mejorar los principales elementos técnico-tácticos del deporte; no se tuvo ayuda suficiente de los entrenadores o no se les escuchó en un periodo de vida muy complejo (COVID-19); dificultades de concentración durante las pocas competiciones o controles donde participaron; actitudes negativas ante el deporte y su entorno producto de la situación epidemiológica que vivieron.

Aspectos que deben mejora: Mencionaron aspectos físicos, técnicos, tácticos. Enfatizaron en aspectos psicológicos: la concentración de la atención (6); enfocarse más en sus metas (3); tener más confianza en sí mismos (2); ser positivos (1); que se proponen alcanzar en el presente curso: obtener medallas en Juegos Nacionales Juveniles y en Campeonato de 1º categoría; participar en eventos internacionales; obtener buenos resultados en controles pedagógicos; elevar el nivel deportivo.

Fortalezas que poseen para enfrentar las metas propuestas: la ayuda de la familia; capacidad de trazarse metas y luchar para cumplirlas; ser positivos; ser organizados y disciplinados; ser humildes, solidarios.

Los elementos aportados por el cuestionario, reflejan de manera cualitativa y grupal las problemáticas y el estado de las habilidades relacionadas con el desempeño deportivo. Se apreció que existen diferencias individuales en la concientización de estas problemáticas, lo cual resulta importante para enfocar los debates y la atención personalizada durante las sesiones del curso.

La tabla 1 ilustra los resultados de los instrumentos y su evaluación.

Figura 1. Evaluación psicológica pre-pos intervención en Esgrima

D. Evaluación de indicadores psicológicos pre y posintervención.

Esfera	Test	Preintervención (1)	Posintervención (2)	Valoración comparativa
--------	------	------------------------	------------------------	---------------------------



Cognitiva	GRID 30s	M=13.41 ± 2.35 B	M=15.16 ± 2.58 MB	Ascenso cuantitativo +1.75 y cualitativo B- MB
	GRID 90s	M=27.16 ± 6.42 B	M=29.5 ± 3.14 B	Ascenso cuantitativo +2.34
	MAAS	M=59.33 ±13.59 puntos M =3.99 ± 0.87 ítem	M=61.16 ±12.95 puntos 4.05 ± 0.85 media ítem	Ascenso cuantitativo +1.83
Afectiva	IDARE-R	M=42.16 ± 11.16	-	Categorización grupal = Medio (3 altos)
	IDARE-E	M=37.08 ± 10.04	M=34.25 ± 9.36	Descenso cuantitativo -2.83 dentro de Medio.
	PIED	T=1.83 / D= 0.58 H=0.25 / V=2.83 F=1.33 / C=0.83	T=0.5 / D= 0.08 H=0.16 / V=2.91 F=0.25 / C=0.08	Ligero descenso de indicadores negativos y ascenso de Vigor.
Motora	TAPPING	I= 41.16 ± 19.03 II= 68.08 ± 8.58 III= 43.41 ± 13.78 IV= 22.25 ± 14.30	--	50% con perfiles inadecuados; TEM elevado (I), inestabilidad en casos individuales.

En la Tabla 2 se presenta la norma grupal elaborada para interpretar los resultados del test MAAS, que no posee normativa para deportistas cubanos. El test es considerado un indicador tipo rasgo en AP



Figura 2. Norma grupal del Test MAAS en Esgrima

Rangos norma grupal	Rangos puntuaciones brutas	Calificación norma grupal	Frecuencias en la calificación	
			PR E	P OS
+ 2σ	86.53 - más	<b>E</b>	0	0
(M + 2σ)	72.93 - 86.52	<b>MB</b>	1	2
(M + σ)	59.33-72.92	<b>B</b>	6	5
(M - σ)	59.32- 45.73	<b>R</b>	4	3
(M - 2σ)	45.72- menos	<b>M</b>	1	2
M= 59.33	---	----	---	-
DV=13.59				

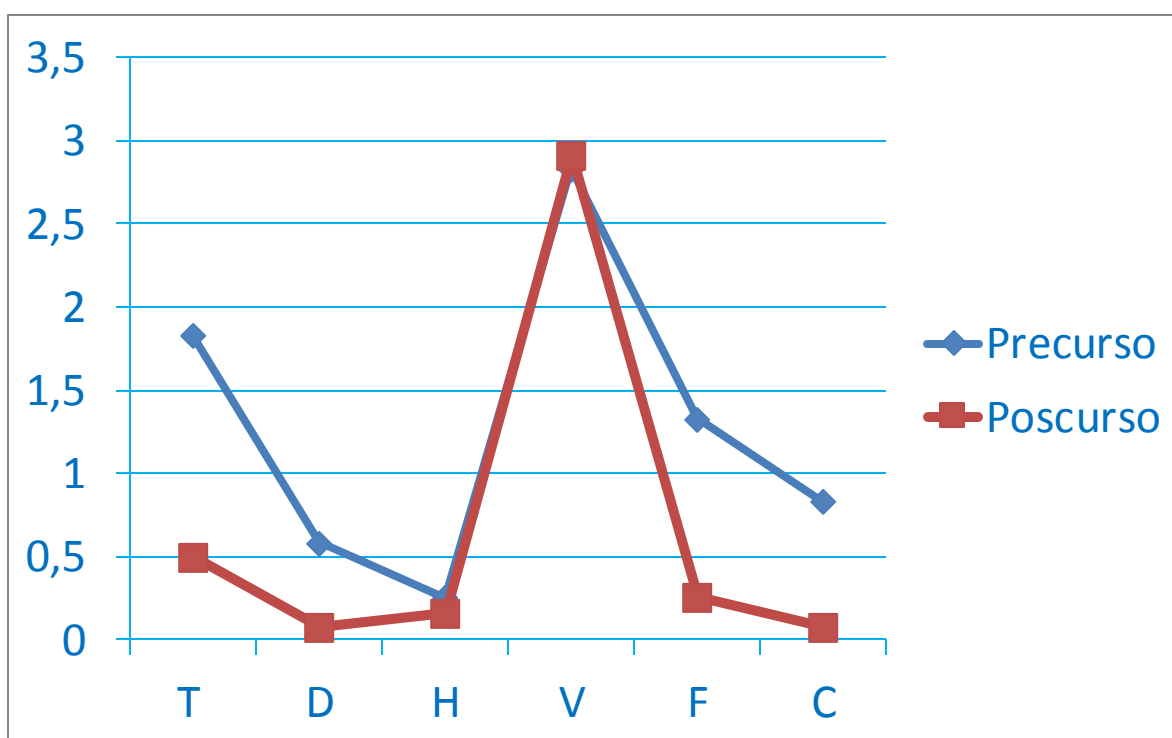
El comportamiento de la muestra de Esgrima ( $M= 59.33 \pm 13.59$ ) se considera normal, y no mostró variaciones entre aplicaciones, lo que indica que la influencia del programa aún resulta insuficiente para generar nuevos patrones de comportamiento.

El gráfico 1 recogen el comportamiento de los Estados de ánimo. El perfil grupal PRE se adecua al iceberg propio de poblaciones deportivas, con ligero incremento de los estados de ansiedad y ligera disminución de Vigor. En la evaluación POS se producen decrecimientos en todos los indicadores negativos y un ligero incremento del Vigor.



De manera general, los resultados de los test en sus aplicaciones PRE-POS muestran cambios cuantitativos y/o cualitativos en las esferas cognitiva y afectiva. Resulta difícil comprender que rasgos, habilidades y actitudes puedan modificarse de manera significativa en un corto periodo de tiempo. Se aprecia la necesidad de dar seguimiento al programa, como se desarrolló en el Tiro durante varios años.

Gráfico1. Comportamiento preintervención de los Estados de Ánimo.



Evaluación posintervención del desarrollo percibido de las habilidades que se propuso el programa.

Se elaboró un cuestionario que recogió experiencias internacionales en indicadores de habilidades producto de un programa basado en AP, probado antes en Tiro. Constituye el instrumento principal para evaluar la eficacia del programa, pues se basa en la percepción de los participantes. Para el análisis se empleó el % de sujetos que respondieron las categorías Bastante y Muchísimo.



Tabla 4. Resultados del cuestionario posintervención en Esgrima

Ítem	0.Nada		1 Un poco		2.Moderado		3.Bastante		4.Muchísimo		% de la $\Sigma$ categorías 3-4
	frec	%	frec	%	frec	%	frec	%	frec	%	
1	0	-	2	16.66	3	25	5	41.68	2	16.66	58.34
2	0	-	0	-	3	25	6	50	3	25	75
3	0	-	1	8.33	1	8.33	6	50	4	33.33	83.33
4	1	8.33	2	16.66	0	-	6	50	3	25	75
5	0	-	1	8.33	2	16.66	4	33.33	5	41.68	75.1
6	1	8.33	1	8.33	2	16.66	5	41.68	3	25	66.68
7	0	-	1	8.33	2	16.66	5	41.68	4	33.33	75
8	0	-	0	-	1	8.33	8	66.67	3	25	91.67
9	0	-	0	-	0	-	5	41.68	7	58.33	100
10	0	-	1	8.33	1	8.33	7	58.34	3	25	83.34
11	0	-	0	-	2	16.66	7	58.34	3	25	83.34
TOT	2	-	9	-	17	-	64	-	40	-	-

Se constató:

Mejoramiento en habilidad de concentrarse y mantener la atención.

Mejoramiento en capacidad para actuar conscientemente.



Incremento en la aceptación de pensamientos, emociones y sensaciones negativas.

Disminución de preocupaciones ajenas al entrenamiento y la competición.

Mejoramiento en confianza para conducirse ante situaciones inesperadas o difíciles .

Mejoramiento en el conocimiento del propio cuerpo.

Incremento de la tolerancia y la confianza de sí mismo.

Incremento en la habilidad para valorar el propio desempeño.

Incremento del interés hacia los aspectos mentales del entrenamiento.

Mejoramiento de la sensación de bienestar en el entrenamiento y la competición.

Incremento en la capacidad de guiar la conducta mediante valores significativos.

Se recogió la siguiente valoración general del curso: Muy provechoso (41.67); Provechoso (50%); Moderado (8.33%). Un poco o Nada (0%)

#### Etapas de intervención

Durante el desarrollo del programa se respetó el carácter estrictamente voluntario de asistencia y participación dentro de las sesiones.

- Matrícula. Inicial n = 14 final n = 12. Retención del 85,71 % Razones no vinculadas al curso.
- Asistencia. 97.61%
- Participación. Activa, durante todo el desarrollo de las sesiones.
- Interés hacia las temáticas y ejercicios, en especial, los ejercicios de respiración, la actitud ante las interferencias, el “dejar ir “y la exploración corporal.



- Comprensión de los contenidos y ejercicios del programa. Muy adecuada. Comprensión de la posibilidad de utilización de los conocimientos y habilidades dentro de los entrenamientos y competiciones. Muy adecuada.

- Adecuada aceptación y participación en los ejercicios ATT. Para garantizarlo se desarrollaron diversas actividades complementarias: descripción individual de ATT; entrenamiento individual dentro y fuera de la sesión, análisis y valoración grupal de las experiencias durante las visualizaciones.

El análisis de las sesiones permitió derivar reflexiones de interés organizativo y metodológico para el perfeccionamiento final del programa.

### **Conclusiones**

La aplicación del programa de intervención para el desarrollo de habilidades psicológicas en esgrimistas basados en el enfoque conocido por Atención Plena o Mindfulness fue satisfactoria. Los entrenadores, desde la entrevista inicial, mostraron concientización de la necesidad de actividades encaminadas al desarrollo de habilidades psicológicas y participaron de manera activa en su organización y desarrollo. Los deportistas por su parte, demostraron interés hacia los contenidos abordados, participaron activamente y demostraron que es posible emplear nuevos recursos en su preparación.

La metodología participativa y vivencial del curso, su aceptación y resultados, indican que es posible utilizar la meditación en el contexto cultural y deportivo cubano, rompiendo prejuicios al respecto. No obstante, se deben tener presentes la adecuación a las características del deporte, el monitoreo del interés y la valoración de la utilidad que ofrece, para adecuar las tareas programadas.

Los indicadores psicológicos pre-pos y los resultados del cuestionario valorativo, permiten evaluar el desempeño del programa como provechoso en su contribución al desarrollo de habilidades relacionadas con a la preparación del deportista.



## Referencias bibliográficas

(Araya-Vargas, G. G.-M.-J. (2009). Translation and Cross-Cultural of the Spanish Version of the Mindfulness Attention Scale (MAAS): An Exploratory Analysis and Potential Applications to Exercise Psychology. *Sport and Health, National University, Costa Rica & The Ohio State University, USA*. Published online 2012 Oct 19. doi:10.1007/s12671-012-0160.

Baer, R. G. (2019). Differential Sensitivity of Mindfulness Questionnaires to Change with Treatment: A Systematic Review and Meta-Analysis, . *Psychological Assessment*, 31(10): 1247–1263 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000744>.

Baltzell, A. C. (2014). Qualitative Study of the Mindfulness Meditation Training for Sport: Division I Female Soccer Players' Experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 3, 221-244.

Barrios, R. (2021). El entrenador y su papel en la preparación psicológica: en busca de un enfoque. *Efdeportes.com*, 216.

Birrer, D. R. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. . *Mindfulness*, 3, 3, 235-246 .

Bishop, S. L. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 230-241. , <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.

Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Hispano Europea.

Cañizares, M; Soler, Y; Suárez, M y Ramón , V (2023). Propuesta de acciones psicopedagógicas dirigidas al entrenador para el mejoramiento de la concentración de la atención en deportistas de boxeo y ajedrez. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores* No 67. mayo agosto.

Cañizares, M y Orta , LA.( 2022) La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Luis Alberto Orta Sánchez. (2022, Abril – Junio). *Revista Olimpica*. Vol. 19, núm. 2.





Cepeda, V. M. (2014). *El deportista y la atención plena. Liminales. .* Escritos sobre Psicología y Sociedad, 5(1), 173187.

Cruz, L. (1990). Un criterio para la selección de talentos. Tesis Doctorado.

Davidson, R. &. (2015). Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation. *Am Psychol.* 2015.

Gardner, F. M. (2004). *A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to Athletic performance enhancement: Theoretical considerations. Behavior Therapy.* 35,4,707-723.

Gardner, F. y. (2004). A. Mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy.* 35,707723, [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9).

Quesada, LF y Cañizares, M (2023). El trabajo psicológico en equipos de relevo 4X400 en equipo femenino cubano. Algunas consideraciones. *Revista Olimpia.* Vol 1.No 3.2023.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* New York, NY, Estados Unidos, :Delta.

Kaufman, K. A. (2006). *Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers.* The Catholic University of America, Washington D.C.: (Unpublished manuscript).

Mahlo, F. (1985). *La acción táctica en el juego.* La Habana: Pueblo y Educación.

Zarate, M. H. (2009). *Variables psicológicas que influyen en la preparación del esgrimista.* Obtenido de <http://portal,inder.cu/>.

