



Revisión


Recibido: 10/10/2025 | Aceptado: 5/01/2026

La preparación psicológica para el éxito deportivo en el taekwondo

The psychological preparation for the sport success in the taekwondo

Juana Elena Fernández Soto. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba. [juanaefs@ult.edu.cu] 

Elsa Sivila Jiménez. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba. [sivilahlg54@gmail.com] 

Bernardo Jeffers Duarte. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba. [jeffers@ult.edu.cu] 

Resumen

En la actualidad el trabajo del psicólogo del deporte tiene una creciente demanda a nivel nacional e internacional, a causa de las implicaciones que cobra la preparación psicológica del deportista en el logro de rendimientos superiores. Las investigaciones que se han venido realizando con el equipo juvenil masculino y femenino de Taekwondo de alto rendimiento, con una población conformada por 18 deportistas permitió estudiar y caracterizar la formación psicológica compleja: autovaloración y autoeficacia deportiva, a partir de los métodos teóricos, empíricos, el test de Holmes, el completamiento de frases y escalas valorativas que permitieron dar cumplimiento al objetivo declarado, su materialización se concreta en los resultados científicos obtenidos, los que inciden en la formación y desarrollo de la fortaleza mental del deportista para enfrentar los retos del entrenamiento y las diferentes competiciones, como condición para el éxito deportivo.

Palabras clave: preparación psicológica, capacidad de éxito; rendimiento deportivo; Taekwondo

Abstract

At the present time the work of the psychologist of the sport has a growing demand at national and international level, because of the implications that it charges the sportsman's



psychological preparation in the achievement of superior yields. The investigations that one has come carrying out with the masculine and feminine juvenile team of Taekwondo of high yield, with a population conformed by 18 athletes allowed to study and to characterize the complex psychological formation: self-assessment and sport self-efficacy, starting from the theoretical, empiric methods, the test of Holmes, the completion of sentences and scales evaluative that allowed to give execution to the declared objective, their materialization is summed up in the obtained scientific results, those that impact in the formation and development of the sportsman's mental strength to face the challenges of the training and the different competitions, as condition for the sport success.

Keywords: psychological preparation, capacity of success; sport yield

Introducción

La preparación psicológica del deportista atraviesa todos los componentes del entrenamiento deportivo, la preparación teórica, la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica y la psicológica, su objetivo es la creación, desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades y habilidades psíquicas de los deportistas necesarios para el éxito, así como el aprendizaje de métodos y técnicas que aseguren la disposición psicológica para actuar en las competencias, por tanto, el desarrollo de la personalidad del deportista en el entrenamiento, es un propósito a lograr.

La autovaloración del deportista según Fernández (2016) se debe trabajar en el entrenamiento a partir del conocimiento de las cualidades de éxito del deportista y la autoeficacia sobre la base de los dominios que cada deportista demuestra en la práctica en cada intento de marcar puntos con efectividad, al contrario.

En el nivel de autoconfianza en el éxito incide en gran medida, la preparación psicológica que poseen, la cual debe llevarse a cabo, en la fase inicial, de manera



individualizada, personalizada, para su posterior socialización en el equipo, todo lo que contribuye al desarrollo de la confianza en el éxito deportivo, tal es el caso del taekwondo.

La preparación psicológica es uno de los componentes del proceso de preparación del deportista que ha transitado por diferentes períodos, determinados por el nivel de desarrollo de la Psicología General y del deporte en particular, evidenciado en la repercusión de los resultados de la preparación del deportista y en la competición.

Riera (2002) concibe la preparación psicológica con un enfoque integral y contextualizado en el entrenamiento deportivo que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para la actuación regulada y auto regulada del comportamiento de los taekwondoinos hacia el logro de la perfección deportiva

Calviño (1998), destaca:

La necesidad de lograr la excelencia en el deporte implica el constante perfeccionamiento de la preparación psicológica del deportista como parte integrante de su preparación integral, de este modo se elaboran y aplican técnicas y metodologías tendientes a perfeccionar el rendimiento deportivo...p 40

Se asume también como fundamento la posición de Sainz (2010), acerca de que la preparación psicológica es un proceso psicopedagógico que persigue el perfeccionamiento sistemático de los componentes del sistema de regulación psicológica de la actividad del deportista y su preparación para la vida, la cual tiene como objetivo en última instancia la creación del estado ideal de rendimiento.

Por su parte, Espinosa (2021); expresa que la preparación psicológica y la estabilidad emocional son dos de los componentes fundamentales para alcanzar un rendimiento óptimo del deportista en la competición, pues garantiza el dominio de sí mismo y la seguridad en la



ejecución y precisión de las diferentes destrezas que exige la competición para obtener el éxito deportivo.

En el equipo juvenil masculino y femenino de Taekwondo de alto rendimiento, se evidencian insuficiencias en la formación psicológica compleja: autovaloración y autoeficacia deportiva, en lo cual incide las limitaciones presentes en el proceso de preparación psicológica en el entrenamiento deportivo.

La sistematización teórica realizada, el intercambio con especialistas, psicólogos, entrenadores y directivos de taekwondo de la categoría juvenil de alto rendimiento, permitió determinar la presencia de:

- Limitados conocimientos teórico-metodológicos de los entrenadores para incidir en el desarrollo de la autoeficacia deportiva y su relación con el éxito deportivo.
- Desconocimiento por parte de los entrenadores de las cualidades a formar en los deportistas desde la preparación psicológica para orientarse hacia el éxito
- Carencia de vías, procedimientos, estrategias que contribuyan a la preparación teórico-metodológica de los entrenadores.

En aras de dar respuesta a esta problemática, la presente investigación tiene como objetivo: elaborar un Manual de preparación psicológica para el éxito deportivo que contenga actividades, acciones con sus orientaciones metodológicas para la preparación teórico-metodológica de los entrenadores para el tratamiento de la síntesis reguladora de la personalidad de los deportistas, encaminado al desarrollo de la capacidad de éxito deportivo.

En su desarrollo se emplearon diferentes métodos y técnicas propios de la investigación científica. Tanto desde el punto de vista teórico, empírico y matemático estadístico.

Desarrollo



Las relaciones que se producen entre autovaloración y autoeficacia deportiva, permitió según Fernández (2022) la propuesta de una síntesis reguladora de la personalidad del deportista que a partir de la sistematización teórica realizada por los autores, es considerada como capacidad de éxito; consistente en un subsistema de regulación y autorregulación del comportamiento deportivo resultante de la integración de las formaciones psicológicas complejas autovaloración y autoeficacia deportiva tendente al autodomínio y autoperfeccionamiento de las cualidades y habilidades de éxito deportivo.

Para el estudio de capacidad de éxito deportivo es necesaria la utilización del enfoque de sistema, dada la relación que es necesario establecer entre los diferentes componentes que desde el punto de vista psicológico la conforman, así como las interrelaciones y funciones entre sus componentes o partes, ver al sistema como un todo, en este caso el estudio de la personalidad, lo cual resulta complejo, dado los múltiples factores que intervienen en la psiquis, en este particular del deportista de taekwondo

La síntesis reguladora y autorreguladora del comportamiento del deportista no solo dirige el mismo, sino que tiene una función cognoscitiva sustentada en el principio de la unidad cognitivo-afectivo de la personalidad. La función cognitiva de la capacidad de éxito implica procesos cognoscitivos y afectivos de la personalidad, necesario tenerlos en cuenta en las formaciones psicológicas complejas: la autovaloración y autoeficacia deportiva, los que a su vez constituyen componentes esenciales de la capacidad de éxito, en estrecha relación con otros procesos y propiedades psicológicas.

La capacidad de éxito es una estructura psicológica compleja que integra varios componentes de la psiquis humana de naturaleza cognitivas, volitivas, afectivas y distintos niveles de complejidad, procesos, propiedades, vivencias, experiencias inclinaciones, habilidades y formaciones psicológicas complejas.



El desarrollo de la capacidad de éxito, precisa de su análisis como un todo, que intervienen en la formación, perfeccionamiento y auto perfeccionamiento de la personalidad y sus procesos. Las partes que lo integran participan en su configuración y reconfiguración, a partir de diferentes niveles.

Un primer nivel, estructurado en la autovaloración deportiva, integra las cualidades de éxito del deporte, la imagen que de sí mismo tiene respecto al desarrollo de esas cualidades en el presente, los procesos cognoscitivos que le permiten obtener y procesar esa imagen, la percepción del movimiento, el espacio y el tiempo, percepciones propioceptivas, atención, memoria y pensamiento.

Los estados afectivos, emociones, vivencias, experiencias, voluntad; imprimen determinado matiz y significación a los procesos e imágenes que forma el inconsciente y la reflexión personal que valora, interpreta y juzgan la expresión de esas cualidades en el comportamiento deportivo, las características de la autovaloración deportiva y las vivencias que experimentan, reajustando y adecuando su autovaloración.

Un segundo nivel de integración se da en la autoeficacia deportiva basado en los logros de ejecución, experiencias vicarias, persuasión verbal y el estado fisiológico, en el dominio de las habilidades de éxito deportivo. La deportista estima, valora y auto confía en el logro de los dominios que puede alcanzar, se anticipa y planifica cómo hacer con éxito, a partir de las experiencias anteriores y el auto perfeccionamiento de las habilidades de éxito deportivo sobre la base de la autovaloración, la percepción del contrario, la evaluación de la realidad deportiva y los pronósticos propuestos.

Fernández (2009), destaca:

La integración de la autovaloración y la autoeficacia deportiva incide en el desarrollo de un pensamiento hacia el éxito deportivo, expresa un nivel superior de desarrollo de la



personalidad del deportista como síntesis reguladora y autorreguladora hacia el éxito deportivo
p.5

Lo personológico ocurre en la configuración subjetiva general de la capacidad de éxito, en sus aspiraciones funcionales, sus componentes estructurales y su expresión en unidades de sentido subjetiva, que regulan y autorregulan los procesos psicológicos que dan estabilidad, integración y coherencia a las posibilidades del sujeto en lo referente a su capacidad de éxito.

El sujeto por su parte decide la utilización de sus recursos personológico relativo a la asunción de ciertos contenidos en la vida deportiva, en la actualidad deportiva, planteándose metas, solucionando conflictos motivacionales, las frustraciones que enfrenta en el entrenamiento y las competencias, modificando y redireccionando su actuación. Por tanto, configura y reconfigura su comportamiento.

Áreas (1998), refiere que en la categoría sujeto psicológico intervienen diferentes componentes, tales como: toma de decisiones, la postura que adopta en cada momento de la vida, perfeccionando y auto perfeccionando de la personalidad, aspectos que se contextualizan en el taekwondo.

En dependencia de la situación de entrenamiento, el sujeto psicológico toma decisiones en la que su intervención constructiva, activa, genera un comportamiento desarrollador, pero que puede ser pasivo o regresar a un nivel que se consideraba superado, en este particular por el deportista, antes durante y después del entrenamiento deportivo y la competencia.

Las experiencias y vivencias que el deportista tiene en su historia personal condicionan su mundo interno, su subjetividad, que unido a las aptitudes predisposiciones biológicas en general determinan las inclinaciones y preferencias del sujeto que lo acercarán o lo alejarán a ambientes deportivos determinados y a las influencias del mismo, desde luego esto no es absoluto, si se tiene en cuenta la capacidad que tiene el hombre de construcción y



reconstrucción, creación, de configurar su mundo subjetivo hacia el perfeccionamiento y auto perfeccionamiento.

Las investigaciones desarrolladas por los autores del presente trabajo permiten plantear que la científicidad con que el entrenador realice el proceso de entrenamiento y la competición incide en la autovaloración del deportista, en el reflejo cognitivo-afectivo de la realidad deportiva en que vive y de las condiciones reales de que dispone para su auto perfeccionamiento.

Se evidencia que el nivel de satisfacción o insatisfacción que vive el deportista a lo largo de su carrera intervienen en el desarrollo de la capacidad de éxito, los cuales a consideración de los autores se expresada en:

- Nivel de complejidad e integración que logra de las cualidades y habilidades de éxito manifiestas en la conducta deportiva que manifieste.
- Nivel de adecuación, ajuste y reajuste a la realidad interna y externa, lo cual está en correspondencia con lo que el deportista cree de sí y la realidad de las cualidades y habilidades de éxito que posea.
- Forma en que enfrenta los traumas, insuficiencias, frustraciones y por consiguiente signos de vulnerabilidad y bajos rendimientos que generan altos niveles de ansiedad en la vida deportiva.
- Auto perfeccionamiento de las cualidades y habilidades de éxito deportivo. Su calidad y estabilidad.
- Representación de logro a partir de sus perspectivas cognitivas y metacognitivas de las cualidades y dominios (habilidades) de éxito en el comportamiento deportivo.



- Relación entre las funciones cognitivas y reguladora respecto a la calidad, estabilidad y efectividad y el nivel de integración entre la autovaloración y la autoeficacia deportiva.
- Nivel de desarrollo general de la capacidad de éxito, la manera en que estos indicadores se manifiestan en el sujeto en general, cómo se combinan, como se vinculan entre ellos y su expresión positiva o negativa posibilita especificar diferentes grupos de deportistas.

Primer grupo formado por deportistas que han alcanzado un alto nivel de desarrollo de la capacidad de éxito deportivo, a partir de la integración adecuada (o efectiva) de las formaciones psicológicas autovaloración y autoeficacia deportiva y los procesos psicológicos que intervienen y certifican la correspondencia y ajuste con la realidad interna y externa del sujeto y la personalidad, desarrollando un alto sentido de responsabilidad e implicación en los procesos conscientes e inconscientes que lo conducen al constante auto perfeccionamiento deportivo y al logro de resultados en los entrenamientos y las principales competiciones, con un alto nivel social, de satisfacción, disfrute de su deporte y estabilidad en el comportamiento.

En este primer grupo se encuentran deportistas que han alcanzado un alto nivel de desarrollo de la capacidad de éxito, a partir de la integración adecuada (o efectiva) de las formaciones psicológicas autovaloración y autoeficacia deportiva y los procesos psicológicos que intervienen y certifica la correspondencia y ajuste con la realidad interna y externa del sujeto y la personalidad.

Desarrollando un alto sentido de responsabilidad e implicación en los procesos conscientes e inconsciente que lo conducen al constante auto perfeccionamiento deportivo y al logro de resultados en los entrenamientos y las principales competiciones, con un alto nivel social, disfrute de su deporte y estabilidad en el comportamiento. Pero que ante situaciones



imprevistas muestran ciertos desajustes en el comportamiento que los conduce a un buen resultado, pero no al esperado, a pesar de manifestar fuerza de voluntad en el comportamiento.

Segundo grupo formado por deportistas que han alcanzado un nivel medio de desarrollo de la capacidad de éxito y presentan algunas deficiencias en las formaciones psicológicas complejas: autovaloración y autoeficacia deportiva, logrando un nivel de integración y complejidad menos efectivo, no óptimo, no totalmente concentrado en el desarrollo de elementos esenciales, con participación consciente en su formación en ocasiones y en otras no, que lo conducen al auto perfeccionamiento en unos momentos y en otros no, variando su comportamiento en el entrenamiento y las competencias, mostrando satisfacción en el logro de resultados que indican una mejora en su desempeño, con cierto nivel de estabilidad.

Tercer grupo muestran un bajo nivel de desarrollo de la capacidad de éxito, no logran el nivel de integración y complejidad que necesitan entre las formaciones psicológicas complejas autovaloración y autoeficacia deportiva con deficiencias en diversos componentes esenciales y no esenciales, con inadecuación o desajuste de la realidad interna y externa con muy pobre asimilación consciente de los elementos que tienen que ver con su desarrollo, con manifestación de contenidos negativos, positivos y tendencia variable e inestable en su auto perfeccionamiento a través de los entrenamientos y las competencias, sin una propuesta efectiva de mejora o logro deportivo.

Para revertir las manifestaciones que van en detrimento del éxito, se declaran actividades, acciones, orientaciones metodológicas contenidas en el Manual de preparación psicológica para el éxito deportivo. Para la implementación se realizan conferencias, talleres, intercambios, debates orientados a:

- La preparación teórico-metodológica de los entrenadores.



- Diagnóstico de las cualidades y dominios (habilidades) de éxito de los deportistas.
- Elaboración individual de las metas de desarrollo y auto perfeccionamiento de las cualidades y dominios (habilidades) de éxito que el deportista se propone lograr a través de los microciclos de entrenamientos.
- Propuesta de ejercicios dirigidas al auto perfeccionamiento de las cualidades y dominios (habilidades) de éxito del deportista desde la preparación psicológica.
- Valoración de logros y deficiencias manifiestas en el desarrollo de las cualidades y dominios (habilidades) de éxito, a partir de filmaciones del entrenamiento, la competición y la observación directa de lo que ocurre durante la preparación del deportista.
- Análisis del pronóstico previsto por el entrenador y el psicólogo del deporte para el desarrollo y auto perfeccionamiento de las cualidades y dominios (habilidades) de éxito.

Conclusiones

El estudio realizado constituye una aproximación a la propuesta de una síntesis reguladora de la personalidad del deportista, denominada capacidad de éxito, analizada desde el equipo juvenil de alto rendimiento del taekwondo, tiene como propósito contribuir al desarrollo de la preparación psicológica para alcanzar el éxito deportivo en el entrenamiento y la competición.

La puesta en práctica del Manual de preparación psicológica para el éxito deportivo promueve formas de superación a los entrenadores deportivos, los prepara en aspectos teórico-metodológicos de la preparación psicológica para alcanzar el éxito.

Referencias bibliográficas

Arias Herrera, Héctor. (1998) La anticipación en Psicología. España. Ed: Servicios de publicaciones.



Calviño, M.A. (1998). Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Academia

Espinosa Álvarez, E. (2021). La Preparación psicológica en el deportista. <https://revista.udg.co>

Fernández Soto, Juana. E. (2009) Estudio de la autovaloración, autoeficacia y motivos deportivos en deportistas juveniles de Taekwondo de Las Tunas. Tesis presentada en opción del grado académico máster en psicología del deporte. Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte.

Fernández Soto, Juana. E. (2022) El entorno personalógico del comportamiento y su influencia en el rendimiento deportivo del competidor de Taekwondo. Revista científica Pensar y Crecer V.I. No. I. Manuel Fajardo. La Habana 2009.

Fernández Soto, Juana. E. (2016) procedimiento para determinar las cualidades de éxito en los taekwandokas. III Jornada Científica Nacional EVENHOCK 2016

Riera (2002). Algunas concepciones sobre la preparación psicológica en deportistas.

<https://dspace.uclv.edu.cu>

Sainz, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Ed. Pueblo y Educación.

