Variables psicológicas y situacionales en el deporte de alta competencia: efectos y algunas pautas para entrenadores

Psychological and situational variables in high-performance sports: effects and some guidelines for coaches

Carlos Alberto Barrera Puchuri[1]
https://orcid.org/0009-0003-7674-8859

[1]Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

RESUMEN

Objetivo: A través de una revisión de la literatura científica, el presente estudio tiene como objetivo analizar, por un lado, cómo ciertas variables psicológicas y situacionales pueden llegar a influir en el rendimiento y los resultados de los deportistas, entrenadores y árbitros en el entorno competitivo y, por otro, brindar algunas pautas psicológicas a los entrenadores que les permita ayudar a sus equipos o atletas ante situaciones demandantes surgidas dentro de la competición.

Metodología: Esta investigación se sustenta en un enfoque de revisión narrativa. Se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos PubMed, APA PsycInfo, ScienceDirect y Google Académico, dando como resultado la inclusión de 45 estudios publicados en inglés y español, distribuidos en 43 artículos, 1 capítulo de libro y 1 libro, todos vinculados con el deporte de alta competencia. En lo referente al año de publicación de los trabajos seleccionados, se determinó un periodo comprendido entre 1978 y 2026 con la finalidad de incluir los postulados clásicos y más recientes.

Conclusión: Se concluye que las variables psicológicas y situacionales en el deporte de alta competencia son aspectos que merecen especial atención, ya que si no se realiza un abordaje psicológico —basado en evidencia—, planificado, estructurado y con base en criterios definidos, pueden afectar significativamente el rendimiento y los resultados en el entorno competitivo de los deportistas, entrenadores y árbitros.

Palabras clave: rendimiento deportivo, deportes, atletas, entrenadores, árbitros

RPCAFD

REVISIÓN

Recibido: 30 de mayo de 2026
Aceptado: 30 de agosto de 2026

Correspondencia:
Carlos Alberto Barrera Puchuri
E-mail:
cbarrerap@autonoma.edu.pe

CINEMAROS SAC

CC BY

ABSTRACT

Objective: Through a review of the scientific literature, this study aims, on the one hand, to analyze how certain psychological and situational variables can influence the performance and results of athletes, coaches, and referees in a competitive setting and, on the other hand, to provide coaches with psychological guidelines that will enable them to help their teams or athletes cope with demanding situations that arise during competition.

Methodology: This research is based on a narrative review approach. A search was conducted in the PubMed, APA PsycInfo, ScienceDirect, and Google Scholar databases, resulting in the inclusion of 45 studies published in English and Spanish, distributed 43 articles, 1 book chapter, and 1 book, all related to high-performance sports. Regarding the publication year of the selected works, a period ranging from 1978 to 2026 was established in order to include both classic and more recent findings.

Conclusion: It is concluded that psychological and situational variables in high-performance sports are aspects that deserve special attention, since the absence of an evidence-based, planned, structured, and criteria-driven psychological approach can significantly affect performance and outcomes in the competitive environment for athletes, coaches, and referees.

Keywords: athletic performance, sports, athletes, coaches, referees

Introducción

El deporte de alta competencia constituye un contexto que se caracteriza por altas demandas físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y situacionales, en las que el desempeño de las partes implicadas puede estar condicionado por diversos factores. Desde esta perspectiva, lograr y mantener un rendimiento favorable no depende exclusivamente del trabajo físico o del dominio de las cualidades propias de cada disciplina, sino también de la facultad para hacer frente a las exigencias psicológicas que aparecen durante la competencia.

En este escenario, los componentes psicológicos y situacionales fungen un rol muy crucial debido a que modifican la forma en que los atletas, entrenadores y árbitros perciben, interpretan y responden ante las diferentes circunstancias surgidas en el entorno competitivo. Así, variables psicológicas como el exceso de confianza pueden generar en los deportistas una percepción de las propias destrezas que no se ajuste a las habilidades reales, pero también contribuir al fortalecimiento de la seguridad y la percepción de competencia[1]. De ese mismo modo, el individualismo y el egocentrismo de algunos atletas son comportamientos que están asociados al colapso colectivo, aunque también se ha puesto en relieve que estas conductas, en ocasiones, tienen ciertas ventajas durante los torneos[2].

Desde otra dirección, variables situacionales como la audiencia podrían influir positivamente en el incremento de la conducta motivacional de los deportistas, no obstante, también contribuirían a la sobrecarga psicológica durante el desarrollo de los eventos competitivos[3]. En los árbitros, la evidencia señala que el ruido del público influiría de cierta forma en sus decisiones dentro del campo de juego[4]. Por otra parte, el marcador adverso tiende a estar asociado con el estrés, la ansiedad, la irritabilidad y las decisiones no acertadas, aunque en algunos casos puede ser un factor que contribuya a que los atletas y entrenadores desempeñen un mayor esfuerzo para revertir el resultado[5,6].

En cuanto a los escenarios decisivos, como la definición por penales, constituyen otras circunstancias de gran exigencia psicológica para los deportistas debido a la relevancia que implica el resultado y las consecuencias relacionadas al éxito y al fracaso[7]. Bajo esta óptica, lograr la identificación de los componentes que puedan favorecer o afectar el rendimiento y los resultados de las figuras implicadas, permite desarrollar recursos para hacer frente a los requerimientos propios de la competencia. Por lo tanto, las estrategias de intervención psicológica ayudarían a prevenir y manejar los efectos

asociados a los distintos factores y demandas que surgen durante la competición, permitiendo el desarrollo de recursos cognitivos, emocionales y conductuales vinculados con la atención, la regulación emocional, el manejo de la presión, la toma de decisiones, entre otros[8-12].

A partir de lo expuesto, el presente estudio tiene como objetivo analizar, por un lado, cómo ciertas variables psicológicas y situacionales pueden llegar a influir en el rendimiento y los resultados de los deportistas, entrenadores y árbitros en el entorno competitivo y, por otro, brindar algunas pautas psicológicas a los entrenadores que les permita ayudar a sus equipos o atletas ante situaciones demandantes surgidas dentro de la competición. De esta forma, se pretende favorecer una mejor comprensión sobre los efectos de aquellas variables asociadas al rendimiento y los resultados deportivos, además de contribuir al desarrollo de nuevas competencias para los entrenadores.

Metodología

El presente artículo se sustenta en una revisión narrativa de la literatura científica, que es un diseño metodológico caracterizado por su flexibilidad y por permitir un enfoque amplio e integrador del tema estudiado, permitiendo el análisis y la interpretación de las bases teóricas[13]. Se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos PubMed, APA PsycInfo, ScienceDirect y Google Académico, dando como resultado la inclusión de 45 investigaciones publicadas en inglés y español, distribuidas en 43 artículos, 1 capítulo de libro y 1 libro, todas vinculadas con el deporte de alta competencia. En lo referente al año de publicación, se determinó un periodo comprendido entre 1978 y 2026 con la finalidad de incluir los postulados clásicos y más recientes.

Asimismo, se optó por seleccionar predominantemente estudios con muestras conformadas por deportistas profesionales, representando una menor proporción los estudios con atletas de nivel subélite y entrenadores y árbitros vinculados al contexto profesional. La inclusión de estudios con deportistas subélite se hizo con el propósito de extender la evidencia disponible y así contribuir a una mayor comprensión acerca de los efectos de las variables psicológicas y situacionales en el deporte de alta competencia. Finalmente, la información recopilada se organizó y examinó de manera descriptiva, lo que permitió identificar tendencias, relaciones conceptuales y aspectos no tan explorados[13].

Desarrollo de los temas

Variables psicológicas

Exceso de confianza

El exceso de confianza puede, en ciertos casos, ser un componente que favorezca a la seguridad y a la percepción de competencia en los deportistas, reforzando su confianza en las propias destrezas y contribuyendo a una toma de decisiones más eficiente[1]. Sin embargo, los efectos de esta variable psicológica también pueden llegar a ser negativos, afectando el rendimiento de las partes implicadas. Por ejemplo, cuando los integrantes de un plantel perciben una victoria de forma prematura durante un partido, ya sea por la ventaja de goles a favor o porque notan la falta de competitividad del contrincante, pueden asumir que el resultado ya está asegurado, una actitud que los hace propensos a manifestar conductas de juego más arriesgadas y poco disciplinadas, así como a experimentar una pérdida de concentración, lo que incrementa las opciones de un resultado negativo[14-16].

También, el exceso de confianza puede generar en los deportistas una percepción de las propias destrezas que no se ajuste a las habilidades reales[1], lo que aumenta el riesgo de frustración cuando son conscientes de que su desempeño estuvo lejos de alcanzar las expectativas derivadas de las facultades que creían poseer. Esta discrepancia entre la percepción y el rendimiento verdadero puede terminar perjudicando la motivación y la resiliencia. De acuerdo con un estudio[17], la variable psicológica

mencionada podría tener lugar también cuando terceros inducen expectativas positivas, un factor que puede perjudicar el esfuerzo y la capacidad atencional hacia la estrategia.

Sobre este punto, es válido sostener que las buenas expectativas generadas, por ejemplo, por entrenadores o capitanes de un equipo, podrían ser contraproducentes si el mensaje optimista que transmiten se centra solo en las habilidades, la superioridad y los resultados, prescindiendo de aspectos importantes como el mantenimiento de la concentración, el trabajo en equipo, la aplicación de las estrategias practicadas y jugar con humildad deportiva. Sin embargo, contrario a lo que podría asumirse, inducir expectativas ligeramente desfavorables puede tener sus ventajas[17], ya que motivaría a los atletas a adoptar estrategias más eficaces y a esforzarse más. Así, un mensaje como: "el rival es fuerte, por lo que tendremos que dar nuestro máximo esfuerzo y estar concentrados durante toda la contienda deportiva", podría favorecer el rendimiento.

Individualismo y egocentrismo

Por individualismo en un deportista se entiende una mayor tendencia a priorizar los objetivos trazados, decisiones e intereses personales frente a los del equipo. Según algunos estudios[18,19], la conducta individualista resulta ser menos eficaz que la colectiva con respecto al manejo de la tensión durante la competición, además de repercutir negativamente en el estado psicológico. En cuanto al egocentrismo en un atleta, este se define como la propensión a centrarse excesivamente en sí mismo, buscando sobresalir, lograr reconocimiento y valorar sobre todo el propio desempeño por encima del rendimiento del equipo. Esta conducta puede afectar la cohesión grupal debido a que genera conflictos entre los deportistas sobre la forma en cómo se deben llevar a cabo las tareas, distribuir las responsabilidades o tomar decisiones[20].

Los equipos con jugadores egocéntricos, muy influyentes o cuyas posiciones son importantes dentro del esquema táctico, tienden a no organizar adecuadamente sus acciones, decisiones y esfuerzos. Ahora bien, tanto la conducta individualista como la egocéntrica pueden influir en el denominado colapso colectivo[2], que es un fenómeno que se caracteriza por un bajo rendimiento imprevisto, grupal y extremo dentro de una competición, generado por un escenario desfavorable que a) imposibilita la interacción de la escuadra, b) hace perder el control del partido y c) no permite que el grupo recobre su nivel de rendimiento anterior dentro del encuentro[14]. Este fenómeno aparece con mucha más frecuencia en torneos importantes, concretamente donde se pone todo en juego[21,22] y, en ocasiones, surge cerca del final de la contienda deportiva, que es cuando los atletas comienzan a percibir el cansancio[14].

Para que los entrenadores puedan manejar la conducta individualista y egocéntrica en sus escuadras, se sugiere que dirijan estos comportamientos hacia objetivos colectivos, a través de la asignación de roles claros, el elogio de conductas de cooperación y el desarrollo de una comunicación positiva entre los atletas. Para ello, pueden realizar un breve cierre al finalizar cada entrenamiento en el que se fomente que los deportistas expresen sus opiniones, identificando algunos detalles por mejorar, mencionando la importancia de sus funciones y reconociendo los aportes de sus compañeros.

Variables situacionales

Audiencia

El entorno social puede influir en el rendimiento y los resultados de los atletas y árbitros durante la competición. Factores como el tamaño, las expectativas y las reacciones del público pueden jugar a favor o en contra de los actores referidos, condicionando su desempeño durante el trámite del encuentro[23]. A pesar de la creencia común de que competir en casa reduce la presión y genera tranquilidad en los deportistas, según un estudio[24], en ocasiones, ese factor podría ser una desventaja, ya que aumentaría los niveles de estrés, conllevando al bloqueo de las capacidades cognitivas.

Por ejemplo, se ha registrado que un público numeroso puede influir negativamente en los jugadores con respecto a la ejecución de sus tiros libres, aunque también podría observarse el mismo efecto en otras técnicas de juego, como regates, controles, pases, tiros, entre otros[23]. Por lo tanto, se propone que ocasionalmente, durante las sesiones de práctica, los entrenadores incluyan

estímulos característicos de la contienda deportiva, tales como abucheos, aplausos, cánticos del público, etc., mediante dispositivos tecnológicos, para que de esta forma los atletas puedan ir adaptándose de manera progresiva a esta clase de elementos. De este modo, podrán controlar mejor las emociones y mantener una buena concentración ante la presencia del público durante la competencia.

En una investigación[25] en la que se optó por analizar las acciones arbitrales en la liga italiana de fútbol —Serie A—, se puso en evidencia que el tiempo suplementario era más extenso cuando el equipo local iba con el marcador en contra, concluyendo los autores que el favoritismo de los árbitros se observa de manera significativa cuando el estadio no dispone de una pista de atletismo y la audiencia se encuentra cerca del terreno de juego. Sobre este punto, la actitud parcial de los árbitros podría estar fuertemente condicionada por las reacciones hostiles que manifiesta el público presente. Sin embargo, estas actitudes de la audiencia también podrían incidir en las decisiones arbitrales con respecto a un menor cobro de faltas a favor del equipo local[4].

No obstante, los jugadores que juegan en casa, motivados por obtener una victoria en su terreno, también podrían ejercer presión sobre los árbitros, condicionando las decisiones de estos últimos[26]. De igual manera, la reputación de los deportistas y el éxito de un equipo pueden causar el mismo efecto mencionado[27]. Por otra parte, se ha puesto de manifiesto que cuando el público actúa de manera hostil y tiende a no ofrecer su apoyo, la capacidad de algunos directores técnicos para tomar decisiones más racionales y colaborativas se ve afectada, a diferencia de cuando perciben un público cuya actitud no es antagónica[28].

Marcador adverso

El marcador adverso representa un escenario que, por lo general, tiende a comprometer el rendimiento de los atletas durante el trámite de una competición en cualquier disciplina. Por ejemplo, en el fútbol, una escuadra puede estar motivada, sentirse segura y dominar la contienda, pero ante un gol imprevisto del adversario podría experimentar frustración —gritos, quejas y reproches—, desmotivación e inseguridad, haciéndose más propensa a desorganizarse y perder intensidad en el juego, características del colapso colectivo[22]. Este cambio de actitud negativa puede ser una ventaja para el oponente, quien, al identificar esos puntos frágiles, podría recuperar el entusiasmo y la seguridad, alterando la dinámica del encuentro a su favor, lo que aumentaría sus posibilidades de triunfo.

Se ha observado en partidos decisivos que cuando un plantel en desventaja consigue igualar el marcador casi cerca del final o en el último minuto del encuentro, esta situación puede producir en los jugadores un gran efecto psicológico positivo, algo que no ocurre cuando el tanto se marca aproximadamente en el minuto 61, en donde se observa un efecto psicológico menor[29]. Con base en lo expuesto por algunos autores[30], esta respuesta psicológica constituye el llamado impulso psicológico, definido como un estado súbito de intensa emoción, en el que las habilidades de los atletas tienden a sobresalir de manera más notoria. Sin embargo, cuando un equipo o deportista se encuentra en desventaja por una diferencia sustancial, sus probabilidades para obtener un empate o triunfo son menores debido a la frustración, ansiedad y la baja percepción de remontada. No obstante, ante este escenario cuesta arriba, una pausa —técnica, por lesión o de entretiempo— puede contribuir a la recuperación psicológica, permitiéndole a la escuadra o al atleta reducir la tensión, reorganizar sus estrategias y recobrar la confianza[31].

Ahora bien, cuando el marcador adverso no puede revertirse y el encuentro deportivo finaliza en derrota, el impacto psicológico que experimentará el plantel o deportista va a depender de algunas condiciones. Conforme a una investigación[32], cuando un equipo estuvo cerca de conseguir la victoria que esperaba, la derrota puede generar en este una respuesta emocional negativa considerable, algo que es poco probable si la escuadra nunca estuvo cerca de ganar. Esto ocurre por las altas expectativas de triunfo que el equipo construye ante la proximidad de la victoria, y que, tras no concretar lo que se creía asegurado, la afectación emocional y los pensamientos contrafactuales terminan siendo significativos. De ese mismo modo, un plantel o atleta que logra quedar en el tercer puesto podría sentir más satisfacción que si quedara en el segundo lugar, debido a que sus expectativas previas de triunfo son menores y, al

menos, logra alcanzar una buena posición o ganar una medalla[33]. Sin embargo, tanto la derrota como la paridad constituyen factores que podrían repercutir en el estado físico, la calidad del sueño, el estrés y la fatiga[34].

Definición por penales

Debido a su carácter decisivo y eliminatorio, la definición por penales implica un escenario que tiende a generar una fuerte presión psicológica en los jugadores que podría influir en su rendimiento y, en consecuencia, sobre el resultado del partido. En ocasiones, se describe como algo producto de la suerte y no como una situación determinada por la seguridad y destreza del jugador, así como por la táctica del director técnico, factores que realmente condicionan el éxito en este escenario. Esta concepción desacertada puede incrementar la ansiedad, comprometer la seguridad y disminuir la percepción de control en los ejecutores de penales, lo que podría poner en riesgo las opciones de victoria[35]. No obstante, existen otros componentes que generarían inseguridad en los jugadores al momento de su ejecución, como las conductas de dominio manifestadas por el equipo adversario, tales como actuar con determinación, mantener el control de las circunstancias o ejercer presión psicológica, y que representaría una gran ventaja para la escuadra rival[36].

Asimismo, se ha puesto en relieve que los jugadores de un equipo con historial previo de derrotas en tandas de penaltis pueden ejecutar los penales más rápido y mostrar un bajo desempeño a diferencia de los jugadores de un plantel con victorias precedentes, esto debido a la presión y al miedo que se tiene de volver a experimentar un resultado adverso[37]. Sin embargo, las probabilidades de éxito tanto del arquero como del ejecutor dependerán no solo de sus actitudes, sino también de las estrategias que adopten dentro del campo de juego. En un estudio[38] en el que se hizo un análisis retrospectivo de todas las series de penales que se llevaron a cabo en las copas del mundo (1986-2010) y en las Eurocopas (1984-2012), se encontró que la atención que dirigían los ejecutores hacia los guardametas y las distracciones que estos últimos provocaban sobre los primeros producían más atajadas.

Casi en sintonía con estos hallazgos, una investigación[39] registró que moverse de manera constante y anticipada podría resultar favorable para el portero debido a su impacto sobre el control atencional del ejecutor, mientras que cambiar de táctica de tiro después de cada intento sería beneficioso para el jugador que ejecutará el penal. En esa misma línea, se ha observado que los ejecutores que experimentan ansiedad en la tanda de penales tienden a realizar fijaciones previas más rápidas y sostener la mirada por más tiempo hacia el arquero cuando están próximos a su ejecución, una estrategia que podría afectar la precisión de sus tiros, siendo estos más centrales y dentro del alcance del guardameta[40].

No obstante, el orden en que los jugadores ejecutan los tiros desde el punto penal es un factor clave que debe ser tomado en cuenta cuidadosamente por los directores técnicos, ya que también podría condicionar el resultado. Al respecto, existe un estudio[41] que propone una estrategia para aumentar las probabilidades de éxito en este escenario, que, de ser implementada por entrenadores, podría ser de gran ventaja para los equipos. A continuación, se detallan los pasos que contempla dicha estrategia: 1) se debe seleccionar a los cinco mejores ejecutores de penales antes del partido, 2) se asigna al quinto mejor ejecutor el primer lanzamiento, 3) se designa al cuarto mejor el segundo tiro y así sucesivamente hasta completar la serie. En caso de que la tanda se extienda hasta la muerte súbita, los lanzamientos posteriores deberán ser realizados de forma sucesiva solo por los jugadores restantes en el campo hasta que culmine la ronda —ya no los cinco primeros—, tomando en cuenta su selección previa de acuerdo con su habilidad para ejecutar penales.

Para reforzar esta estrategia se propone que los directores técnicos incluyan durante la práctica de penales componentes propios de este escenario, como por ejemplo, los abucheos y celebraciones del público, el sonido del silbato del árbitro, la presión del equipo rival, y condiciones propias de la tarea, a saber: el orden de los ejecutores, la aproximación al punto penal, la presencia y preparación del guardameta y las tácticas durante el lanzamiento. Esta propuesta de técnica, que también se menciona en el segundo párrafo del

subapartado Audiencia, y cuyo nombre Recreación de Escenarios de Competición se introduce en este artículo, parte de las bases teóricas de los procedimientos y procesos estudiados dentro del campo del Análisis de la Conducta —ciencia del comportamiento—, como la exposición, habituación y generalización [42,43], así como del Diseño de Aprendizaje Representativo, un modelo que establece que las tareas de entrenamiento deben conservar aquellas características importantes de la situación competitiva real, facilitando que el deportista desarrolle sus destrezas en condiciones similares a las que deberá utilizarlas a lo largo de la competencia[44].

Conclusión

A partir de las consideraciones anteriores, se puede concluir que las variables psicológicas y situacionales en el deporte de alta competencia son aspectos que merecen especial atención, ya que si no se realiza un abordaje planificado, estructurado y basado en criterios definidos, pueden afectar el rendimiento y los resultados en el entorno competitivo de los deportistas, entrenadores y árbitros. Por consiguiente, cobra importancia la incorporación del trabajo psicológico como parte de la preparación deportiva continua, orientado a abordar los diversos factores y demandas que pueden surgir durante la competición, favoreciendo el desarrollo de recursos psicológicos —basados en evidencia científica[42,45]— que permitan afrontar con eficacia estos aspectos tan presentes en el deporte de alta competencia.

Referencias

1. Lochbaum M, Sherburn M, Sisneros C, Cooper S, Lane AM, Terry PC. Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022;19(11):6381. Disponible en: https://doi.org/10.3390/ijerph19116381

2. Wergin VV, Mallett CJ, Mesagno C, Zimanyi Z, Beckmann J. When you watch your team fall apart - coaches' and sport psychologists' perceptions on causes of collective sport team collapse. Front Psychol [Internet]. 2019;10:1331. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01331

3. Wallace HM, Baumeister RF, Vohs KD. Audience support and choking under pressure: a home disadvantage? J Sports Sci [Internet]. 2005;23(4):429-38. Disponible en: https://doi.org/10.1080/02640410400021666

4. Nevill AM, Balmer NJ, Williams AM. The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. Psychol Sport Exerc [Internet]. 2002;3(4):261-72. Disponible en: https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00033-4

5. Brandão MRF, Polito LF, Hernandes V, Correa M, Mastrocola AP, Oliveira D, Oliveira A, Moura L, Junior MVB, Angelo D. Stressors in indoor and field Brazilian soccer: are they perceived as a distress or eustress? Front Psychol [Internet]. 2021;12:623719. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623719

6. Olusoga P, Butt J, Maynard I, Hays K. Stress and coping: a study of world class coaches. J Appl Sport Psychol [Internet]. 2010;22(3):274-93. Disponible en: https://doi.org/10.1080/10413201003760968

7. Mesagno C, Beckmann J. Choking under pressure: theoretical models and interventions. Curr Opin Psychol [Internet]. 2017;16:170-5. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.015

8. Li H, Yang Q, Wang B. Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials. Front Psychol [Internet]. 2025;16:1621635. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635

9. Walter N, Nikoleizig L, Alfermann D. Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: an intervention study with junior sub-elite athletes. Sports [Internet]. 2019;7(6):148. Disponible en: https://doi.org/10.3390/sports7060148

10. Bühlmayer L, Birrer D, Röthlin P, Faude O, Donath L. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review. Sports Med [Internet]. 2017;47(11):2309-21. Disponible en: https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9

11. Liu Y, Zhao S, Zhang X, Zhang X, Liang T, Ning Z. The effects of imagery practice on athletes' performance: a multilevel meta-analysis with systematic review. Behav Sci [Internet]. 2025;15(5):685. Disponible en: https://doi.org/10.3390/bs15050685

12. Holmes PS, Collins DJ. The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. J Appl Sport Psychol [Internet]. 2001;13(1):60-83. Disponible en: https://doi.org/10.1080/10413200109339004

13. Barrera Puchuri CA. Factores psicosociales asociados al rendimiento deportivo infantojuvenil: una revisión narrativa. Rev Peru Cienc Act Fis Deporte [Internet]. 2026;13(3):1695-704. Disponible en: https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/466

14. Wergin VV, Zimanyi Z, Mesagno C, Beckmann J. When suddenly nothing works anymore within a team - causes of collective sport team collapse. Front Psychol [Internet]. 2018;9:2115. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02115

15. Baumeister RF, Heatherton TF, Tice DM. When ego threats lead to self-regulation failure: negative consequences of high self-esteem. J Pers Soc Psychol [Internet]. 1993;64(1):141-56. Disponible en: https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.141

16. Apitzsch E. A case study of a collapsing handball team. En: Näslund J, Jern S, editores. Dynamics within and outside the lab: proceedings from the 6th GRASP conference. Lund: Lund University; 2009. Disponible en: https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:972091/FULLTEXT01.pdf

17. Stone DN. Overconfidence in initial self-efficacy judgments: effects on decision processes and performance. Organ Behav Hum Decis Process [Internet]. 1994;59(3):452-74. Disponible en: https://doi.org/10.1006/obhd.1994.1069

18. Muñoz AR, Vega-Díaz M, González-García H. Team cohesion profiles: influence on the development of mental skills and stress management. J Sports Sci Med [Internet]. 2023;22(4):637-44. Disponible en: https://doi.org/10.52082/jssm.2023.637

19. Prapavessis H, Carron AV. The effect of group cohesion on competitive state anxiety. J Sport Exerc Psychol [Internet]. 1996;18(1):64-74. Disponible en: https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64

20. Boulter MW, Hardy J, Roberts R, Woodman T. Bulls in a China shop: narcissism, intragroup conflict, and task cohesion. J Sport Exerc Psychol [Internet]. 2022;44(1):23-34. Disponible en: https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0133

21. Grijalva E, Maynes TD, Badura KL, Whiting SW. Examining the "I" in team: a longitudinal investigation of the influence of team narcissism composition on team outcomes in the NBA. Acad Manage J [Internet]. 2020;63(1):7-33. Disponible en: https://doi.org/10.5465/amj.2017.0218

22. Schei GS, Haugen T, Jones G, Sæther SA, Høigaard R. A qualitative exploration of collective collapse in a Norwegian qualifying Premier League soccer match—the successful team's perspective. Front Psychol [Internet]. 2022;12:777597. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.777597

23. Böheim R, Grübl D, Lackner M. Choking under pressure—evidence of the causal effect of audience size on performance. J Econ Behav Organ [Internet]. 2019;168:76-93. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.jebo.2019.10.001

24. Taylor SE, Seeman TE, Eisenberger NI, Kozanian TA, Moore AN, Moons WG. Effects of a supportive or an unsupportive audience on biological and psychological responses to stress. J Pers Soc Psychol [Internet]. 2010;98(1):47-56. Disponible en: https://doi.org/10.1037/a0016563

25. Scoppa V. Are subjective evaluations biased by social factors or connections? An econometric analysis of soccer referee decisions. Empir Econ [Internet]. 2008;35(1). Disponible en: https://ssrn.com/abstract=1254342

26. Békés G, Borza E, Fleck M. Favoritism under multiple sources of social pressure. Econ Inq [Internet]. 2024;62(4):1748-69. Disponible en: https://doi.org/10.1111/ecin.13245

27. Erikstad MK, Johansen BT. Referee bias in professional football: favoritism toward successful teams in potential penalty situations. Front Sports Act Living [Internet]. 2020;2:19. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00019

28. Aarons MF, Vickery W, Bruce L, Young CM, Dwyer DB. Barriers to coach decision-making during Australian football matches and how it can be supported by artificial intelligence. Int J Sports Sci Coach [Internet]. 2024;19(1):41-52. Disponible en: https://doi.org/10.1177/17479541231206682

29. Den Hartigh RJR, Van Yperen NW, Gernigon C. Psychological momentum in football: the impact of a last-minute equalizer in a knock-out match. Sci Med Footb [Internet]. 2020;4(3):178-81. Disponible en: https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1665704

30. Adler P, Adler PA. The role of momentum in sport. Urban Life [Internet]. 1978;7(2):153-75. Disponible en: https://doi.org/10.1177/089124167800700202

31. Den Hartigh RJR, Gernigon C. Time-out! How psychological momentum builds up and breaks down in table tennis. J Sports Sci [Internet]. 2018;36(23):2732-7. Disponible en: https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1477419

32. Medvec VH, Madey SF, Gilovich T. When less is more: counterfactual thinking and satisfaction among Olympic athletes. J Pers Soc Psychol [Internet]. 1995;69(4):603-10. Disponible en: https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.603

33. Hedgcock WM, Luangrath AW, Webster R. Counterfactual thinking and facial expressions among Olympic medalists: a conceptual replication of Medvec, Madey, and Gilovich's (1995) findings. J Exp Psychol Gen [Internet]. 2021;150(6):e13-e21. Disponible en: https://doi.org/10.1037/xge0000992

34. Fessi MS, Moalla W. Postmatch perceived exertion, feeling, and wellness in professional soccer players. Int J Sports Physiol Perform [Internet]. 2018;13(5):631-7. Disponible en: https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0725

35. Wood G, Jordet G, Wilson MR. On winning the "lottery": psychological preparation for football penalty shoot-outs. J Sports Sci [Internet]. 2015;33(17):1758-65. Disponible en: https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012103

36. Moll T, Jordet G, Pepping GJ. Emotional contagion in soccer penalty shootouts: celebration of individual success is associated with ultimate team success. J Sports Sci [Internet]. 2010;28(9):983-92. Disponible en: https://doi.org/10.1080/02640414.2010.484068

37. Jordet G, Hartman E, Vuijk PJ. Team history and choking under pressure in major soccer penalty shootouts. Br J Psychol [Internet]. 2012;103(2):268-83. Disponible en: https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02071.x

38. Furley P, Noël B, Memmert D. Attention towards the goalkeeper and distraction during penalty shootouts in association football: a retrospective analysis of penalty shootouts from 1984 to 2012. J Sports Sci [Internet]. 2017;35(9):873-9. Disponible en: https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1195912

39. Noël B, van der Kamp J, Klatt S. The interplay of goalkeepers and penalty takers affects their chances of success. Front Psychol [Internet]. 2021;12:645312. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645312

40. Wilson MR, Wood G, Vine SJ. Anxiety, attentional control, and performance impairment in penalty kicks. J Sport Exerc Psychol [Internet]. 2009;31(6):761-75. Disponible en: https://doi.org/10.1123/jsep.31.6.761

41. McGarry T, Franks IM. On winning the penalty shoot-out in soccer. J Sports Sci [Internet]. 2000;18(6):401-9. Disponible en: https://doi.org/10.1080/02640410050074331

42. Calp D. El análisis de la conducta como programa de investigación científica: un análisis epistemológico. Cuad Iberoam Psicol Contextual [Internet]. 2025;1(1):35-61. Disponible en: https://cciipc.com/wp-content/uploads/2025/10/El-analisis-de-la-conducta-como-programa-CCIIP

43. Madden GJ, Reed DD, DiGennaro Reed FD. Introduction to behavior analysis. Hoboken (NJ): John Wiley & Sons; 2021.

44. Pinder RA, Davids K, Renshaw I, Araújo D. Representative learning design and functionality of research and practice in sport. J Sport Exerc Psychol [Internet]. 2011;33(1):146-55. Disponible en: https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.146

45. Kochenbach C. El análisis de la conducta y la psicología del deporte: revisión narrativa sobre intervención psicológica en deportistas. Cuad Iberoam Psicol Contextual [Internet]. 2026;1(3):5-13. Disponible en: https://cciipc.com/el-analisis-de-la-conducta-y-la-psicologia-deldeporte-revision-narrativa-sobre-intervencionpsicologica-en-deportistas/#manuscritos

Conflicto de intereses: No hay conflicto de intereses

Financiamiento: Propio