

Vol. 19, No. 53, julio-septiembre 2022, pp.4-16

Segunda etapa

***Estudio sobre autoconfianza y rendimiento psicológico en jugadoras de fútbol sub 16 en Manta, Ecuador***

***Study on self-confidence and psychological performance in football players, category 16 in Manta, Ecuador***

***Estudo sobre autoconfiança e desempenho psicológico em jogadoras de futebol sub-16 em Manta, Equador***

\*María Rebeca Alcívar Vera

\*\*Israel Mayo Parra

\*Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación. Correo: [mrebecaalve@outlook.com](mailto:mrebecaalve@outlook.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9776-8555>

\*\* Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Ecuador. Licenciado en Psicología. Doctor en Ciencias Psicológicas. Correo: [israel.mayo@uleam.edu.ec](mailto:israel.mayo@uleam.edu.ec) Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0862-6414>

**Resumen**

La autoconfianza es la seguridad que una persona tiene en sí mismo y en sus decisiones, característica que motiva al individuo a proponerse metas y alcanzarlas, para lo cual deben contemplar sus propias destrezas o habilidades que dominen. En el fútbol, deporte de alto nivel competitivo, se necesita de una preparación física y mental para que el jugador equilibre la resistencia fisiológica y el rendimiento psicológico en la cancha. Nos propusimos analizar los resultados de la autoconfianza en el rendimiento psicológico de las jugadoras de fútbol sub 16 en la ciudad de Manta, y para ellos se aplicaron la metodología de enfoque cuali-cuantitativo desde un diseño de investigación descriptivo-explicativo y, el método de acción participativa. La técnica de Loehr permitió diagnosticar el nivel de autoconfianza, control de energía negativa, control de atención y motivación y control de actitudes. Como resultado se obtuvo que el nivel el status

psicológico de las jugadoras afecta a nivel físico en horas de entrenamiento y/o competencias. Se concluye que las jugadoras de fútbol sub 16 del equipo Delfín requieren cuidado especial en el control de atención y control visual, mientras que en los otros parámetros están en proceso de mejorar, donde la participación del entrenador es sustancial para atender dichas necesidades.

**Palabras clave:** autoconfianza; rendimiento psicológico; jugadoras de fútbol.

**Abstract**

Self-confidence is the confidence that a person has in himself/herself and in his/her decisions, a characteristic that motivates the individual to set goals and achieve them, for which he/she must consider his/her own skills or the abilities he/she masters. In soccer, a high competitive level sport, physical and mental preparation is necessary for the player to balance physiological endurance and psychological performance on the field. The objective of the study is to analyze the results of self-

confidence in the psychological performance of u16 soccer players in the city of Manta. A quali-quantitative approach methodology was applied, from a descriptive-explanatory research design and the participatory action method. The Loehr technique allowed the diagnose the level of self-confidence, negative energy management, attention and motivation management, and attitude management. As a result, it was obtained that the psychological status level of the players affects their

physical level during training hours and/or during competitions. Therefore, it is concluded that the u16 soccer players of the Delfin team require special care in attention and visual management, while the other parameters are in the process of improving, where the coach's involvement is substantial to meet these needs.

**Key words:** self-confidence; psychological performance; soccer players

### **Resumo**

Autoconfiança é a segurança que uma pessoa tem em suas decisões, característica que motiva o indivíduo a propor objetivos e alcançá-los, para os quais deve contemplar suas próprias habilidades ou habilidades que domina. No futebol, é necessário um esporte competitivo de alto nível, uma preparação física e mental para o jogador equilibrar a resistência fisiológica e o desempenho psicológico em campo. Pretendemos analisar os resultados da autoconfiança no desempenho psicológico dos jogadores de futebol sub-16 na cidade de Manta, e para eles a metodologia de abordagem quáli-quantitativa foi aplicada a partir de um desenho de pesquisa descritiva-explicativa e do método de ação participativa. A técnica de Loehr possibilitou diagnosticar o nível de autoconfiança, controle de energia negativo, controle de atenção e motivação e de atitude. Como resultado, obteve-se que o nível do estado psicológico dos jogadores afeta o nível físico em horas de treinamento e/ou competições. Conclui-se que os jogadores de futebol sub-16 da equipe Delfin necessitam de cuidados especiais no controle da atenção e do controle visual, enquanto nos demais parâmetros estão em processo de melhoria, onde a participação do treinador é substancial para atender a essas necessidades.

**Palavras-chave:** autoconfiança; desempenho psicológico; jogadores de futebol

### **Introducción**

La psicología deportiva es una rama o campo fundamental en el desarrollo de la autoestima en las disciplinas deportivas y actividad física. Esta contribuye de manera relevante al desarrollo del rendimiento deportivo de cualquier atleta o deportista; es por eso que la parte psicológica juega un papel importante en las ciencias deportivas, así como la parte física, técnica, médica y nutricional. La autoconfianza se denomina, desde el ámbito psicológico, como “la capacidad que tienen las personas de escuchar las opiniones y argumentos de todos, pero sin contaminar las propias” (Fonseca, 2017, p. 41). Es decir, que las opiniones expuestas por otros pueden ser consideradas o

no, depende de la implicación que tenga para el individuo, debido a que la autoconfianza es un constructo moldeable y mejorable que se refleja en rendimiento y la ejecución de las actividades (Jorba y Núñez, 2020, p. 125).

Como característica primordial, la autoconfianza es considerada como la actividad que reúne pensamientos y esfuerzos de acciones reales que llevan al camino del éxito. Esta autoconfianza se puede encontrar en diferentes espacios laborales, académicos, deportivos y sociales.

Pulido (2011) menciona que elementos como las emociones positivas, motivación, concentración, objetivos, esfuerzo, resistencia física, estrategias, habilidad para manejar la presión, probabilidad menor de lastimarse, son pertinentes a la hora del desenvolvimiento de un deportista. El deportista profesional ejerce estrategias de afrontamiento como la autoconfianza y motivación en relación a su necesidad de responder a estímulos estresores (Pestillo et al. 2016); puesto que los esfuerzos continuos y su compromiso por el deporte los sostiene a un estrés constante.

De hecho, autores como Nope et al. (2020) refieren que, debido a la constante exigencia vivenciada en el deporte, la intervención psicológica se dirige con objetivos de fortalecer habilidades psicológicas deportivas que abarcan el sentido de práctica deportiva, confianza, automotivación, atención, concentración y visualización son preponderantes para el desarrollo personal y rendimiento deportivo.

Sánchez y León (2012) por su parte mencionan que “se le está dando entrada a la psicología del deporte en Ecuador, siendo relevante que los entrenadores, deportistas, padres de familia, profesores de educación física, autoridades y dirigentes deportivos” (p. 25). Mientras que otros autores afirman lo siguiente: “previo a las competencias deben emplearse los test psicológicos deportivos, con el fin de mejorar la calidad y el desempeño en el deporte.” (Garcés y Vives, 2005, p. 28)

Sin embargo, en el ámbito deportivo González et al. (2017) exponen que la autoconfianza, la ansiedad y la concentración son parte de la cotidianidad de los deportistas, siendo la autoconfianza aquella que incide en la habilidad de conseguir las metas planteadas (p. 24).

La competencia dentro de cualquier deporte produce ambientes cargados de presión y adrenalina que generalmente provocan reacciones emocionales como la ira, ansiedad, miedo, desconcentración, por lo que es necesario que el deportista mejore sus habilidades y actitudes al respecto de los retos que se le presenten, Pineda et al. (2020) hacen mención que la autoestima y

la autoconfianza generan expectativas que estimulan la disposición combativa óptima y un rendimiento acorde a las habilidades que poseen.

Deportes como el fútbol, demandan un alto estrés en los individuos, por lo que deben estar preparados para enfrentar problemas de rivalidades y desplazamientos (Fradejas et al., 2017). Es decir, son objetos de exigencias que ameritan equilibrar la balanza, debiendo mejorar los niveles de autoconfianza, además de forma idéntica se debe trabajar de manera constante en su desempeño, produciendo internamente positividad, felicidad y resiliencia, que en consecuencia aumentaría la probabilidad de cumplir metas para el equipo.

Los jugadores de fútbol se encuentran en una presión constante desde diferentes ámbitos, los cuales involucran a sus familiares, amistades, conocidos, entre otros, que entre opiniones y comentarios podrían afectar su autoestima y confianza, así como también generar momentos de depresión y pérdida de la motivación. Rodríguez et al. (2020) en su trabajo de investigación sobre los beneficios de la actividad física señalan que “el ejercicio mejora el estado de ánimo y, junto con terapia y tratamientos constantes, ayuda a combatir la depresión y la ansiedad” (p. 62). Lo cual trae como consecuencia el mejorar la confianza, siempre y cuando se realice alguna actividad durante un tiempo libre.

En ese sentido, la confianza que los jugadores de fútbol deben tener nace desde un entrenamiento motivador, donde se creen las condiciones necesarias para que el deportista desarrolle una adecuada autoestima. En Ecuador se ha mantenido un lema de apoyo a la selección de fútbol que dice: “sí se puede, sí se pudo y siempre se podrá”, el cual despierta el entusiasmo y autoconfianza en los jugadores, frase que es incluso parte de letras musicales. Ahora bien, para León (2021) existen efectos positivos biopsicosociales del entrenamiento en futbolistas que se fundamentan en mantener el nivel de motivación, acción que contribuye en el rendimiento psicológico.

En Manabí es muy difícil encontrar integrado un acompañamiento psicológico deportivo desde las etapas formativas, más aún ante el eufemismo de que los psicólogos son para personas que tienen algún problema mental. Es importante tener claro el concepto de que: “cuando un deportista tiene un psicólogo deportivo no es porque está mal al contrario está bien y podría estarlo mejor” (Alonso, 2021, p.34).

En la actualidad el fútbol femenino demanda el aumento del rendimiento en las jugadoras, sobre todo por la apertura encontrada por el auge de la temática en la sociedad (Palomino, 2018, p. 12). Es en este contexto en el que las jugadoras se abalan del respaldo de las entidades como los clubes formativos; mismo espacio en el que se hace necesaria la implementación de la psicología del deporte para mejorar el estándar integral de conocimientos de sus participantes, enfatizando el carácter que conlleva la salud integral de las jugadoras.

Con el afán de equilibrar la resistencia fisiológica y el rendimiento psicológico en la cancha, nos propusimos analizar los resultados de la autoconfianza en el rendimiento psicológico de las jugadoras de fútbol sub 16 del equipo Delfín, de Manta, mediante la aplicación del test de J. Loehr. La limitada autoconfianza suele reflejarse en patrones de comportamientos negativos ante el enfrentamiento del rival o en tanto se desarrolla el partido, puesto que se les dificulta anticipar una jugada del contrincante, en otros casos los pases pueden ser con demasiada fuerza, o al defender la portería. Estas acciones afectan sus respuestas emocionales y su control visual en momentos estresantes como un partido de fútbol, generando una reducción del rendimiento deportivo de manera individual, como del equipo. Los eventos en mención suelen presentarse en los entrenamientos, partidos, de manera individual o en la relación dentro del colectivo.

Se llevó a cabo el estudio con la finalidad de analizar los resultados de la autoconfianza en el rendimiento psicológico de las jugadoras de fútbol sub 16 en la ciudad de Manta luego de la aplicación del test. En la disciplina deportiva del fútbol se debe ser capaz de desempeñarse deportivamente a niveles altos y por periodos de tiempos relativamente largos, por ello la preparación psicológica es tan importante como la física y la técnica-táctica.

### **Materiales y métodos**

Para conocer cómo la autoconfianza influye en el rendimiento psicológico de las jugadoras de fútbol categoría sub 16 de la ciudad de manta, se aplicó un enfoque mixto (cuali-cuantitativo), utilizando el tipo de investigación descriptivo.

La población estuvo constituida por las jugadoras de fútbol de la categoría sub 16 de los equipos de fútbol de la ciudad de Manta, los cuales detallamos en la Tabla 1:

**Tabla 1**

*Equipos de fútbol de la ciudad de Manta*

<b>Equipo</b>	<b>Categoría</b>	<b>Cantidad de jugadoras</b>
Delfín sporting club	Serie A	19

Club atlético manabí	Segunda categoría	24
Club deportivo américa (manta)	Segunda categoría	22
Club deportivo la paz	Segunda categoría	26
Jjuventud italiana	Segunda categoría	18
Manta fútbol club	Serie B	23
Manta sport club	Segunda categoría	20

La muestra aplicada fue no probabilística a conveniencia, por lo que se seleccionó trabajar con las 19 jugadoras de la categoría sub 16 del equipo de fútbol Delfín Sporting Club, debido a que participa en la Serie A de Ecuador, por lo que requiere preparar un equipo de fútbol femenino consolidado, con una autoconfianza y rendimiento psicológico óptimos para mantener su posición en la Liga de Desarrollo Conmebol.

Entre los métodos aplicados se identifica la acción participativa, la cual, según Rappaport (2018) representa un método que facilita la interacción del investigador con lo investigado. Este método permitió trabajar directamente con las jugadoras, logrando recopilar información valiosa sobre su nivel psicológico y la presentación de las conclusiones.

La técnica de diagnóstico fue el test de Loehr, el cual permitió conocer el status psicológico de las jugadoras y cómo afecta el nivel físico en horas de entrenamiento y/o competencias. El test fue creado en 1982, para identificar la fortaleza mental del atleta. Contiene 42 ítems con un carácter auto descriptivo, y para cada una existen 5 posibles respuestas que son calificadas mediante la escala de Likert.

Teniendo en cuenta el contenido del test de Loehr, se definen siete áreas de exploración a nivel psicológico (autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel emocional, energía positiva, control de la actitud). La evaluación se realiza de forma cuantitativa, estableciendo tres criterios a partir de las puntuaciones en cada área:

- 1) menos de 19 puntos: necesita atención especial
- 2) de 20 a 25: necesita tiempo para mejorar
- 3) de 26 a 30: habilidades excelentes

La interpretación de resultados se realizó a partir de la sumatoria de puntos, se calculó su promedio y la dispersión de los datos, con estos estadísticos se ponderaron las áreas de mejor y peores resultados, cualitativamente se analizaron los indicadores de cada área y se comparó la percepción del deportista con la del entrenador. De esta manera se pudieron triangular tres fuentes de información que aportaron una definición suficientemente clara del nivel de cada área.

### Resultados y discusión

El test de Loehr fue aplicado con la finalidad de obtener:

- El criterio de las jugadoras de la categoría sub 16 del equipo de fútbol Delfín Sporting Club Manta, Ecuador.
- El criterio de los entrenadores respecto a la actuación psicológica de las jugadoras.

En la Tabla 2 se evidencian los resultados, basados en los dos criterios para establecer las respectivas comparaciones.

**Tabla 2**

*Comparaciones de las variables auto percibido del atleta, del entrenador*

Fuente de datos	Valores	Auto-confianza	Energía negativa	Control de la atención	Control visual	Nivel emocional	Energía positiva	Actitud
Auto percibido del atleta	Σt	378	402	383	338	372	382	359
	X.d	20	21	20	18	20	20	19
	S.d	1,8	4,2	4,8	4,7	4,6	5,1	4,0
Auto percibido del entrenador	Σt	398	322	366	404	410	432	380
	X.e	21	17	19	21	22	23	20
	S.e	4,2	2,5	2,6	2,1	2,8	3,3	3,3

Nota:  $\sigma t$  = sumatorio total de puntos obtenidos;  $x.d$  = puntuación media otorgado por deportistas;  $s.d$  = desviación standard de las puntuaciones de los deportistas;  $x.e$  = puntuación media otorgadas por el entrenador;  $s.e$  = desviación standard de las puntuaciones otorgadas por el entrenador.

En la tabla 2 se muestran el total de las variables psicológicas evaluadas según el test de Loehr bajo la escala de Likert, tomando en consideración el criterio de las jugadoras y el criterio del entrenador. El resultado expone la puntuación media de los valores obtenidos, los cuales oscilan entre 17 a 23 puntos.

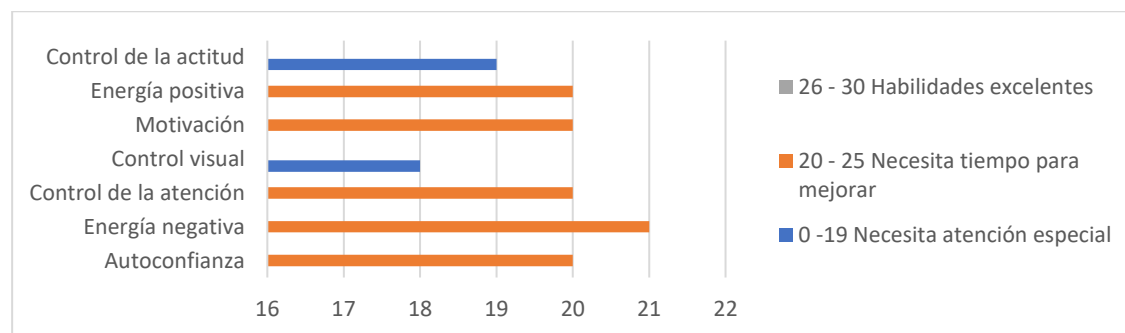
Desde este esquema se indica que la valoración de los resultados es:

- 0-19 necesita atención especial
- 20-25 necesita tiempo para mejorar
- 26 -30 habilidades excelentes

Según lo observado en la figura 1 los valores más altos demuestran que las jugadoras necesitan tiempo para mejorar, específicamente en lo relacionado a la energía positiva, motivación, control de la atención, energía negativa y autoconfianza. Ahora bien, un menor grupo de jugadoras se encuentran en el grupo que necesita atención especial, específicamente en lo referente al control de actitud y control visual, por lo que deben entrar en proceso de entrenamiento más exhaustivo.

### Figura 1

*Resultados del test en las jugadoras*



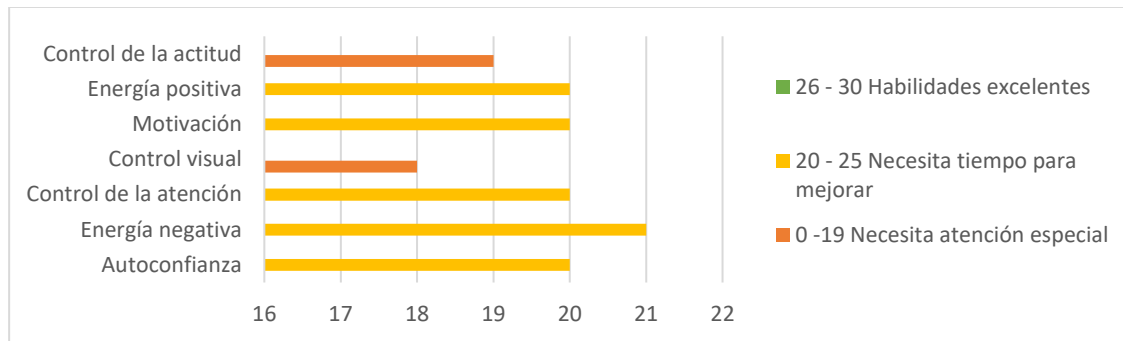
En la Figura 2 se exponen los resultados del test en las jugadoras según la opinión del entrenador, en los cuales se demuestra que existe un grupo mayoritario de jugadoras que necesita tiempo para mejorar, específicamente en lo relacionado con la energía positiva, motivación, control de la atención, energía negativa, autoconfianza. Desde el parámetro que necesita atención especial, las



jugadoras enfrentan dificultad en el control de la actitud y control visual. Por lo que se sugiere sean atendidas las necesidades de las deportistas.

## Figura 2

*Resultados del test en las jugadoras según el entrenador*



Los resultados obtenidos en este estudio demostraron que las futbolistas presentan problemas en el control de atención (recepción de información, el estar alerta, la concentración, y tomar decisiones precisas), y el control visual (agudeza visual y dinámica, y la coordinación óculo-segmentaria), pues su puntaje fue menor a 19 puntos, demostrando la necesidad de atención para mejorar su desempeño deportivo.

Estos resultados se alinean con lo expuesto por Enríquez et al. (2017) quienes en su investigación identificaron, a través de la aplicación, un test, que las jugadoras de fútbol presentaban problemas de concentración y el nivel de atención era disperso, por lo que no ejecutaban las actividades indicadas por el entrenador y esto afectaba el rendimiento deportivo individual y del equipo.

De igual forma Aguirre-Loaiza et al. (2015) indican que su población investigada presentó una puntuación por debajo de 17 puntos, según la valoración del test de Loehr, en lo referente al control de atención y autoconfianza, lo que constituía un problema para el desarrollo del equipo.

Respecto al control visual, donde las jugadoras de fútbol de la investigación obtuvieron una puntuación menor a 19 puntos que las ubica en un nivel que necesita atención, se determinó que generalmente el 90 % de los deportistas presentan algún problema visual (Parra, 2020).

Estos resultados también coinciden con lo expuesto por Enríquez et al. (2017) cuando expone que “las deportistas presentan un nivel bajo de puntuación en el control visual, es decir, su coordinación óculo motriz era retardada” (p. 39). Tejada y Ramón (2015) consideran que es importante realizar prácticas deportivas enfocadas a mejorar el dominio visual debido a que es un aspecto que influye

en la capacidad de respuesta de los deportistas ante los diferentes eventos que suscitan en una competencia.

Los resultados obtenidos en el presente estudio se asemejan a los resultados expuestos por Enríquez et al. (2017), Aguirre-Loaiza et al. (2015), Tejada y Ramón (2015), lo que permite comprender que el control de atención y visual tiende a presentar inconvenientes en los deportistas e influye en el desarrollo deportivo. Folgado et al. (2019) consideran que el “proceso atencional y de concentración, así como la coordinación de ocular son fundamentales en el rendimiento deportivo, pues influye en la ejecución y aprendizaje deportivo” (p. 560).

Estos resultados deben ser considerados por los entrenadores, quienes deben aplicar actividades enfocadas en atender la necesidad de fortalecer el control de atención y visión de las jugadoras.

Los otros cinco parámetros (auto-confianza; energía negativa; nivel emocional; energía positiva; actitud) se encuentran en una valoración de “necesitan tiempo para mejorar”, situación que también requiere de la atención del entrenador, pues depende de su gestión que las jugadoras mejoren su desempeño tanto en el entrenamiento como en el campo de juego.

Como ítem de valoración final, la autoconfianza es un valor que en los deportistas les permite alcanzar logros a diferencia de otros jugadores, es decir, que quien adquiere la autoconfianza, suele desarrollar otras habilidades que se descartan en disciplinas deportivas practicadas en equipo (León, 2021). En las opiniones vertidas por el entrenador y las jugadoras, ambos coinciden que necesitan tiempo para mejorar.

Pérez et al. (2020) exponen que el papel de los entrenadores debe enfocarse en fortalecer las habilidades de los jugadores, disminuir sus deficiencias, desarrollar esquemas técnicos y tácticos a fin de mejorar su adherencia al entrenamiento.

Finalmente, es oportuno indicar que la investigación es relevante, sobre todo para la provincia de Manabí y para Manta, debido a que existen varios estudios sobre el rendimiento psicológico de los deportistas, pero en otras disciplinas y en otros escenarios, y en relación al fútbol la mayoría de los estudios son de índole táctica y técnica, no psicológica.

## Conclusiones

El estudio constata que las jugadoras de fútbol de la categoría sub 16, de Manabí, presentan dos parámetros con una valoración superior a 19 puntos en el test de Loehr, las cuales son el control de atención y el control visual, y esto refleja que necesitan atención especial. Mientras que los otros cinco parámetros integran una valoración entre 20 a 25 puntos, situación que indica que necesitan tiempo para mejorar su desempeño, mientras que ninguna de las deportistas tiene un promedio de 25 a 30 puntos, lo cual es un aspecto que debe ser considerado por los entrenadores, pues su trabajo es el reflejo del triunfo de sus jugadoras.

Al comparar las respuestas de las jugadoras con las del entrenador, se evidencian variaciones mínimas, lo cual refleja veracidad y vialidad del test, ya que demuestra que los resultados son reales y, en el caso de estudio, requieren atención para mejorar los diferentes parámetros psicológicos evaluados, a fin de mejorar la condición deportiva de las jugadoras.

## Referencias

- Aguirre-Loaiza, H., Ayala, C. y Bermúdez, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación física y deporte*, 34(2), 409-428. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Alonso, I. (2021). *Psicología deportiva, la llave del rendimiento*. Brainbuilder. <https://booksmedicos.org/psicologia-deportiva-la-llave-del-rendimiento/>
- Gonzáles, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, (32), 3-6. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Enríquez, L., Calero, S., Castro, I. y Alcívar, R. (2017). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del Test de Loehr. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 36(2), 29-40. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/8/6>
- Folgado, J., Petrica, J. y Maia, L. (2019). Study of the attention and its importance in teaching/learning sports. *Retos*, (36), 567-570. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.54318>
- Fonseca, L. E. (2017). *El desarrollo emocional en el desempeño conductual de los árbitros profesionales de fútbol del cantón ambato*. [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26298/1/1802838357%20Luis%20Eduardo%20Fonseca%20Mora%20.pdf>

- Garcés, E. y Vives, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5, 21-35.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/93561>
- Sánchez, A. y León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Jorba, A. y Núñez, F. (2020). La intervención psicopedagógica para el desarrollo de la autoconfianza en pesistas del sexo femenino. *Olimpia*, 17, 1257-1268.  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2023>
- León, P. (2021). *Efectos biopsicosociales del entrenamiento en niños futbolistas*. [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20108>
- Fradejas, E., Espada, M. y Garrido, R. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 2(44), 158-171.  
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459653861013/html/>
- Nope, D. C., Petro, J. L. y Bonilla, D. A. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Revista de investigación. Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(2), 61-77.  
<https://doi.org/10.15332/2422474x/6226>
- Tejada, C., y Ramón, G. (2015). Análisis de la toma de decisiones en la fase ofensiva, la efectividad de los pases, la memoria, la atención, el control inhibitorio y su relación, en deportistas juveniles de ultimate frisbee. *Viref. Revista de Educación Física*, 4(1), 91-154.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/22754>
- Palomino, Y. (2018). *Autoconfianza en jugadores de fútbol categoría C que participan en los juegos deportivos nacionales escolares etapa distrital ayaviri*. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/unap/9981>
- Parra, R. (2020). *Terapia visual aplicada al deporte*. [Trabajo de grado, Universidad de Sevilla]. [PARRA CORTES ROCIO.pdf \(us.es\)](#)

- Pérez, S., González, I., Sánchez, A. y Rodríguez, A. (2020). Efecto del entrenador sobre el rendimiento de jugadores sub-12 de fútbol. *Journal of sport & health research*, 12(3), 384-395.  
<file:///C:/Users/biblio/AppData/Local/Temp/83620-Texto%20del%20art%C3%ADculo-275488-1-10-20200930.pdf>
- Pestillo, L., Andrade, J. R., Nickenig, J. R., Ferreira, L., Norraïla, P. y López, J. L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 25(2), 261-269. [Maquetación 1 \(rpd-online.com\)](http://www.rpd-online.com)
- Pineda Espejel, H. A., Morquecho Sánchez, R. y 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. [Estilos interpersonales, factores disposicionales, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento | Cuadernos de Psicología del Deporte \(um.es\)](http://www.um.es/~psicologia/revistas/cuadernos-de-psicologia-del-deporte/)
- Pulido, F. (2011). Motivación y autoconfianza en deportistas. *Solid*, 5(1), 23-52.  
<http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf>
- Rappaport, J. (2018). Visualidad y escritura como acción: investigación acción participativa en la costa caribe colombiana. *Revista colombiana de sociología*, 41(1), 133-156.
- Rodríguez, A. F., García, J. A. y Lujé, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista digital de educación física*, (63), 22-35.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>