

Vol. 22, 2025, pp. e1100 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

La preparación psicológica del deportista en el eslabón de base

Francisco Jesús Laurencio Alonso*

Centro Universitario Municipal, Sagua de Tánamo. Universidad de Holguín, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-7635-1582> flaurencioalonso@gmail.com

Sandra Lugo Matos

Centro Universitario Municipal, Sagua de Tánamo. Universidad de Holguín, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-7328-1953> slugo@uho.edu.cu

Luis Manuel Gelpi Abad

Centro Universitario Municipal, Sagua de Tánamo. Universidad de Holguín, Cuba.

<https://orcid.org/0009-0000-0591-5793> lgelpiabad@gmail.com

Autor para la correspondencia*

Recibido: 17/VI/2025

Aceptado: 20/X/2025

Publicado: 20/XII/2025

Tipo de artículo: original

Resumen: La necesidad de aplicar ciencia para mantener la vitalidad del movimiento deportivo cubano, motivó a los investigadores a incursionar en la preparación psicológica bajo las condiciones del deporte en el eslabón de base. Planteado el problema científico ¿Cómo elevar el desempeño profesional de los profesores durante la intervención psicológica en el deporte en el eslabón de base? La búsqueda de una solución, condujo a diseñar un programa básico para elevar el desempeño profesional de los profesores durante la intervención psicológica en el deporte en el eslabón de base. La investigación se desarrolló a partir de la aplicación de métodos como el análisis síntesis, inducción deducción, sistémico estructural, la observación, la encuesta, la entrevista, el criterio de usuario, también se acudió al coeficiente de variación. El programa se construyó basado en un modelo que integra los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, este enfoque facilitará la comprensión y la intervención del profesor deportivo. La evaluación de su pertinencia se realizó a través del criterio de usuarios, que llevó a conocer que la propuesta es aceptada y que la dispersión de los resultados por indicadores es mínima.

Palabras clave: Programa; preparación psicológica; eslabón de base

Psychological preparation of athletes at the grassroots level

Abstract: The need to apply science to maintain the vitality of the Cuban sports movement motivated researchers to delve into a highly complex topic: psychological preparation under the conditions of

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1100, 2025. Edición 63.

Segunda etapa

grassroots sports. How could teachers' performance be improved during psychological interventions in sports at the grassroots level? This became a demand, which was addressed by designing a basic program to improve teachers' performance during psychological interventions in sports at such level. The research was developed through the application of methods such as analysis-synthesis, induction-deduction, structural systemic analysis, observation, surveys, interviews, user criteria, and the coefficient of variation. A proposal was constructed based on a teaching program model, evaluating its relevance through user criteria. This led to the acceptance of the proposal and demonstrated that the dispersion of results by indicators was minimal.

Keywords: Program; psychological preparation; base link

A preparação psicológica do atleta no nível base

Resumo: A necessidade de aplicar a ciência para manter a vitalidade do movimento esportivo cubano motivou pesquisadores a explorar a preparação psicológica sob as condições do esporte de base. O problema científico foi proposto: Como melhorar o desempenho dos professores durante intervenções psicológicas no esporte de base? A busca por uma solução levou ao desenho de um programa básico para melhorar o desempenho dos professores durante intervenções psicológicas no esporte de base. A pesquisa foi desenvolvida por meio da aplicação de métodos como análise de síntese, indução-dedução, análise sistêmica estrutural, observação, pesquisas, entrevistas, critérios do usuário e coeficiente de variação. O programa foi construído com base em um modelo que integra os componentes do processo de ensino-aprendizagem; essa abordagem facilitará a intervenção dos professores de esportes. A avaliação de sua relevância foi realizada por meio de critérios do usuário, o que levou à conclusão de que a proposta foi aceita e que a dispersão dos resultados por indicadores foi mínima.

Palavras-chave: Programa; preparação psicológica; elo base

Introducción

La psicología es considerada una ciencia joven en pleno desarrollo. Como muchas se aparta progresivamente de la madre de todas las ciencias, la filosofía, pero conservando su base metodológica (Nápoles *et al.*, 2002).

El nacimiento de la psicología como ciencia se estima en el siglo XIX, a partir de los trabajos del investigador alemán Wundt (1832-1920), creador del primer laboratorio de psicología experimental en 1879. No obstante, existe evidencia que desde épocas remotas el hombre valoró el alcance de los aspectos psicológicos.

Sócrates, 400 años a.n.e. alertó que del mismo modo que no pueden curarse los ojos sin atender a la cabeza, ni curarse la cabeza sin atender al cuerpo, así tampoco puede curarse

el cuerpo sin atender el alma, término que empleó al referirse a la psiquis. (Nápoles *et al.*, 2002, p. 6).

La psicología estudia la psiquis, todos los hechos de la misma, sus manifestaciones, regularidades y leyes (Echevarría *et al.*, 2015); encierra grandes complejidades, sobre todo, por abordar el comportamiento del ser humano en relación con el medio ambiente físico y social.

Es una de las ciencias de mayor estudio y aplicación a nivel universal. Su influencia en diversos procesos ha estimulado a un espectro muy amplio de investigadores e instituciones a invertir tiempo y recursos en la búsqueda de conocimientos y aplicación del ya probado.

En el caso cubano su práctica alcanza un espacio, que va desde el sistema de salud a través de psiquiatras y psicólogos, el sistema de educación, a través de su red de escuelas especiales y de psicopedagogos, el Instituto de Deportes Educación Física y Recreación con los psicólogos deportivos, así como en diversas organizaciones empresariales o instituciones diversas.

Numerosas son las teorías nacidas de los estudios de psicología que inciden en las diferentes esferas de la vida. Disímiles son los enfoques a los diferentes procesos que estudia la psicología. El deporte se suma a la explotación de la psicología en función de la preparación del deportista y en la búsqueda de un incremento mayor del rendimiento competitivo.

Una de las prioridades planteadas y en la que no mucho se ha avanzado está dirigida a la introducción de la Psicología del Deporte en todas las manifestaciones del deporte con énfasis en el deporte escolar, recreacional y popular (García Ucha, 1999), argumento que justifica incursionar en el tema que define la investigación que se presenta.

El deporte de iniciación posee especificidades que lo diferencian del de altas marcas, lo que demanda de un tratamiento diferenciado desde lo metodológico, que incluye el abordaje a la preparación psicológica.

Se pueden encontrar estudios muy diversos, que abordan temas como la preparación psicopedagógica en atletas escolares (Méndez *et al.*, 2014), el trabajo metodológico dirigido a la preparación psicológica desde la función del entrenador en el voleibol escolar (de Armas, 2015), la psicología en el ámbito del deporte escolar e infantil [(García Ucha, (2007), (Cañizares, (2010), (Tóala *et al.*, (2019)]. Como se aprecia, son distintos los ámbitos donde se interviene y en este caso vinculados al deporte escolar.

Por otra parte, entre las investigaciones particularmente relacionadas con la programación de la preparación psicológica en deportistas están las de Matus (2005), García Almán (s.f.), Pensado y Rusell (2014), Trujillo (s.f.), todas vinculadas al deporte de altas marcas.

Dentro del deporte escolar vinculadas a la programación aparecen las desarrolladas por Pérez *et al.* (2018), quienes trabajan la concentración de la atención; Moreno *et al.* (2019), propone un programa de

preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol; Cañizares y Pérez (2022), abordan el establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas de Polo Acuático.

Si bien se ha abordado la preparación psicológica en niños deportistas y los congresos de la Sociedad internacional de Psicología del Deporte son ejemplo de ello, no es muy difundida la planificación de programas dirigidos a este sector etario.

Particularmente existen escasos estudios sobre intervención psicológica direccionados al deporte escolar en el eslabón de base (áreas deportivas) bajo las particularidades de Cuba, lo que limita el despliegue del entrenador y el atleta a este nivel.

El escenario bajo el que actúa el movimiento deportivo cubano y particularmente el deporte de iniciación, tienen una influencia en la actuación del atleta. La pobre y casi nula participación en competencias preparatorias, la no posibilidad de estudios de contrarios, el no acompañamiento de un especialista en psicología durante el desarrollo de la enseñanza, son factores que inciden en el aprendizaje y en el desempeño del atleta en las competiciones en que participa.

La exploración científica llevó a conocer que existen limitaciones en la planificación y tratamiento durante la clase a la preparación psicológica de los atletas en el eslabón de base, identificando que es débil la intervención psicológica de los profesores durante el desarrollo del programa de enseñanza; los conocimientos que poseen los profesores en el eslabón de base sobre psicología del deporte son limitados; insuficiente trabajo científico metodológico desde las estructuras metodológicas intencionado a la preparación psicológica en el eslabón de base y los Programas Integrales de Preparación del Deportista, aportan poca información al profesor hacia dónde dirigir la preparación psicológica de atletas matriculados en áreas deportivas, teniendo en cuenta de que no se dispone de especialistas de psicología a este nivel.

Ese escenario condujo a manifestar en la práctica la contradicción entre la necesidad de la intervención psicológica y su débil abordaje. Esta realidad llevó a plantear a los autores el problema científico ¿Cómo elevar el desempeño profesional de los profesores durante la intervención psicológica en el deporte en el eslabón de base? Una posible solución se sostiene en el diseño de un programa básico, que pone en manos de los entrenadores información orientativa de cómo desarrollar la preparación psicológica bajo las condiciones de la iniciación deportiva en correspondencia con el modelo cubano.

Métodos

El alcance del estudio se define descriptivo, con un enfoque evaluativo-diagnóstico, al caracterizar el desempeño profesional del profesor deportivo durante la intervención psicológica con sus atletas y de la evaluación de la pertinencia del programa básico.

La población objeto de estudio corresponde al universo de profesores de áreas deportivas del municipio Sagua de Tánamo, conformada por 86 sujetos. De ellos se escogen como muestra de forma aleatoria simple

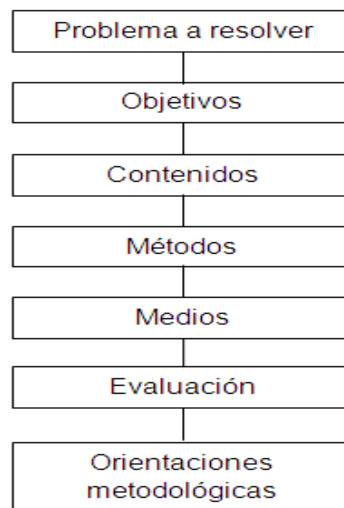
71, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 5%. Esta muestra está conformada por 2 docentes del sexo femenino y 69 masculinos; con una experiencia pedagógica de 8 años promedio; un máster en ciencias, 61 licenciados en cultura física y 9 técnicos medios.

Este proyecto se sustentó en la utilización de métodos teóricos, empíricos y estadísticos, tales como análisis síntesis, que permitió estudiar los factores de influencia en el objeto de estudio, así como su relación; inducción deducción, llevó a confirmar formulaciones teóricas; sistémico estructural, facilitó la construcción de la propuesta a partir de establecer las funciones e interacción entre sus componentes; revisión de documentos como el Programa Integral de Preparación del Deportista y el plan de clases; entrevista, a funcionarios metodológicos, observación a clases; criterio de usuarios, en la evaluación de la pertinencia y el coeficiente de variación en el procesamiento de los datos.

A partir de la teoría del diseño curricular se elaboró el programa básico, teniendo en cuenta el modelo planteado por Álvarez (2001) con la adición por los investigadores de orientaciones metodológicas, como refleja la Figura 1. El proceso de preparación del deportista en el eslabón de base se desarrolla a partir del programa de enseñanza, el que consta de tres fases: adaptación, desarrolladora y de consolidación. En correspondencia con los objetivos de cada fase, se plantean los objetivos y contenidos de la intervención psicológica, que tiene como prioridad tributar al proceso de aprendizaje de los atletas.

Figura 1.

Componentes del programa



Fuente: *Elaboración propia.*

Resultados

Durante el diagnóstico, se utilizaron instrumentos que permitieron deducir que la preparación psicológica se desarrollaba con limitaciones que conducían a los atletas a manifestar debilidades como falta de fluidez por el tratamiento deficitario de las cualidades psicomotrices, el pobre desarrollo de las capacidades cognitivas de marcada influencia en la formación deportiva, así de las cualidades volitivas, el débil fomento

de las vivencias afectivas, también de las dinámicas de grupo, que conspiraban con su aprendizaje efectivo y el desempeño competitivo, visto el desempeño competitivo como muestra final del resultado del proceso de enseñanza aprendizaje.

La propuesta fue sometida al criterio de usuarios, con la intención de evaluar su nivel de pertinencia. Participaron un total de 20 usuarios, caracterizados por una experiencia pedagógica superior a los ocho años, de supervisión del proceso de la clase, la actividad metodológica y la competencia y de dirección de la actividad deportiva mayor a los 10 años. Tres másteres en ciencia y 17 licenciados fueron actores en el instrumento.

Los resultados del cuestionario aplicado como parte del método, arrojó datos que son presentados en la Tabla 1 y muestran la valoración positiva que los usuarios realizaron por indicadores teniendo en cuenta la escala Likert.

Tabla 1

Criterio de los usuarios

<i>Criterios para evaluar el programa</i>	<i>Escala valorativa</i>				
	MA	BA	A	PA	NA
<i>Los componentes que lo estructuran responden a las necesidades de orientación al profesor.</i>	10 50%	6 30%	3 15%	1 5%	0
<i>Refleja niveles de complejidad cognitiva en correspondencia con el profesional al que está destinado.</i>	3 15%	9 45%	6 30%	2 10%	0
<i>Los componentes de programa evidencian un nivel de concreción en la información.</i>	15 60%	4 20%	1 5%	0	0
<i>Nivel de orientación específica.</i>	17 85%	3 15%	0	0	0
<i>Nivel de orientación metodológica.</i>	7 35%	11 55%	2 10%	0	0
<i>Ajuste a los objetivos de la iniciación deportiva.</i>	16 80%	3 15%	1 5%	0	0

Leyenda: MA: Muy adecuado. BA: Bastante adecuado. A: Adecuado. PA: Poco adecuado. NA: No adecuado. **Fuente:** Elaboración propia.

La continuidad del procesamiento estadístico del cuestionario aplicado a los usuarios, se vincula con los resultados por indicador de forma individual. Se observa en la Tabla 2, que prevalece la valoración positiva.

Tabla 2

Resultados de las valoraciones de los usuarios por indicadores

<i>Usuario</i>	<i>Indicadores</i>						<i>Promedio</i>	<i>Valoración</i>
<i>1</i>	1	2	3	4	5	6		
<i>2</i>	5	3	5	5	4	5	4.5	BA
<i>3</i>	5	5	5	5	4	5	4.83	BA
<i>4</i>	4	3	5	5	3	5	4.16	BA
<i>5</i>	3	3	4	5	4	5	4	BA
<i>6</i>	3	2	3	4	4	5	3.5	A
<i>7</i>	4	4	5	5	5	5	4.66	BA
<i>8</i>	5	4	5	5	5	5	4.83	BA
<i>9</i>	4	4	4	4	3	4	3.83	A
<i>10</i>	5	5	5	5	4	5	4.83	BA
<i>11</i>	5	4	5	5	5	5	4.83	BA
<i>12</i>	5	4	5	5	5	5	4.83	BA
<i>13</i>	5	4	4	4	4	4	4.16	BA
<i>14</i>	4	5	5	5	4	5	4.66	BA
<i>15</i>	5	3	5	5	4	4	4.33	BA
<i>16</i>	2	2	5	5	4	3	3.5	A
<i>17</i>	4	4	5	5	5	5	4.66	BA
<i>18</i>	5	3	5	5	4	5	4.5	BA
<i>19</i>	3	3	4	5	4	5	4	BA
<i>20</i>	5	4	5	5	5	5	4.83	BA
<i>M</i>	4	4	5	5	5	5	4.66	BA
<i>DT</i>	4.25	3.65	4.7	4.85	4.25	4.75		
<i>CV</i>	0.78	0.85	0.52	0.26	0.55	0.42		

Leyenda: *M: Media. DT: Desviación Típica. CV: Coeficiente de Variación. BA: Bastante adecuado. A: Adecuado. Fuente: Elaboración propia.*

Al analizar los datos que muestra la Tabla 2, se observa que 17 usuarios (85%) valoran el programa básico como bastante adecuado y 3 (15%) de adecuado. La realización de un examen por indicador refleja que es aceptada la propuesta y que las observaciones hechas no implican un cambio en estos.

Al consolidar los resultados del coeficiente de variación, se puede concluir que la diferencia mayor está en los indicadores uno y dos. Se manifiesta en lo fundamental por criterios que consideran que, si bien los entrenadores necesitan ser orientados, esta debía formar parte de los programas integrales de la preparación

del deportista y con un enfoque desde la psicología. Se entiende también, que contenidos como la memoria motora, la visualización y el pensamiento operativo dentro de las capacidades cognitivas; volumen, distribución y cambio de foco de atención, concentración de la atención voluntaria dentro de las capacidades de la atención; así como las capacidades afectivas, superan la posibilidad del entrenador deportivo para darle tratamiento.

Los indicadores tres y cinco poseen una variación no significativa, a partir del consenso que mostraron los usuarios con respecto a que la información que contienen cada uno de los componentes del programa es la necesaria y que las orientaciones metodológicas son suficientes para que el usuario pueda instrumentar el programa en la práctica.

La poca variabilidad que se refleja en los indicadores cuatro y seis, muestra la alta coincidencia por parte de los usuarios en cuanto a la orientación específica que contiene el programa y la correspondencia de este con los objetivos de la iniciación deportiva.

En una valoración general se puede resumir que, en los seis indicadores, la variabilidad es baja, muestra del nivel de aceptación de la propuesta y la no necesidad de realizar transformaciones en el mismo.

Discusión

En Cuba la iniciación deportiva se desarrolla con particularidades, una de ellas vinculada al documento rector del proceso, que en el caso cubano es el programa de enseñanza a diferencia de otras escuelas que sostienen el plan de entrenamiento. Este hecho deriva en una manera diferente de desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte, donde prevalece la preparación técnico táctica y la física es general, sosteniéndose en la explotación de la multipotencia del ejercicio.

Si bien es tendencia la utilización de las direcciones del entrenamiento deportivo como forma más efectiva de control de las cargas de entrenamiento, en el eslabón de base en Cuba se continúa trabajando por componentes, uno de ellos: el desarrollo psicosocial, está dirigido a influir en la relación del atleta con el medio ambiente físico y social.

Estos elementos condujeron a intervenir en un tema e influencia directa en la formación del deportista, el psicológico. Se concibe así un programa básico que se convierta en referente para el entrenador en el eslabón de base, el que carece de asesoría especializada en esta dirección. Este programa les da las herramientas elementales para planificar la intervención psicológica con sus atletas.

La defensa de la idea de que un programa básico de preparación psicológica para el deportista en el eslabón de base, contribuiría al desempeño del entrenador deportivo a este nivel, queda demostrada a partir de los resultados de la aplicación del método criterio de usuario, que reflejo un amplio consenso de aceptación entre profesores, funcionarios y directivos.

El programa además de poner a disposición del entrenador las herramientas para desarrollar la labor psicológica, los conduce en la dirección hacia donde desplegar la autosuperación, teniendo en cuenta que la falta de conocimientos limitará el despliegue exitoso.

La planificación de la intervención psicológica, a la que indistintamente se le denomina plan de preparación psicológica o programa de preparación psicológica, es concebido regularmente por un psicólogo, con un enfoque psicológico. En el eslabón de base la preparación en esta dirección es asumida por el profesor, el que posee una formación pedagógica. Es aquí donde se visualiza el aporte de la investigación que se socializa, en aprovechar la experiencia del entrenador deportivo en el ámbito pedagógico para intervenir en la preparación psicológica de sus atletas, desde la influencia de la psicología como ciencia en el aprendizaje deportivo.

La esencia del estudio que se presenta, está asociada a la programación de la preparación psicológica del deportista. Diversos son los criterios autorales en torno a este tema, según García Almán (s.f.), deben contener características del deportista, requisitos técnicos del deporte y objetivos específicos del entrenamiento. Lorenzo (1996), por su parte entiende que un programa de entrenamiento mental debe poseer: objetivos, técnicas para controlar la presión precompetencia, para mantener el control durante la actuación, un plan de refocalización, evaluación de progreso. Pensado y Rusell (2014), conciben el programa en correspondencia con los periodos del entrenamiento deportivo, debiendo definirse objetivos, objetivos específicos, contenidos, tareas, medios y procedimientos, métodos y orientaciones metodológicas.

Como se aprecia, estos enfoques varían desde lo estrictamente psicológico hasta una orientación que vincula lo psicológico con los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, con la especificidad de que están diseñados para el deporte de alto rendimiento.

Investigaciones como las desarrolladas por Pérez *et al.* (2018), Moreno *et al.* (2019), Cañizares y Pérez (2022), dirigen la programación de la intervención en aristas particulares como la motivación, la concentración, autoconfianza y cohesión grupal. El programa básico posee un enfoque holístico, que da tratamiento a la actividad psicofísica, motivacional, cognitiva y afectiva en vínculo directo con la actividad deportiva, a partir de la estructuración del programa de enseñanza en fases.

En una primera fase se trabaja la motivación y las habilidades psicofísicas, en una segunda se interviene en la formación del carácter, las capacidades cognitivas y de la atención y en la tercera, cualidades volitivas, capacidades afectivas y la dinámica de grupo en correspondencia con los objetivos para lo que están concebidas estas etapas.

Teniendo en cuenta estas experiencias, que en el eslabón de base no intervienen especialistas en psicología, que el entrenador deportivo es el máximo responsable de darle salida a la preparación del deportista

en su totalidad, entendiendo según análisis de *DeepSeek* (2025) la preparación del deportista como un proceso sistemático y personalizado que busca desarrollar al máximo las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del atleta, mediante metodologías científicas y tecnologías innovadoras, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo y que en el caso cubano el rendimiento en el deporte de iniciación se evalúa en dos direcciones: el aprendizaje motriz a través de las evaluaciones técnicas y el rendimiento competitivo a través del ejercicio competitivo oficial, se diseña un programa visto desde el entrenador del deporte en el eslabón de base.

Conclusiones

La integración de herramientas psicológicas durante la enseñanza deportiva, facilita la adopción de decisiones efectivas, como el tratamiento a las habilidades psicofísicas, capacidades cognitivas, afectivas, de dinámica grupal. La viabilidad y utilidad del programa básico de preparación psicológica, es validada por parte de profesionales del ámbito deportivo, respaldando sus potencialidades para optimizar el rendimiento del aprendizaje y el competitivo de los atletas mediante un acompañamiento consciente y científico.

El presente estudio abordó la problemática de cómo mejorar el desempeño profesional del profesor deportivo en la intervención psicológica con sus atletas, proponiendo un programa básico alineado con las fases del programa de enseñanza. Los resultados evidencian que no solo es pertinente según el criterio de los usuarios, sino que también ofrece un marco estructurado para fortalecer las competencias profesionales del docente deportivo en su práctica cotidiana.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, C.M. (2001). *El diseño curricular*. Pueblo y Educación.
- Cañizares, M. (2010). *El deporte escolar. Una mirada desde la psicología aplicada*.
<https://ucha.blogia.com/2010/061401-el-deporte-escolar-una-mirada-desde-la-psicologia-aplicada-.php>
- Cañizares, M. y Pérez, Y. (2022). Establecimiento de metas como técnica motivadora en deportistas. *Podium*, 17(13), 911-924. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1215/pdf>
- de Armas, M., Mesa, M. y Cañizares, M. (2015). El trabajo metodológico dirigido a la preparación psicológica desde la función del entrenador en el voleibol escolar. *Lecturas: Educación Física y deportes*, 19(202).
<https://efdeportes.com/efd202/preparacion-psicologica-del-entrenador-en-voleibol.htm>
- Deepseek AI. (2025, 14 de junio). *DeepSeek* (V3.2). [Modelo de lenguaje grande].
<https://chat.deepseek.com>
- Echevarría, J. A., Cepero, R. y Echevarría, D. (2015). Particularidades psicológicas, la motivación y la creación de un estado psicológico favorable para el desarrollo de la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (207). <https://www.efdeportes.com/efd207/la-motivacion-para-la-clase-de-educacion-fisica.htm>

- García Almán, P. (s.f.). *Diseño de programas de entrenamiento psicológico en el deporte* [Archivo en PF]. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23301w/Disenodeprogramasdeentrenamientopsicologicoeneldeporte.pdf>
- García Ucha, F. (1999). La psicología del deporte en el próximo milenio. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (17). <https://www.efdeportes.com/efd17a/ucha.htm>
- García Ucha, F. (2007). *La psicología del deporte en el ámbito del deporte infantil*. <https://ucha.blogia.com/2007/032202-la-psicologia-del-deporte-en-el-ambito-del-deporte-infantil.php>
- Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Biblioteca Nueva.
- Matus, E. del C. (2005). *Etapas de un programa de entrenamiento psicológico. Psicología para entrenadores*. Asociación de Psicología del Deporte Argentina. <https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/09/Matus-Garcia-Etapas-de-un-Programa-de-Entrenamiento-Psicologico.pdf>
- Méndez, H. A., Cruz, M. y Espinosa, M. (2014). Preparación psicopedagógica de los pesistas escolares. *Olimpia*, 11(35), 13-30. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjQ2tvloM2RAXVmTDABHcjHNaIQFnoECBoQAQ&url=https%3A%2F%2Fdia.net.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6210797.pdf&usg=AOvVaw1UwDxv42Wg6UTGRE183MUL&opi=89978449>
- Moreno, I. M., Gómez, V., Olmedilla, B., Ramos, L. M., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 4(2), 1-7. <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2019a13>
- Nápoles, M., Diéguez, X., Vallejo, N. y Méndez, G. (2002). *Temas de psicología*. [CD ROM].
- Pensado, J. y Rusell, L. (2014). ¿Cómo diseñar el plan de preparación psicológica en los jóvenes deportistas? *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(195). <https://www.efdeportes.com/efd195/disenar-el-plan-de-preparacion-psicologica.htm>
- Pérez, M. L., Cañizares, M., Fleitas, I. y D'Amico, A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. *Podium*, 13(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300202
- Tóala, M. A., García, A. J., Zambrano, S. N., Escobar, D. M. y Delgado, J. A. (2019). *Psicología de la educación física y el deporte escolar*. 3Ciencias. <http://dx.doi.org/10.17993/Med.2019.67>
- Trujillo, J. T. (s.f.). *La elaboración del programa de preparación psicológica con el deportista*. <http://www.instinto.com.mx/wp-content/uploads/2013/06/Elaboración-de-programasPsic.pdf>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría

Francisco Jesús Laurencio Alonso: Conceptualización, metodología, evaluación de pertinencia, redacción original, Revisión y aprobación final de la versión enviada.

Sandra Lugo Matos: Revisión bibliográfica, aplicación y procesamiento de los instrumentos de recopilación de datos, revisión y edición del manuscrito, Revisión y aprobación final de la versión enviada.

Luis Manuel Gelpi: Revisión bibliográfica, aplicación y procesamiento de los instrumentos de recopilación de datos, revisión crítica, Revisión y aprobación final de la versión enviada.