



Necesidades psicológicas básicas en deportistas de alto nivel según género y edad

Basic psychological needs in high-level athletes according gender and age

Autores

Santiago López-Roel ^{1,2}
Enrique García-Ordóñez ¹
Manuel Isorna Folgar ^{1,2}

¹ Universidad de Vigo (España)

² Cátedra UNESCO Educación Transformadora: Ciencia Comunicación y Sociedad

Autor de correspondencia:
Manuel Isorna Folgar
isorna.catoira@uvigo.es

Cómo citar en APA

López-Roel, S., García-Ordóñez, E., & Isorna Folgar, M. (2025). Necesidades psicológicas básicas en deportistas de alto nivel según género y edad. *Retos*, 71, 135-149.
<https://doi.org/10.47197/retos.v71.108264>

Resumen

Introducción y Objetivo. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la influencia de la edad y el género en las necesidades psicológicas básicas del deportista.

Metodología. La muestra estuvo compuesta por 327 atletas procedentes de 18 disciplinas deportivas. Se aplicaron análisis estadísticos como ANOVA, pruebas t de Student y U de Mann-Whitney, así como análisis discriminante y un modelo lineal univariante de dos factores para examinar los efectos combinados de la edad y el género.

Resultados. Los resultados mostraron que los deportistas más jóvenes presentan niveles más altos de motivación, mientras que los varones obtienen puntuaciones superiores en activación y autoconfianza. A medida que los atletas adquieren mayor experiencia, las diferencias entre hombres y mujeres tienden a reducirse, particularmente en las variables de activación y concentración.

Conclusiones. La identificación de la influencia de variables psicosociales e internas sobre las habilidades mentales del deportista resulta esencial para que entrenadores, preparadores físicos y psicólogos puedan diseñar programas de intervención más efectivos, adaptados al género y la edad de los atletas.

Palabras clave

Activación; confianza; concentración; motivación; tecnificación deportiva.

Abstract

Introduction and Objective. The present study aimed to evaluate the influence of age and gender on the basic psychological needs of athletes.

Methodology. The sample consisted of 327 athletes from 18 sports disciplines. Statistical analyses such as ANOVA, Student's t-test, and Mann-Whitney U test, as well as discriminant analysis and a two-factor univariate linear model were applied to examine the combined effects of age and gender.

Results. The results showed that younger athletes present higher levels of motivation, while men obtain higher scores in arousal and self-confidence. As athletes gain more experience, the differences between men and women tend to narrow, particularly in the variables of arousal and concentration.

Conclusions. Identifying the influence of psychosocial and internal variables on the mental abilities of athletes is essential for coaches, physical trainers and psychologists to design more effective intervention programs tailored to the gender and age of athletes.

Keywords

Activation; confidence; concentration; motivation, sports technification.

Introducción

En el ámbito del deporte de alto rendimiento, las necesidades psicológicas básicas se refieren a aquellos factores mentales que permiten al deportista optimizar su rendimiento, mantener la adherencia a la práctica y afrontar de manera adaptativa las exigencias de la competición (Deci y Ryan, 2000). Aunque la Teoría de la Autodeterminación (SDT) propone tres necesidades universales (autonomía, competencia y relación), múltiples investigaciones han propuesto que estas dimensiones se expresan en el deporte a través de constructos aplicados como la activación, la autoconfianza, la concentración y la motivación (Pelletier et al., 2007; López et al., 2011). Estas cuatro variables han sido seleccionadas por su valor predictivo sobre el rendimiento y el bienestar psicológico del deportista (Weinberg y Gould, 2010), así como por su sensibilidad a factores como el género, la edad y el nivel competitivo (Gómez et al., 2013). Su análisis conjunto permite una aproximación funcional y aplicada al perfil psicológico del deportista de élite. Así, la evaluación de las habilidades psicológicas puede permitir establecer hipótesis de trabajo acerca de la intervención psicológica más apropiada para favorecer el rendimiento deportivo, puesto que el conocimiento de las características psicológicas de los deportistas junto a los indicadores físicos y antropométricos posibilita a los entrenadores individualizar y optimizar los procesos de entrenamiento (Garza-Adame et al., 2017; Olmedilla et al., 2017).

En la práctica deportiva intervienen diversos factores psicosociales que pueden condicionar tanto la participación como el desarrollo del deportista (Macías y Moya, 2002; Arias, 2008). Entre ellos, la edad se ha identificado como una variable clave, ya que influye no solo en la implicación deportiva (Pavón et al., 2004), sino también en la respuesta emocional, como la ansiedad (Aguirre et al., 2015; Pons et al., 2020), o en la interacción entre concentración y regulación emocional (Estrada y Pérez, 2011). La edad, por tanto, representa una dimensión relevante para el análisis psicológico del deportista, especialmente en el contexto del alto rendimiento, donde refleja de manera indirecta los años de "práctica deliberada" (Lorenzo y Sampaio, 2005). La práctica deliberada implica un compromiso temporal sostenido y una inversión intensiva en tareas dirigidas específicamente al desarrollo de habilidades. Este tipo de práctica, aunque no siempre intrínsecamente motivadora, requiere esfuerzo consciente y atención focalizada por parte del deportista, y se ha vinculado con la adquisición de pericia y la mejora del rendimiento (Ericsson, 2008; Collet et al., 2018; Liu et al., 2021). La motivación que sustenta esta práctica suele estar orientada al deseo de superación y al logro de niveles más altos de competencia, lo que refuerza la importancia de estudiar el papel de la edad como indicador indirecto de experiencia y madurez psicológica en el entorno deportivo.

El género, variable cualitativa, en el campo de la psicología deportiva se ha estudiado en relación con las diferencias en la personalidad en deportistas (Ruiz, 2005), las actitudes hacia la práctica deportiva, el tipo de deporte que se desea practicar (Moreno et al., 2006) o los motivos del abandono deportivo (Isorna et al., 2019). Estos trabajos sugieren que el género puede influir en determinadas aptitudes y actitudes. Sin embargo, es importante matizar que el género constituye una construcción social diferenciada del sexo biológico, que implica normas, roles y expectativas que varían según contextos históricos y culturales (Dancausa et al., 2021). En ocasiones, se emplea el término "género" en investigaciones que, en realidad, están operando con el sexo como variable, o bien se utilizan ambos términos de forma indistinta, sin explicitar adecuadamente su operativización (Gumà-Lao, 2022; Matud et al., 2019). Incluso en los casos en que se considera la identidad de género, persiste una visión binaria que rara vez contempla opciones más inclusivas (Castillo et al., 2021). Esta limitación metodológica ha dificultado el análisis de experiencias de adolescentes que se identifican con géneros diversos. Un número creciente de jóvenes emplea términos como género fluido o no binario para describir diferencias entre el género asignado al nacer y su identidad (Diamond, 2020), siendo la adolescencia un periodo crítico para la consolidación de dicha identidad.

En un intento por explorar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación en función del género, Gené y Latinjak (2014) revelaron que las mujeres sentían una mayor satisfacción de la necesidad básica de relación y una mayor motivación integrada, mientras que los hombres mostraban una mayor preocupación por aspectos extrínsecos como el dinero.

Las necesidades psicológicas básicas del deportista, en el contexto del entrenamiento psicológico orientado al rendimiento, incluyen variables como la atención-concentración, la autoconfianza, el nivel de activación y la motivación (López-Roel y Dosil, 2019). Este enfoque, basado en la psicología del deporte



aplicada, difiere del planteamiento teórico de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), en la que las necesidades psicológicas básicas se definen como autonomía, competencia y relación. En el presente estudio, nos referimos a las primeras, entendidas como habilidades psicológicas susceptibles de ser entrenadas sistemáticamente (Weinberg y Gould, 2010). La atención-concentración se refiere a la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno y ajustarlo en función de los cambios contextuales. Diversos estudios han analizado esta variable en relación con el rendimiento en diferentes disciplinas deportivas (Odilon et al., 2020). Por ejemplo, la autoconfianza ha sido considerada una variable predictora clave del rendimiento, al favorecer la concentración y reducir la percepción de presión (González et al., 2015), lo que permite al deportista mantener un estado mental óptimo, asumir retos y gestionar mejor la fatiga física y mental (Marsh et al., 2006).

Por otro lado, la activación es uno de los campos más destacados en la psicología del deporte, como variable que influye directamente en el rendimiento. Dosil (2008) asegura que el nivel de activación se relaciona frecuentemente con conceptos como presión, nervios, ansiedad o estrés. Otros autores relacionan el estado de ansiedad competitiva con el nivel de autoconfianza y de atención en deportistas (Tomé-Lourido et al., 2019). Por su parte, la motivación es quizá la variable que más relacionan los deportistas con la psicología. El campo de la motivación ha sido ampliamente estudiado en diferentes deportes (Castro-Sánchez et al., 2019; Pulido et al., 2020, 2021; Trigueros et al., 2020) y en la actividad física (De la Torre et al., 2019). Se pueden observar estudios en fútbol sobre la motivación, como el de Fernández et al. (2014), que sugieren que en el fútbol base se impartan programas de formación caracterizados por climas motivacionales agradables para favorecer el aprendizaje. Robles et al. (2019) destacan que la motivación es valorada como muy necesaria por judokas de élite, especialmente en los comienzos para conseguir hábitos de práctica y evitar abandonos prematuros. Otros estudios analizan la relación del estilo interpersonal controlador del entrenador con la frustración de las necesidades psicológicas básicas, encontrando que la percepción del estilo controlador actuaba como predictor positivo de la frustración de las tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación), y que cada una de estas tres últimas se asociaba positivamente con el burnout (Castillo et al., 2012; Isorna et al., 2019). No obstante, Vieira et al. (2020) sugieren que, en el momento de la iniciación deportiva, el trabajo desarrollado por los gestores de los equipos deportivos no sea solamente enfocado en la relación entre entrenador y deportistas, sino también en la necesidad de involucrar a la familia y a los colegas de los deportistas para aumentar y mejorar la permanencia en la práctica deportiva.

Este compromiso deportivo se conceptualiza como un constructo multidimensional que integra cuatro dimensiones interrelacionadas: vigor, confianza, dedicación y entusiasmo, dimensiones se relacionan directamente con variables como la autoconfianza, la concentración y la motivación (Lonsdale et al., 2007). La identificación de los factores que determinan este compromiso resulta esencial para fomentar la adherencia, el bienestar y el rendimiento en el deporte (Collings et al., 2014). No obstante, a pesar de su relevancia, el compromiso ha recibido escasa atención dentro del marco de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), la cual permite comprender las razones que sustentan la motivación y dedicación al deporte (Fenton et al., 2016).

En este contexto, diferentes instituciones han canalizado recursos hacia la formación de jóvenes deportistas a través de Centros de Tecnificación Deportiva (CTD), Centros Especializados de Alto Rendimiento (CEAR) y Centros de Alto Rendimiento (CAR), lo que ha posibilitado no solo la mejora del rendimiento, sino también el estudio sistemático de variables psicológicas asociadas al éxito deportivo. Es por ello por lo que cobra aún mayor relevancia la evaluación continua de los aspectos psicológicos directamente vinculados con el rendimiento, especialmente considerando la inversión de recursos por parte del Estado, las comunidades autónomas y las federaciones deportivas. En este entramado, el psicólogo deportivo se consolida como una figura clave, responsable de supervisar, potenciar y regular variables como la autoconfianza, la motivación, la constancia y el equilibrio emocional, que se han demostrado fundamentales para el éxito y la prevención de problemas en el desarrollo deportivo (Pazo et al., 2011; Rial et al., 2013). En esta misma línea, Rial et al. (2013) subrayan la utilidad de evaluar el perfil psicológico de los jóvenes residentes en estos centros para diseñar intervenciones eficaces que optimicen el trabajo de entrenadores y profesionales del deporte. A partir de este marco, el presente estudio tuvo como objetivos:

Objetivos e hipótesis

1. Evaluar el perfil psicológico de deportistas de alto nivel del CGTD mediante cuatro variables clave: activación, autoconfianza, concentración y motivación.
2. Analizar la influencia del género y la edad sobre estas variables, así como su posible interacción.

Hipótesis

H1: Existen diferencias significativas en los niveles de activación, autoconfianza, concentración y motivación entre hombres y mujeres, siendo mayores en varones.

H2: Los deportistas menores de 17 años mostrarán puntuaciones significativamente más altas en motivación, autoconfianza y concentración en comparación con los mayores de 19 años, en línea con investigaciones previas que asocian mayor entusiasmo y menor desgaste competitivo en etapas tempranas del desarrollo deportivo.

H3: A mayor edad, se observa una disminución progresiva en la autoconfianza y la concentración, debido a factores como el desgaste competitivo o la presión por el rendimiento.

H4: No se esperan diferencias significativas en activación y motivación entre grupos de edad y género cuando se considera la interacción conjunta de estas variables.

Método

El método de muestreo fue intencional no probabilístico, centrado en deportistas de alto nivel adscritos al CGTD. Como criterios de inclusión se establecieron aquellos que cumplieran con los siguientes criterios: (a) haber competido en al menos un campeonato nacional o internacional en los últimos 12 meses, y (b) contar con al menos un año de permanencia en el centro de tecnificación ($M = 2,8$ años; $DT = 1,4$).

El presente estudio se llevó a cabo conforme a los principios éticos que rigen la investigación científica con seres humanos, siguiendo las directrices establecidas por la American Psychological Association (APA, 2002). Asimismo, se adhirió a los principios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2001), garantizando el respeto a los derechos, el bienestar y la dignidad de los participantes en todo momento.

Participantes

En el presente estudio tomaron parte un total de 327 deportistas (172 hombres [52,6%] y 155 mujeres [47,4%]), agrupados en tres rangos de edad: <17 años (53,8%), 17–19 años (25,1%) y >19 años (21,1%). La muestra incluye deportistas de 18 modalidades distintas, tanto en disciplinas colectivas (53,8%) como individuales (46,2%), siendo las modalidades deportivas más representativas el piragüismo (35,1%), judo/taekwondo (17,5%), triatlón (14%) y lucha olímpica (12,3%). El tiempo de residencia en el CGTD oscilaba entre varios meses y cuatro años, con un tiempo medio de un año y diez meses. La participación en el estudio fue totalmente voluntaria y la dirección del CGTD solicitó el consentimiento a los tutores legales de aquellos deportistas menores de edad.

Tabla 1. Distribución de deportistas incluidos referentes al género y la edad

Variables Psicosociales	Grupos	Número (n=327)
Género	Hombre	172
	Mujer	155
Edad	<17 años	176
	17-19 años	82
	>19 años	69

Procedimiento

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario cumplimentado por los propios deportistas, de manera individual y en una única sesión en el CGTD. A pesar de que no existía limitación de tiempo, su cumplimentación osciló entre 10'-15'. En todo momento contaban con la asistencia del investigador responsable del estudio para plantear y resolver oportunamente las dudas surgidas en cualquiera de los



ítems. Se contó con la colaboración y consentimiento de los propios deportistas, sus tutores legales y principalmente de los responsables del Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD).

Instrumento

Para evaluar las necesidades psicológicas del deportista, se utilizó el Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista en versión reducida (CNPDP-15) (López-Roel y Dosil, 2019) que mide 4 factores: concentración, confianza, activación y motivación. Consta de 15 ítems valorados con un formato tipo Likert con 6 alternativas de respuesta que comprenden desde el 1 (totalmente en desacuerdo) hasta el 6 (totalmente de acuerdo). Consta de 4 constructos: concentración, confianza, activación y motivación. Presenta una Alpha global de Cronbach de .863. En esta muestra, la consistencia interna de las subescalas fue la siguiente: activación ($\alpha = .81$), autoconfianza ($\alpha = .87$), concentración ($\alpha = .83$) y motivación ($\alpha = .78$). Los valores obtenidos se sitúan dentro del rango óptimo sugerido por la literatura psicométrica (Nunnally y Bernstein, 1994), lo que respalda la fiabilidad interna del instrumento en esta muestra. En la tabla 2 se detallan los ítems que forman el CNPD-15 con la necesidad psicológica que evalúa.

Tabla 2. Diferentes ítems asociados a la necesidad psicológica que evalúa.

Variables Psicosociales	Ítems del CNPD-15
Activación	Me considero una persona que afronta con tranquilidad las competiciones
	Soy capaz de controlar mis nervios en la competición
	Soy capaz de estar tranquilo durante los momentos previos a la competición.
Confianza	Antes de la competición me siento capaz de afrontar cualquier situación
	En los instantes previos a la competición confío en mis posibilidades
	Me siento capaz de afrontar cualquier tipo de competición
Concentración	Independientemente de lo que ocurra en la competición tengo confianza en mi mismo
	Me concentro con facilidad en los momentos previos a la competición
	Soy capaz de mantener la concentración durante la competición
	Mantengo la concentración durante los momentos importantes de la competición
Motivación	Considero que tengo buena capacidad de concentración para competir
	A veces pienso en dejar de entrenar
	Me siento cansado mentalmente en los entrenamientos
	Hay entrenamientos que no me motivan suficientemente
	No merece la pena sacrificarme tanto para estar a este nivel

Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos con parámetros estándar (Media $\pm$ Desviación Típica, Mediana). Para determinar el tipo de análisis inferencial más apropiado, se verificaron los supuestos de normalidad (mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov) y homogeneidad de varianzas (prueba de Levene). En los casos en que ambos supuestos se cumplieron, se aplicaron pruebas paramétricas: la prueba t de Student para comparar dos grupos (por ejemplo, en función del género) y el ANOVA de un factor para comparaciones entre tres grupos (como los rangos de edad). Cuando no se cumplieron los supuestos de normalidad o igualdad de varianzas, se emplearon pruebas no paramétricas equivalentes, concretamente la prueba U de Mann-Whitney para comparaciones entre dos grupos y la prueba de Brown-Forsythe para el análisis robusto de varianzas. Esta estrategia estadística permitió adaptar los análisis a las características empíricas de los datos y garantizar la validez de las inferencias (Field, 2009). A continuación, los resultados fueron sometidos a un análisis discriminante para identificar las diferentes variables, edad o género usando sus correspondientes coeficientes de estructura (SC). Un valor de SC > .30 fue considerado relevante. Todos los análisis estadísticos se realizaron utilizando el software Statistical Package for the Social Sciences SPSS versión 18.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, EE.UU.).

Resultados

La Tabla 3 presenta los descriptores básicos de las necesidades psicológicas del deportista (concentración, confianza, activación y motivación) en función del grupo de edad (<17; 17-19; >19), además de los resultados obtenidos de la prueba de Levene, ANOVA y la prueba de Brown-Forsythe. Se hallaron diferencias significativas en la variable motivación, el grupo de edad menor de 17 años presenta valores más altos de motivación ($4.5 \pm .9$) que el grupo de entre 17 y 19 años (4.1 ± 1.2) y que el de >19 años

(4.2±.9). También se encontraron diferencias significativas en cuanto a la confianza, siendo en los grupos menos de 17 años los que presentan valores más altos (4.3±.9), seguidos del grupo entre 17-19 años (4.1±.9) y del grupo de mayores de 19 años (3.9±1.2). Por último, se observaron diferencias significativas en cuanto a la concentración, siendo el grupo menor de 17 años el que presenta valores más altos (4.6±1.0), seguidos del grupo de entre 17-19 años (4.42±1.03) y del grupo mayor de 19 años (4.1±1.2).

Tabla 3. Media (M), desviación típica (SD) y mediana (Med) de las necesidades psicológicas del deportista en función de los diferentes grupos de edad. Estadístico de Levene (L), F de Fisher (F) y Brown-Forsythe (B-F).

	M±SD	Med	M±SD	Med	M±SD	Med	Levene	F	B-F
Concentración	4.6±1.0	4.8	4.4±1.0	4.8	4.1±1.2	4.3	1.6	5.6**	5.3**
Confianza	4.3±.9	4.5	4.1±.9	4.0	3.9±1.2	4.0	1.8	4.3*	4.0*
Activación	3.7±1.2	3.7	3.9±1.2	4.0	3.7±1.2	3.7	.0	1.3	1.2
Motivación	4.5±.9	4.8	4.1±1.2	4.3	4.2±.9	4.3	6.1**	6.5**	6.2**

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001.

Los resultados del análisis multivariado son presentados en la Tabla 4. Dado que la segunda función discriminante no es significativa se interpreta la primera, y se pueden observar 3 variables cuyo coeficiente de estructura es relevante (SC>.30), apuntando que discriminan entre los diferentes grupos de edad. El modelo clasifica correctamente el resultado del 48.3% de los encuestados (en la muestra original) y el 46.8% (validación cruzada). La variable que más discrimina es la motivación (SC=.615) seguida de concentración (SC=.484) y confianza (SC=.484).

Tabla 4. Análisis discriminante de las necesidades psicológicas del deportista entre los diferentes grupos de edad

	SC1	SC2
Concentración	.484+	.826+
Confianza	.484+	.444+
Activación	-.151	.572+
Motivación	.615+	-.392+
M de Box		.508
Autovalor	.099	.017
Correl. Canónica	.300	.130
Lambda de Wilks	.895	.983
Chi-cuadrado	35.820	5.457
Gl	8	3
Sig	.000***	.141
	Original	Cruzada
% <17 años	52.5	52.5
% 17-19 años	42.7	39
% > 19 años	44.1	41.2
% clasificado	48.3	46.8

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; +SC>0.30

La Tabla 5 presenta los descriptores básicos de las necesidades psicológicas del deportista (concentración, confianza, activación y motivación) en función del género (hombre o mujer), además de los resultados obtenidos de la prueba de Levene, la prueba de t-Student y la prueba U Mann-Whitney. La prueba de Levene para la igualdad de varianzas confirma que se puede asumir la igualdad de varianzas para todas las necesidades psicológicas del deportista. Se pueden observar 2 variables que presentan diferencias significativas al 5% entre el género. Se han podido observar diferencias significativas en cuanto a la variable activación. El género masculino presentó valores más altos de activación (3.9±1.1) que el género femenino (3.5±1.2). Respecto a la confianza, también se observan diferencias significativas, siendo igualmente el género masculino el grupo que presentó valores más altos (4.4±.9) presentando el género femenino los más bajos (4.0±1.0).

Tabla 5. Media (M), desviación típica (SD) y mediana (Med) de las necesidades psicológicas del deportista en función del género. Estadístico de Levene (L), F de Fisher (F) y Brown-Forsythe (B-F)

	Hombre (n=172)		Mujer (n=155)		Prueba t-Student		U Mann-Whitney
	M±SD	Med	M±SD	Med	Levene	t	Z
Concentración	4.5±1.1	4.8	4.3±1.1	4.5	.3	1.5	-1.3
Confianza	4.4±.9	4.5	4.0±1.0	4.0	.1	3.0**	-2.9**
Activación	3.9±1.1	4.0	3.5±1.2	3.7	.5	3.3**	-2.9**
Motivación	4.3±1.0	4.5	4.4±.9	4.5	.1	-.6	-.5



*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

La Tabla 6 muestra las salidas del análisis discriminante entre el género a partir de las necesidades psicológicas del deportista. La función discriminante es significativa y se pueden observar que en 3 variables el coeficiente de estructura es relevante ($SC > .30$). El modelo clasifica correctamente el resultado del 60.6% de los encuestados (en la muestra original) y el 59.3% (validación cruzada). La variable que más discrimina es la motivación ($SC = .833$) seguida de la activación ($SC = .764$) y confianza ($SC = .370$).

Tabla 6. Análisis discriminante de las necesidades psicológicas del deportista entre el género

		SC1
Concentración		-.148
Confianza		.370+
Activación		.764+
Motivación		.833+
M de Box		.755
Autovalor		0.48
Correl. Canónica		.214
Lambda de Wilks		.954
Chi-cuadrado		15.181
Gl		4
Sig		.004
	Original	Cruzada
% Hombre	64.0	62.8
% Mujer	56.8	55.5
% clasificado	60.6	59.3

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001; +SC>0.30

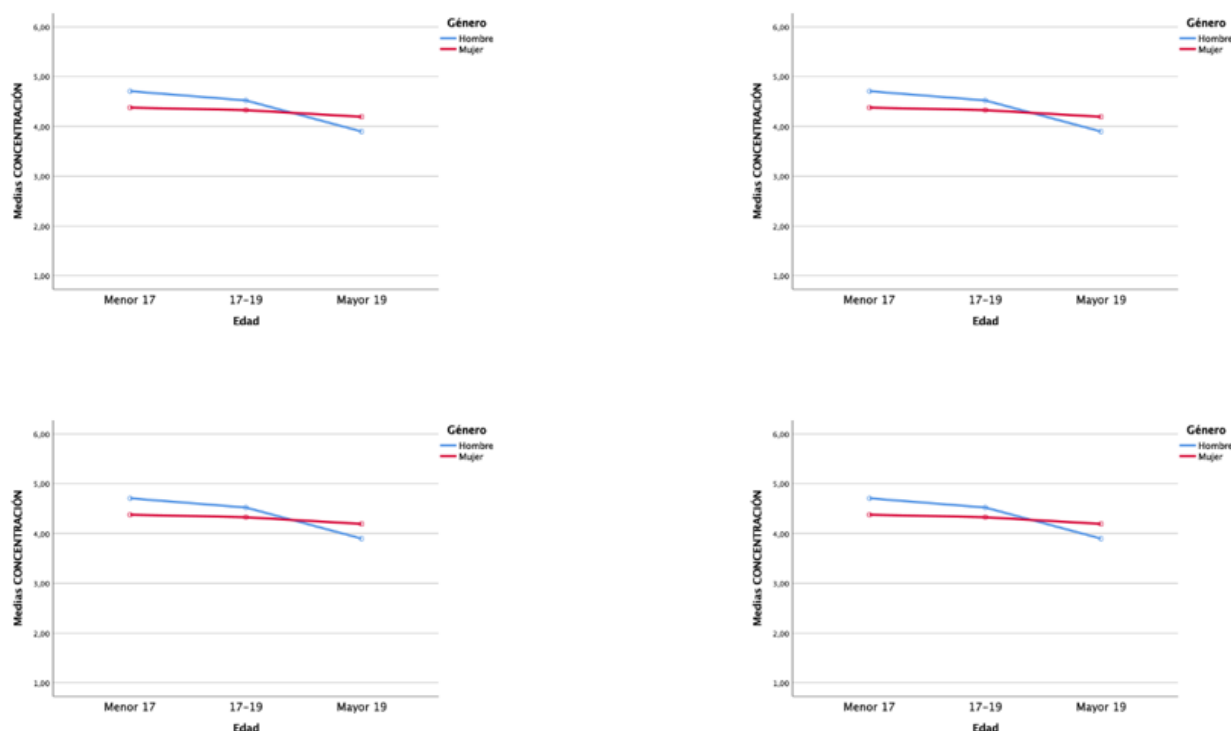
La Tabla 7 presenta los descriptores básicos de las necesidades psicológicas del deportista en función del cruce entre edad (<17; 17-19; >19) y género (hombre y mujer), además de la significatividad de las pruebas de comparación de medias (Análisis Univariado de Varianza). Para una mejor visualización de las diferencias de medias, se exponen los resultados en la Figura 1. Se pueden observar que el cruce de las variables edad y género no presentaron resultados significativos sobre las necesidades psicológicas del deportista, a diferencia de lo que ocurría teniendo en cuenta cada una de las variables por separado.

Tabla 7. Modelo lineal univariante para las necesidades psicológicas del deportista con dos factores: género y edad.

	Hombre			Mujer			
	<17 (n=91)	17-19 (n=47)	>19 (n=34)	<17 (n=85)	17-19 (n=35)	>19 (n=35)	F
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	
Concentración	4.7±.9	4.5±.9	3.9±1.1	4.4±1.1	4.3±1.1	4.2±1.2	2.3
Confianza	4.6±.9	4.1±.9	4.1±1.1	4.1±.9	4.1±.9	3.8±1.2	1.9
Activación	3.9±1.1	3.9±1.2	3.8±1.1	3.3±1.1	3.9±1.2	3.6±1.4	2.4
Motivación	4.5±.9	4.0±1.3	4.2±.9	4.6±.9	4.3±.9	4.2±.9	.5

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001;

Figura 1. Estimación y gráficos de las medias de las necesidades psicológicas del deportista en función del género y la edad



Discusión

El presente estudio ha tenido como objetivos evaluar las necesidades psicológicas básicas de una muestra de deportistas de alto nivel (confianza, motivación, activación, concentración) y por otro lado analizar el posible comportamiento diferencial en función de la edad y el género con el fin de mejorar las sesiones de entrenamiento y así maximizar las posibilidades de éxito.

Los resultados referentes a la influencia de la edad muestran datos significativos si atendemos a la motivación, la autoconfianza y la concentración. Estos hallazgos respaldan la hipótesis 2, según la cual los deportistas menores de 17 años presentan puntuaciones más altas en dichas variables. Asimismo, la tendencia descendente observada en autoconfianza y concentración a medida que aumenta la edad apoya parcialmente la hipótesis 3. Aunque el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones causales, esta disminución podría estar asociada a factores como el desgaste competitivo, el incremento de la presión por el rendimiento o la percepción de estancamiento, los cuales han sido identificados en la literatura como potenciales moduladores del estado psicológico del deportista (Gustafsson et al., 2011). Esta investigación constata que los deportistas jóvenes evaluados presentan un descenso significativo de su autoconfianza, motivación y concentración conforme avanza la edad; si entendemos la autoconfianza como la creencia del deportista de que está preparado para la competición o el reto al que se enfrenta (Tsopani et al., 2011) varios estudios establecen una relación positiva de esta variable con el rendimiento (Craft et al., 2003). También conviene recordar que una pérdida de la autoconfianza se ha asociado con una menor concentración, un incremento de la ansiedad, la aparición de dudas sobre su propia técnica y táctica, e incluso la disminución de su motivación, lo que podría repercutir negativamente en su rendimiento deportivo a corto o medio plazo y una pérdida de motivación (Craft et al., 2014; Rial et al., 2013). Diversos estudios han encontrado asociaciones entre déficits psicológicos y variables como el riesgo de lesión o el abandono deportivo, aunque estos vínculos deben interpretarse con cautela en función del diseño utilizado (Buceta, 1996; Olmedilla et al., 2006). Una posible hipótesis que podría explicar esta tendencia es que, a medida que los atletas avanzan en edad y nivel competitivo, aumenta la exigencia y la presión asociada al rendimiento, lo que puede provocar una fatiga mental acumulada y, en algunos casos, una pérdida de motivación si no se logra equilibrar adecuadamente el esfuerzo con los logros obtenidos. Además, factores como el desgaste psicológico, las expectativas no cumplidas o la menor percepción de progreso pueden influir negativamente en el estado motivacional de los deportistas.

de mayor edad. En coherencia con los resultados obtenidos en este estudio, la investigación de Gómez et al. (2013) con piragüistas de alto nivel confirma el papel crucial de las variables psicológicas (especialmente la autoconfianza, la motivación, la ansiedad y la atención) en el rendimiento deportivo. Los autores destacan que los deportistas con mayor experiencia competitiva presentan niveles superiores de regulación emocional, concentración y autoconfianza, lo que sugiere que el componente psicológico se fortalece progresivamente a través del aprendizaje autorregulado en contextos exigentes. Estos resultados concuerdan con lo planteado por Lorenzo y Sampaio (2005), quienes subrayan que un mayor tiempo de entrenamiento está asociado con una autopercepción más elevada de competencia y autoconfianza, lo cual podría explicar por qué los deportistas más experimentados en nuestra muestra muestran perfiles psicológicos más robustos en determinadas áreas.

Por lo tanto, estos aspectos llaman la atención sobre algunas áreas sobre las que sería necesario intervenir desde el CGTD, elaborando y poniendo en marcha líneas de trabajo específicas para la subsanación de dichos déficits principalmente en la categoría juvenil y sub23, previniendo la posterior aparición de problemas, como la disminución del rendimiento o el abandono de la práctica deportiva.

En relación con el género, los datos obtenidos confirman la hipótesis 1, al encontrarse diferencias significativas a favor del género masculino en los niveles de autoconfianza y concentración. Estos resultados se encuentran en consonancia con estudios previos (López-Roel et al., 2019; Kumari y Chauhan, 2025) y con meta-análisis recientes (Lochbaum et al., 2022) que destacan una asociación más sólida entre confianza y rendimiento en hombres ($r = 0,35$) que en mujeres ($r = 0,07$). Asimismo, los autores hallaron que esta relación era mayor en deportes individuales ($r = 0,29$) que en deportes de equipo ($r = 0,14$), y más fuerte cuando el rendimiento era medido de forma objetiva. Estas diferencias respaldan nuestras observaciones respecto a los factores de género y modalidad deportiva. Además, sugieren que el tipo de deporte y el género del atleta son moderadores significativos del impacto de la autoconfianza sobre el rendimiento, lo cual refuerza la importancia de un abordaje diferencial en el entrenamiento psicológico. En futuras investigaciones, se recomienda incorporar evaluaciones "en tiempo real" durante la competición, dada la naturaleza dinámica de la autoconfianza. Asimismo, Raghubanshi y Bhati (2023) hallaron mayores niveles de autoconfianza en varones frente a mujeres en deportes de aventura. Adicionalmente, estudios sobre psicología de lesiones han documentado que las mujeres presentan mayor ansiedad por prelesión y menor confianza al reincorporarse a la competición, lo que afecta la atención funcional (Chang et al., 2023). Finalmente, un estudio reciente de Kumari y Chauhan (2025), utilizando el Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), reveló diferencias significativas en la autoconfianza de los atletas universitarios en función del género. En concreto, los varones presentaron puntuaciones significativamente más altas en autoconfianza que las mujeres ($t=4,48$; $p < .01$), mientras que las diferencias en ansiedad somática y cognitiva no alcanzaron significación estadística. Estos hallazgos refuerzan la idea de que las diferencias de género en la autoconfianza deportiva persisten y deben ser abordadas mediante estrategias de intervención sensibles al género.

En esta misma línea, Pulido et al. (2021) concluyeron que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la motivación y la autoconfianza en judokas de alto nivel, posiblemente debido a la dinámica de entrenamiento conjunta, sin distinciones de género. Sin embargo, se detectaron diferencias significativas en la ansiedad somática, siendo esta más elevada en mujeres, lo que refuerza la necesidad de considerar intervenciones diferenciadas en la preparación emocional. Este hallazgo evidencia cómo, a pesar de ciertos avances en igualdad de condiciones, aún persisten diferencias de género en la experiencia psicológica del deporte competitivo, especialmente en la gestión emocional previa a la competición.

En cuanto a la motivación, los resultados obtenidos con esta muestra de deportistas están en la línea con los hallados por Zurita et al. (2017), quienes encuentran que los judokas de sexo masculino y femenino presentaban una predisposición similar a nivel de motivación a la hora de implicarse en una tarea. Varios estudios evidencian que las diferencias en motivación de los deportistas pueden estar más ligadas al tipo de deporte que se practique o al nivel competitivo (Holgado et al., 2010; Zurita et al., 2017), no habiéndose encontrado en nuestro estudio estas diferencias en lo que respecta a dicho nivel. Estudios como los de Hepler y Witte (2016), realizado con jugadores de baloncesto hallaron que la motivación extrínseca era más elevada en los hombres que en las mujeres. Sin embargo, en el estudio de Gené y Latinjak (2014), realizado con diferentes deportes, tanto individuales como colectivos, las mujeres presentan mayores niveles de motivación que los hombres. A este respecto, Oglesby y Hill (2001) reportan



dos tipos de líneas teóricas con relación a las diferencias entre géneros en el deporte; la primera corresponde a una perspectiva liberal: la cual plantea el hecho de que, para terminar con las barreras existente la mujer debe poseer los medios suficientes para practicar deporte, no debe sufrir ningún tipo de discriminación, violencia o limitaciones y con ello las mujeres disfrutarán de los programas deportivos que se les ofrecen. Esto, conjuntamente con la una oferta rica y variada será suficiente para incentivar a las mujeres. Esta perspectiva asume así que las limitaciones en la práctica deportiva son individuales en tanto que una misma se pone su propio techo; la segunda perspectiva es una posición más crítica y feminista: esta postura plantea la necesidad de cambio social y el planteamiento de alternativas radicales que tiene que ver con buscar un lugar individual para la mujer, a la cual se le reconoce la fortaleza de soportar y luchar continuamente contra las barreras que se les presentan. Es decir, estas diferencias de género parecen ser una consecuencia más de la socialización de roles de género que de diferencias de aptitud "naturales" (Eccles y Harold, 1991).

Por otro lado, la ausencia de diferencias significativas en activación y motivación al cruzar edad y género está en línea con la hipótesis 4, la cual preveía que estas variables serían menos sensibles a la interacción conjunta de estos factores. Este resultado coincide con lo encontrado por Zurita et al. (2017) y Robles et al. (2020), quienes subrayan la estabilidad de la motivación entre géneros en deportes con dinámicas de entrenamiento similares. Sin embargo, si atendemos a la tabla 7, se han podido observar algunos contrastes. En la variable activación podemos observar que el género masculino tiene índices más altos de activación que el género femenino. Donde podemos encontrar mayores diferencias es en el grupo de edad de menos de 17 años, donde los hombres presentan valores más altos (3.99 ± 1.12), que las mujeres que (3.33 ± 1.10). Podemos apreciar datos similares en el grupo de edad entre los 17 y 19 años. En lo referente a la variable confianza, observamos que la tendencia general es que el género masculino tiene valores más altos de confianza, exceptuando el grupo de edad de entre 17 y 19 años en los que la mujer obtienen valores ligeramente más altos ($4.12 \pm .99$) que los hombres ($4.10 \pm .94$), estos resultados van en la línea de los hallados por Gómez et al. (2013) con piragüistas de alto rendimiento. Así mismo podemos destacar grandes diferencias entre el grupo de edad de menos de 17 años, donde los hombres obtienen una media alta ($4.58 \pm .94$), y en el grupo de edad de 20 años o más donde las mujeres obtienen unos índices bajos de confianza (3.76 ± 1.24). Si atendemos a los datos generales de concentración, hallamos que los hombres menores de 17 años presentan valores altos ($4.72 \pm .96$) y más bajos en mayores de 19 años (3.89 ± 1.13), no existiendo tanta diferencia en lo referente al grupo de edad en mujeres. En la variable motivación los valores en general son altos hallando en todos los casos una media superior a 4. En el cruce de variables se puede observar que, en menores de 17 años y el grupo de edad entre 17 y 19 años, que el género femenino tiene valores más altos que el masculino. Esta tendencia cambia en el grupo de edad de mayores de 19 años donde el género masculino ($4.22 \pm .90$) tiene valores ligeramente más altos que el femenino ($4.17 \pm .89$). El hecho de no obtener resultados significativos en este cruce de variables se puede deber a dos motivos fundamentales: en primer lugar, al comparar cruces de variables se divide la muestra con lo que necesitaríamos una muestra de deportistas mayor y, en segundo lugar, la edad no determina la madurez mental de los deportistas pudiéndose encontrar diferencias cualitativas en la muestra por lo que obtendríamos datos más fiables en el deporte si atendemos a los años de práctica en lugar a la edad.

Conclusiones

El presente estudio ha permitido concluir que los deportistas más jóvenes presentan niveles de motivación superiores en comparación con los mayores de 19 años. Asimismo, los hombres muestran índices más elevados de activación y autoconfianza. A medida que ambos sexos adquieren mayor experiencia deportiva, las diferencias de género en el manejo de habilidades psicológicas tienden a reducirse, especialmente en lo que respecta a la activación y la concentración.

Estos hallazgos contribuyen al conocimiento aplicado en el ámbito de la psicología del deporte y del entrenamiento mental, abriendo nuevas líneas de investigación para explorar con mayor profundidad las variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo.

La información obtenida puede resultar de gran utilidad para entrenadores, preparadores físicos, psicólogos del deporte y otros profesionales, ya que permite planificar intervenciones más eficaces. Considerar el papel modulador del género y la edad sobre variables como la motivación, la confianza o la concentración puede optimizar tanto el entrenamiento como la preparación para la competición.

En términos de validación de las hipótesis formuladas, los resultados del estudio respaldan tres de las cuatro hipótesis planteadas, en especial aquellas relacionadas con el efecto del género sobre la autoconfianza y la concentración (H1), y con el mayor rendimiento psicológico en deportistas más jóvenes (H2 y H3). La hipótesis 4 fue confirmada parcialmente, al no observarse diferencias significativas en activación y motivación en función de la interacción entre edad y género. Estas evidencias refuerzan la necesidad de implementar programas de intervención diferenciados según las características psicosociales de cada grupo, con el fin de maximizar el rendimiento y el bienestar del deportista.

Asimismo, a partir de los resultados obtenidos, se recomienda que los centros de tecnificación desarrollen estrategias específicas para abordar el descenso observado en la motivación, autoconfianza y concentración en los deportistas de mayor edad. Factores como el desgaste psicológico acumulado, el aumento de la presión competitiva o la percepción de estancamiento pueden contribuir a este fenómeno (Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011). En este sentido, sería pertinente implementar planes individualizados de apoyo psicológico, programas de prevención del burnout deportivo y sesiones de seguimiento emocional adaptadas a las trayectorias deportivas. Estas medidas podrían favorecer el bienestar psicológico del atleta, y potencialmente relacionarse con un mejor mantenimiento del rendimiento en el tiempo, como sugieren estudios previos.

A pesar de la relevancia de los hallazgos, esta investigación presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se trata de un estudio transversal, lo que impide establecer relaciones causales entre las variables psicológicas analizadas y los factores sociodemográficos como la edad o el género. En segundo lugar, aunque la muestra es amplia y diversa, la distribución desigual entre disciplinas deportivas y categorías de edad podría limitar la generalización de los resultados a otros contextos deportivos. Asimismo, el uso exclusivo de medidas autoinformadas pueden estar sujetas a sesgos de deseabilidad social o percepción subjetiva. Finalmente, la variable "edad" no siempre refleja con precisión el grado de madurez o experiencia deportiva del atleta, por lo que futuras investigaciones podrían incorporar indicadores como los años de práctica o el nivel competitivo acumulado para un análisis más exhaustivo.

De cara a futuras investigaciones, sería conveniente adoptar diseños longitudinales que permitan observar la evolución de las variables psicológicas a lo largo del tiempo y en función de los ciclos formativos y competitivos de los deportistas. Además, se sugiere profundizar en el análisis del impacto de la experiencia deportiva acumulada y del nivel competitivo real, más allá de la edad cronológica, como indicadores más precisos de madurez psicológica. También sería valioso comparar estas variables en función del tipo de deporte (individual vs. colectivo, de contacto vs. no contacto), así como incorporar metodologías mixtas que incluyan entrevistas o grupos focales para captar con mayor profundidad la vivencia subjetiva de aspectos como la autoconfianza, la activación o la motivación. Por último, se recomienda diseñar e implementar programas de intervención psicodeportiva adaptados a las necesidades detectadas, especialmente en deportistas jóvenes o en transición hacia el alto rendimiento, evaluando su eficacia mediante intervenciones controlados.

Referencias

- Aguirre, H., Ayala, C., & Ramos, 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>.
- American Psychological Association [APA] (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060-1073. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.12.1060>.
- Arias, J. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentados en las características del deportista experto. *Retos*, 13, 28-32.
- Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.

- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., & Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100014>.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R., & Valdivia-Moral, P. (2019). Motivación en la práctica del judo en deportistas no profesionales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(74), 243-258. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>.
- Collet, C., do Nascimento, J., Folle, A., Mendes, F., & Ibáñez, S. (2018). Juego y práctica deliberada en la formación deportiva de jugadores de élite del voleibol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(54), 321-333. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05403>.
- Collings, P. J., Wijndaele, K., Corder, K., Westgate, K., Ridgway, C. L., Dunn, V., ...Brage, S. (2014). Levels and patterns of objectively-measured physical activity volume and intensity distribution in UK adolescents: The ROOTS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 23. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-23>
- Craft, L., Magyar, T., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>.
- Dancausa, M. G., Millán, M. G., Hernández, R., & Jimber, J. A. (2021). The Spanish Labor Market: A gender approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2742. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052742>
- De la Torre-Cruz, M., Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., & Martínez-López, E. (2019). Apoyo Parental Percibido y Motivación Adolescente hacia la Actividad Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 51-62.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diamond, L. M. (2020). Gender Fluidity and Nonbinary Gender Identities Among Children and Adolescents. *Child Development Perspectives*, 14(2), 110-115. <https://doi.org/10.1111/cdep.12366>
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw-Hill. <https://doi.org/10.4272/978-84-9745-351-6>.
- Eccles, J., & Harold, R. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of applied sport psychology*, 3(1), 7-35. <https://doi.org/10.1080/10413209108406432>.
- Ericsson, K. (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance: a general overview. *Academic Emergency Medicine*, 15, 988-994. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2008.00227.x>.
- Estrada, O., & Pérez, E. (2011). Edad, Concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96.
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., & Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Sciences*, 19(34), 1874-1884. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142104>
- Fernández, R., Yagüe, J., Molinero, O., Márquez, S., & Salguero, A. (2014). Análisis de las diferencias motivacionales entre el fútbol 7 y el fútbol 11. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 47-58. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000200006>.
- Fiel, A. (2009). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE
- Garza-Adame, O., Tristan, J., Tomas, I., Hernández-Mendo, A., & López-Walle, J. (2017). Presentación de las tareas, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y bienestar en atletas universitarios. *Journal of Behaviour, Health & Social Issues*, 9, 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.06.003>.
- Gené, P., & Latinjak, A. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 49-56. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300006>.
- Gómez, M., Granero, A., & Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(35), 57-76.

- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología de Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Gumà, J. (2022). The influence of economic factors on the relationship between partnership status and health: A gender approach to the Spanish case. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2975. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052975>.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Hepler, T., & Witte, K. (2016). Motivational regulations and goal orientation in division III basketball players: Gender and playing status differences. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 4(2), 62-71. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijks.v.4n.2p.62>.
- Holgado, F., Navas, L., López, M., & García, T. (2010). Structural model of goal orientation in sports: Personal and Contextual Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 257-66. <https://doi.org/10.1017/S1138741600003838>.
- Isorna, M., Felpeto, M., Alonso, D., Gómez, P., & Rial, A. (2019). Mujer y piragua: estudio de las variables moduladoras del abandono deportivo de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas. *Retos*, 35, 320-325. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66800>.
- Isorna, M., Vaquero-Cristobal, R., Vázquez, M. J., Pérez, I., & Alias, A. (2019). Síndrome de Burnout en piragüistas españoles de alto nivel: prevalencia en función de variables sociodemográficas y de la práctica deportiva. *Psychology, Society and Education*. 11(1), 83-97. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2070>
- Kumari, S., & Chauhan, S. (2025). Gender differences in competitive state anxiety and self-confidence among university athletes. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, 7(3), 39-43. <https://doi.org/10.22271/sports.2025.v7.i3a.658>.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Liu, J., Lui, T., & Sun, J. (2021). Impact of Self-confidence, Self-motivation and Competitive State Anxiety on attentional control in athletes in China. *Journal of Sport Psychology*, 30(1), 31-48.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.
- López, J., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 209-222.
- López-Roel, S. (2020). *Validación del cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (CNPd) y análisis de su perfil psicológico*. Tesis Doctoral, Universidad de Santiago de Compostela, A Coruña, España. <https://doi.org/10.1037/t73613-000>.
- López-Roel, S., & Dosil, J. (2019). Validación de un cuestionario para medir las necesidades psicológicas de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 209-226. <https://doi.org/10.6018/cpd.351961>.
- Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(80), 63-70.
- Macías, V., & Moya, M. (2002). Gender and sport. Influence of psychosocial variables on sport practice by young men and women. *Revista de Psicología Social*, 17(2), 129-148. <https://doi.org/10.1174/021347402320007564>.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Marsh, H., Chanal, J., & Sarrazin, P. (2006). Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 101-111. <https://doi.org/10.1080/02640410500130920>.
- Moreno, J., Martínez, C., & Alonso, N. (2006). Actitudes Hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00302>.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory 3rd edition* (MacGraw-Hill, New York).



- Oglesby, C., & K. Hill (2001). *Gender and Sport. En: Singer, R., H. Hausenblas y C. Janelle, Handbook of Sport Psychology*. New York: McMillan Publishing Co., 718-729.
- Olmedilla, A., García, C., & Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto [Psychological characteristics for sport performance in young players of football, rugby, and basketball]. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>.
- Pavón, A., Moreno, J., Gutiérrez, M., & Sicilia A. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte*, 76, 13-21.
- Pazo, C. I., Sáenz-López, P., Fradua, L., Barata, A. J., & Coelho, M. J. (2011). La formación de los jugadores de fútbol de alta competición desde la perspectiva de los coordinadores de cantera. *Apunts*, 104, 56-65.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P. (2007). The revised six-factor sport motivation scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 615-621. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.006>
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C., & Checa, I. (2020). Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 105-115.
- Pulido, S., de la Vega, R., & Fuentes-García, J.P. (2020). Motivación de logro en deportistas de élite: Evaluación objetiva computerizada. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 75-82.
- Pulido, S., Fuentes, J.P., & de la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: sexo y nivel competitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 319-335. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.008>.
- Odilon, M., González-Villora, S., Casanova, F., & Teoldo, I. (2020). The Attention As a Key Element to Improve Tactical Behavior Efficiency of Young Soccer Players. *Journal of Sport Psychology*, 29(2), 47-55.
- Raghubanshi, A., & Bhati, C. (2023). Exploring Gender-Neutral Self-Confidence Levels in Adventure Sports Participants: A Comparative Study. *Journal of Integral Sciences*, 6(4), 1-7. <https://doi.org/10.37022/jis.v6i4.63>
- Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 33, 252-268. <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03304>.
- Robles, A., Abad, M., Robles, J., & Giménez, F. (2019). Factores psicológicos asociados a la formación y al rendimiento en judocas de elite. *Journal Universal Movement Performance*, 1, 27-37. <https://doi.org/10.17561/jump.n1.3>.
- Ruíz, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 29-48.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>.
- Tome-Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety self-confidence and attentional control in athletes. *Journal of Sport Psychology*, 28(2), 143-150.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J.M., Álvarez, J.F., Cangas, A.J., & López-Liria, R. (2020). El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 73-86. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005>.
- Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 112, 549-560. <https://doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560>.
- Vieira, S., Beuttemuller, L., Costa, L., Silva, V., & Both, J. (2020). Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 25-36. <https://doi.org/10.6018/cpd.355121>.



- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Panamericana.
- World Medical Association. (2001). World Medical Association Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects. *Bulletin of the World Health Organization*, 79(4), 373-374.
- Zurita, F., Zafra, O., Valdivia, P., Rodríguez, S., Castro, M., & Muros, J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según género. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 71-82.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Iago López-Roel
Enrique García-Ordóñez
Manuel Isorna Folgar

iagoroel@clinicason.com
kikewp@uvigo.es
isorna.catoira@uvigo.es

Autor/a
Autor/a
Autor/a