

Identificación de los Estados de Ánimo en futbolistas del Club Tigres del Quindío en entrenamiento y competencia¹

Javier Andrés Yepes Osorio²
Nelson Ariel Niño García³

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo identificar las características de los estados de ánimo de los futbolistas del equipo Club Tigres del Quindío. Para esto se tomó una muestra de 17 jugadores, se aplicó el cuestionario TEAD-R (Test de Estados de Ánimo en Deportistas de Rendimiento) para evaluar los 18 ítems. La prueba constaba de 18 ítems, junto a el consentimiento informado y las preguntas sociodemográficas, los resultados fueron comparados entre pre-entrenamiento y pre-competencia entre las escalas se cotejaron ciertas similitudes que tenían los jugadores a la hora de enfrentar un entreno y una competencia, los estados de ánimo evaluados tuvieron diferencias positivas ya que al aplicar el test en pre-entrenamiento arrojó niveles normales pero al aplicarlo en pre-competencia estos niveles tuvieron un incremento positivo en cuanto a emociones, sentimientos, nerviosismo y estado físico.

Palabras claves: Estados de Ánimo, Psicología Deportiva, Fútbol, Pre-Entrenamiento, Pre-Competencia y TEAD-R

¹Artículo científico presentado como opción de grado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación

²Javier Andrés Yepes Osorio, Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación © Universidad Santo Tomas Bucaramanga. jandresyepeso@gmail.com

³Nelson Ariel Niño García, Especialista en Administración Deportiva, Docente Universidad Santo Tomás, Grupo de Investigación, Ser, Cultura y Movimiento, de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación nelson.nino@ustabuca.edu.co

Identification of Mood States in soccer players from Club Tigres del Quindío in training and competition

Abstract

The goal of this research project is to identify the characteristics of the mood of the soccer players of the Club Tigres del Quindío team. In order to execute the research, a sample of 17 players took the TEAD-R (Test de Estados de Ánimo en Deportistas de Rendimiento). The test consists of 18 items, together with the informed consent and sociodemographic questions, the results were compared among them during the stages of pre-training and pre-competition; between the scales certain similarities that the players had when facing training and competition, the evaluated moods had positive differences since when applying the test in pre-training showed normal levels but when applied in pre-competition these levels had a positive increase in terms of emotions, feelings, nervousness and physical state.

Keywords: Moods, Sports Psychology, Soccer, Pre-Training, Pre-Competition and TEAD-R

Introducción

Para el deporte la psicología se ha vuelto un ayuda gigante a la hora de saber de cómo poder comportarse o de cómo saber regular diferentes emociones o diferentes estados de ánimo para tener un buen desempeño en el deporte, esto para generar un proceso en el cual se podrán evidenciar el paso a paso de cada deportista, según, (Cuberos, 2016, p. 2), recuerda la existencia de determinados factores que cotidianamente y asociados al estrés, afectan de forma negativa a un individuo en su ámbito personal y social, atacando su vulnerabilidad (física, intelectual y psicosocial). En diferentes situaciones el deportista tiende a tener niveles de ansiedad o estados de ánimo muy bajos o muy altos no por las acciones que está realizando si no por problemas o situaciones en su ámbito social, ya que, la existencia de factores estresantes afectan negativamente al individuo a nivel personal y social, abordando su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial (Cuberos, 2016, p. 2). El factor psicológico es un tópico que ha ido tomando fuerza en la descripción de las facultades que debe tener un deportista. Es más, este factor es considerado como mediador entre las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas por lo que la disposición psicológica de éstos determinará su funcionamiento deportivo, afectando a su rendimiento en las competiciones (Olmedilla, 2018, p. 2).

Para el deportista es muy importante saber actuar frente a la inteligencia emocional, es decir saber cómo estas emociones le pueden ayudar o restar a la hora de actuar o desarrollar este deporte, por eso la percepción emocional se puede percibir en los deportistas al actuar de un deportista en cuanto a su manera de hablar o de jugar, afirmando, La percepción emocional, base de la IE, le otorga al individuo la capacidad de reconocer e identificar sus propios sentimientos y los de aquellas personas que los rodean, lo que repercute en las señales corporales y en el tono de voz utilizado. Lo que requiere que el sujeto tenga que identificar lo que se transmite verbalmente con respecto a lo que realmente se siente, interpretando a su vez el contexto donde se desarrollan los acontecimientos (Morelo, 2017, p. 12). Por esto, Es un hecho de gran importancia que tiene hoy en día la intervención psicológica en el deporte, además de por un mayor bienestar psicológico y la optimización del rendimiento deportivo, también por cómo el entrenamiento y/o enseñanza de estrategias psicológicas posibilitan la mejora de habilidades psicológicas tales como la

concentración, la motivación, el nivel de activación, etc., que son tan importantes en la práctica deportiva (Ramos, 2019, p. 2)

Partiendo desde la psicología y la ansiedad se llega a los estados de ánimo en donde estos son los que hacen tomar diferentes decisiones a la hora de estar en una competencia ya que dependiendo de cómo esté el deportista podrá desarrollar sus habilidades en el deporte, por eso, los estados de ánimo constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica vinculada al entrenamiento deportivo, ya que inciden en la manera de percibir y de enfrentar las demandas que se le presentan al deportista durante su preparación (De la Vega, 2011, p. 108). Partiendo de esto se evidencia que en el fútbol se ha tratado mucho este tema de la psicología y se han hecho un sin número de estudios pero los cuales han sido tapados al público por los resultados que algunos de estos han arrojado si bien lo dice (Vaamonde, 2018, p. 2), Aunque al parecer el fútbol es el deporte más estudiado entre los investigadores de habla hispana no es nada sencillo el tener información de dónde han trabajado los psicólogos/as del deporte en el fútbol, debido al anonimato, la confidencialidad profesional o falta de visibilidad, por lo que las fuentes tienen que ser varias para conseguir esta cuestión (revistas científicas, internet, periódicos, consultar a otros colegas y organizaciones de Psicología del Deporte, etc.).

El fútbol se ha convertido en el deporte más practicado en el mundo y esto permite el estudio de muchos de sus factores que puede generar este deporte y en este caso nos adentramos de manera psicológica en los estados de ánimo que se pueden ver afectados en jugadores de fútbol, afirmándolo, el fútbol se puede considerar como el “deporte rey”, siendo todo un fenómeno cultural, social, deportivo, mediático, económico e inclusive político a nivel mundial (Vaamonde, 2018, p. 2). En el fútbol es muy importante mirar de cerca la ansiedad y los estados de ánimo en los jugadores ya que a partir de esto se puede saber o se puede entender de cómo está un jugador antes de un partido o durante un entrenamiento y también saber qué tipo de personalidad tiene cada jugador, ya que para algunos jugadores el sentir rabia o ira hace que tengan un buen desempeño mientras que jugadores que están felices y relajados tiene un nivel bajo, ya que, en el contexto futbolístico (Del Bosque, 2020, p. 350), encontraron que la situación de titular o suplente influía en el estado de ánimo de los jugadores. Hallaron diferencias estadísticamente significativas a favor de los suplentes en dimensiones negativas del estado de ánimo como hostilidad o depresión

De esta manera, basados en el conocimiento de la Psicología Deportiva, se busca identificar los niveles de estado de ánimo por parte de jugadores de fútbol durante el entrenamiento y antes de una competencia. Teniendo en cuenta las diferentes características que puedan surgir, Permitiendo entender las posibles diferencias que pudieran surgir al respecto.

Metodología de análisis y recolección de datos

Es un estudio descriptivo de corte transversal, en la medida en que se especifican las características y los perfiles de la muestra seleccionada, pretendiendo recoger la información presentada, esto para la recolección de datos para que estos sean sometidos a un análisis

Se realiza un estudio con 17 jugadores de fútbol del equipo Club Tigres del Quindío los cuales están a punto de jugar el último partido del todos contra todos, de este partidos define si pasan a la siguiente fase del torneo o quedan eliminados, este test se aplicó el día miércoles antes de un entrenamiento y se volvió a aplicar el día sábado antes de la competencia, se les aplicó el test en pre-entreno y pre-competencia, que cumplieron con los criterios de inclusión

Criterios de inclusión

- Jugadores que actualmente juegan en el Club Tigres del Quindío
- Jugadores que están en competencia en torneo nacional primera c
- Jugadores que hayan estado en pre-entreno y pre-competencia
- Jugadores que sean mayores de 18 años

Criterios de exclusión

- Jugadores que solo hayan estado en una de las dos sesiones de pre-entreno o pre-competencia
- Jugadores que tengan alguna prescripción médica psicológica
- Jugadores que tengan algún tipo de lesión
- Jugadores que estén consumiendo algún tipo de medicamento para los niveles emocionales

Instrumento y procedimiento

Para determinar las características psicológicas de la muestra seleccionada se utilizó el cuestionario TEAD-R (cuestionarios test estados de ánimo en deportistas). El TEAD-R (Test de Estados de Ánimo Para Deportistas de Rendimiento) de (Moreno, 2004, p. 103) que consiste en una escala abreviada de la versión original de McNair y sus colaboradores que cuenta con un total de 18 ítems. Este instrumento contiene las mismas seis subescalas del POMS original, sin embargo se han cambiado algunos nombres: Tensión, Decaimiento, Ira, Vigor, Fatiga y Confusión. Los sujetos indican si han experimentado dichos sentimientos en una escala de (nada, poco, medio, mucho y bastante). La instrucción impartida generalmente es “¿Cómo se está sintiendo ahora mismo? Su tiempo de aplicación es de aproximadamente 1 ó 2 minutos. Para la aplicación del instrumento se realiza el cuestionario TEAD-R en un formato de google forms de su última versión; la estructura del cuestionario permanece siempre similar al original, al cuestionario se le agrego una sección de preguntas sociodemográficas junto al consentimiento informado, el cual este da una breve explicación del propósito de este test y de cuál será la dinámica de esta investigación, al momento de presentar el test se le entrega a cada uno de los jugadores las hojas con el consentimiento informado, las preguntas sociodemográficas y por último el test, después de esto se registran todas las respuestas en google forms

Recolección de análisis de datos

Para recoger la información de cada uno de los jugadores de fútbol se contacta al presidente del equipo Club Tigres del Quindío, después de esto el presidente del equipo nos da la información pertinente para hablar con el entrenador del equipo de primera c, que actualmente cumplen con los criterios de inclusión, además de la disponibilidad e interés para hacer parte de la población estudiada. Para la recolección de datos se hace una matriz en Excel haciendo una lista de los jugadores que estuvieron en el pre-entreno y en la pre-competencia para tener en orden toda la información, después de esto, se crean las figuras en el mismo Excel tomando los datos puestos en este se califican y se evidenciarán por medio de varias figuras los siguientes ítems, con nervios, triste, enfadado, animado, fatigado, incapaz de concentrarme, asustado, melancólico, malhumorado, activo, exhausto, desconcertado, nervioso, desanimado, furioso, lleno de dinamismo, muy cansado e inseguro. Cada uno de los jugadores se les informa sobre el protocolo

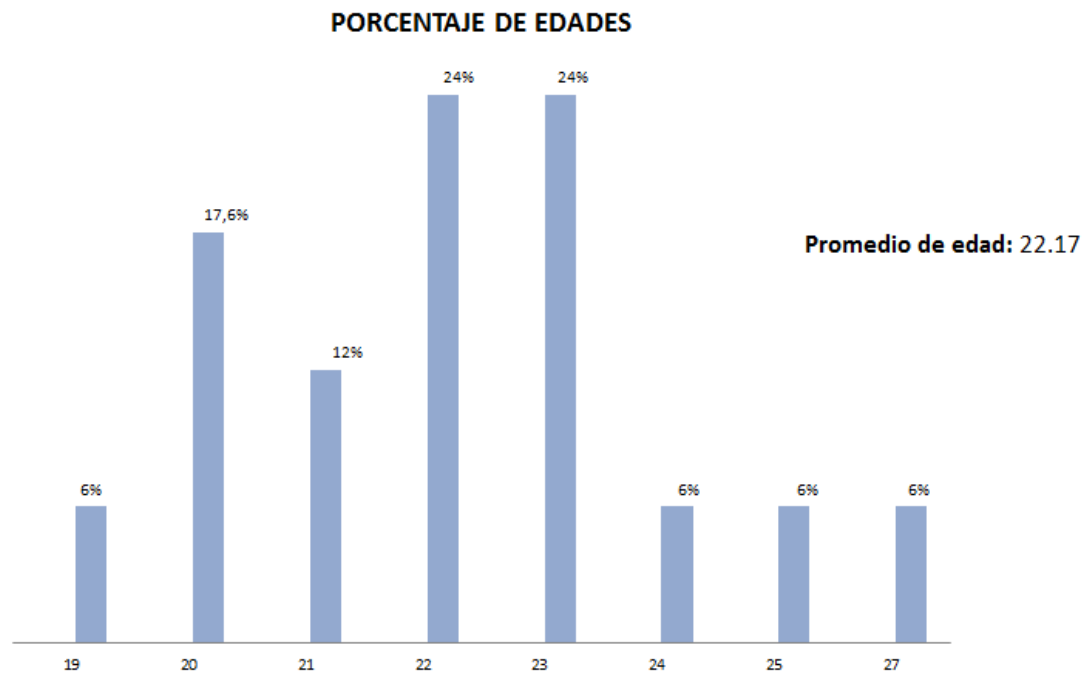
de aplicación del cuestionario, por medio presencial, para este se hizo una reunión con los jugadores explicándoles de qué se trataba la investigación, la recolección, interpretación y análisis de datos, son realizados por un estudiante investigador quien es estudiante de Cultura Física Deporte y Recreación.

Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos por parte de los jugadores del Club Tigres del Quindío del test TEAD-R en porcentajes estandarizados por la prueba para la población colombiana.

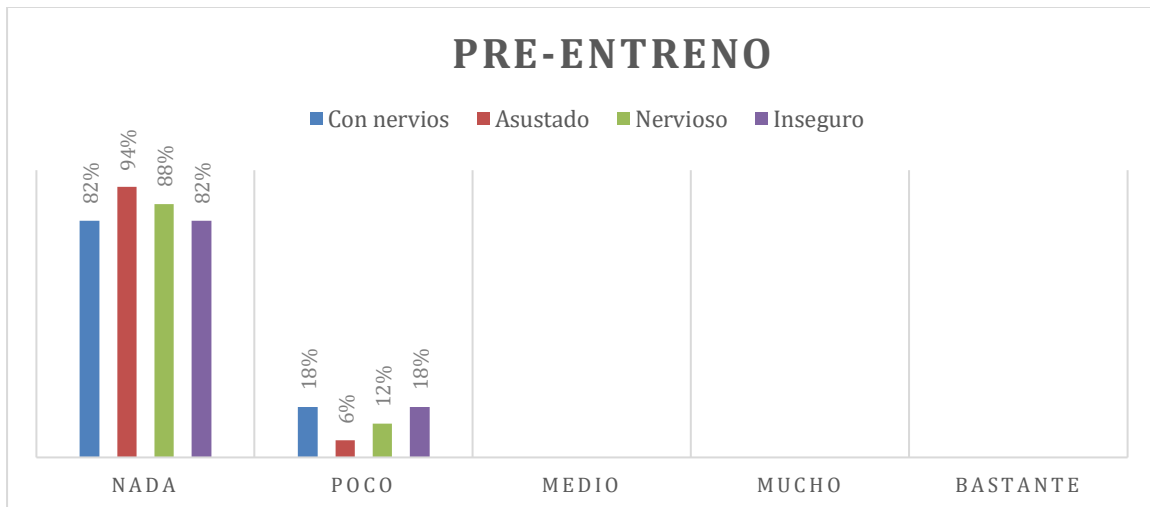
Tablas y figuras

Figura 1. Porcentaje edades.



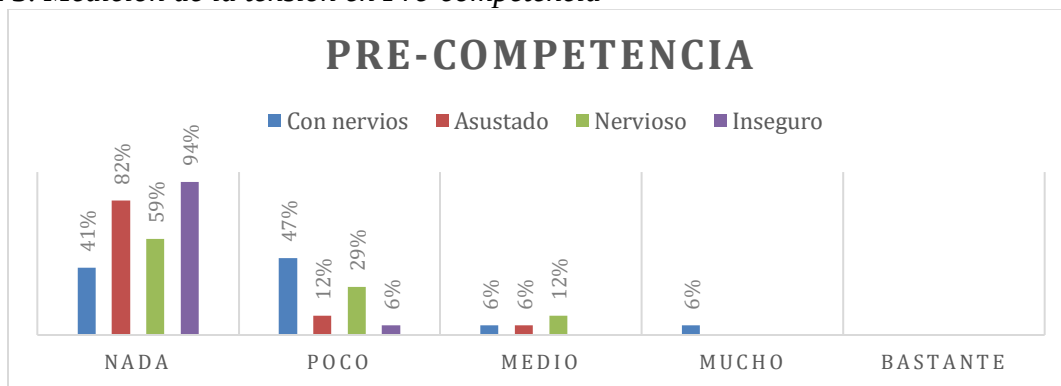
En esta figura se puede observar las edades que tienen los futbolistas y una media de todas las edades.

Figura 2. Medición de la tensión en pre-entreno



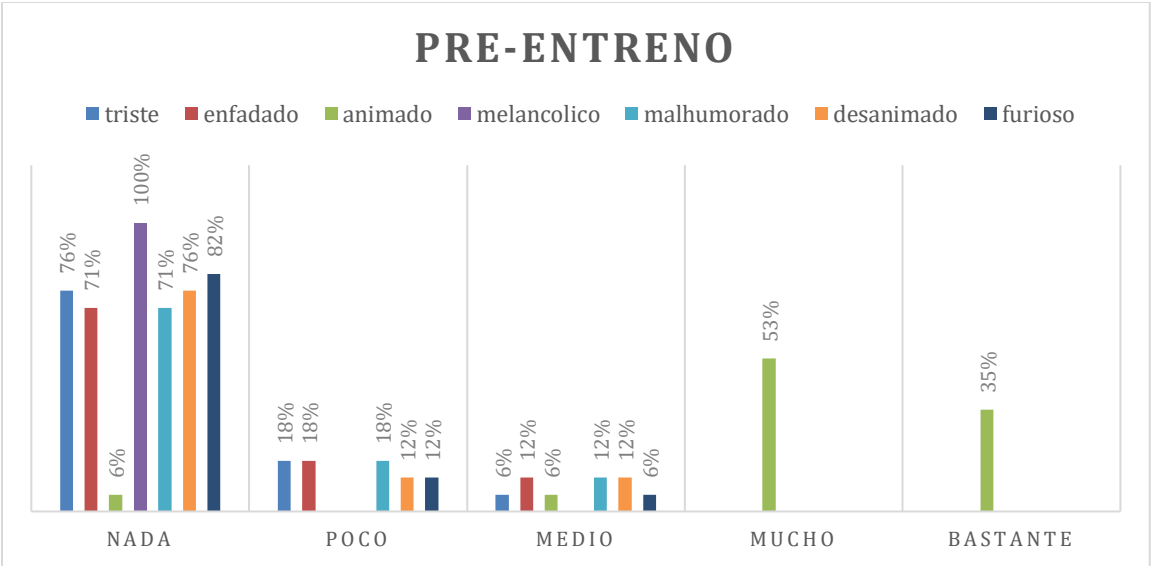
En esta figura podemos observar que se encuentran 4 estados los cuales tiene un significado similar, estos muestran un porcentaje casi igual dando un numero positivo ya que (con nervios, asustado, nervioso e inseguro) muestra que antes de un entrenamiento no sufre baja de rendimiento en cuanto los estados de ánimo antes mencionados

Figura 3. Medición de la tensión en Pre-competencia



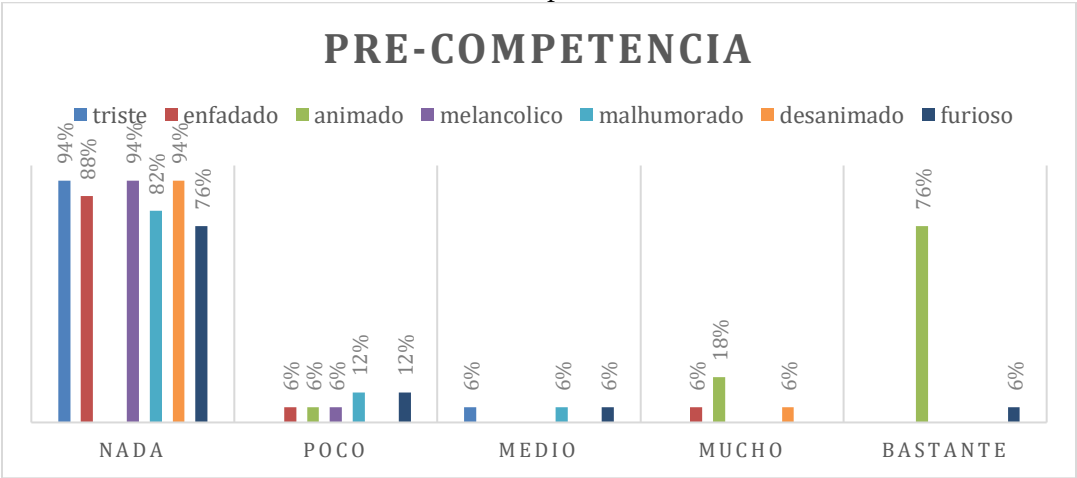
En esta figura de acuerdo a los estados de ánimo que se observan en la tabla podemos ver que hay un aumento de variaciones en comparación con la tabla anterior en pre-entrenamiento, en esta tabla que es en pre-competencia las variaciones ya afectan un poco más a los jugadores ya que muchos de ellos empiezan a despertar o sentir muchas cosas, como nerviosismo, inseguridad o miedo, ya que en esta muestra diferentes porcentajes

Figura 4. Medición de las emociones en Pre-Entreno



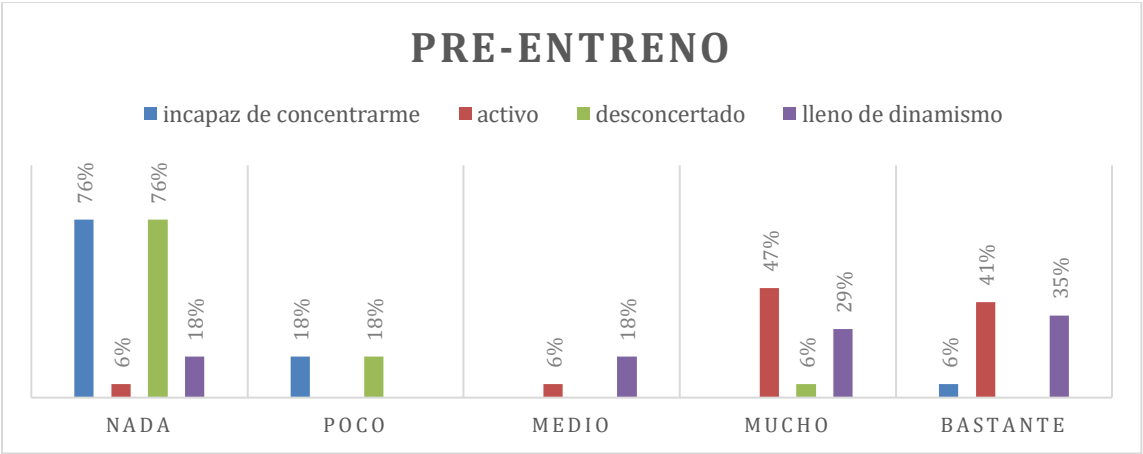
Para esta figura podemos observar e estados de ánimo los cuales tiene un significado muy similar en cuanto a las emociones del deportista, esta tabla califica como los jugadores están antes de un entrenamiento, empezando el estado de ánimo positivo el cual es animado tiene un alto nivel positivo ya que una gran parte del grupo está muy animado o bastante, por otro lado los estados de ánimo negativo los cuales son (triste, enfadado, melancólico, malhumorado y furioso) tiene un porcentaje positivo ya que todos tiene un gran porcentaje en no sentir nada o poco de estos estados de ánimo (emociones) y un grupo pequeño está en la mitad en donde tiene unas emociones neutras.

Figura 5. Medición de las emociones en Pre-Competencia



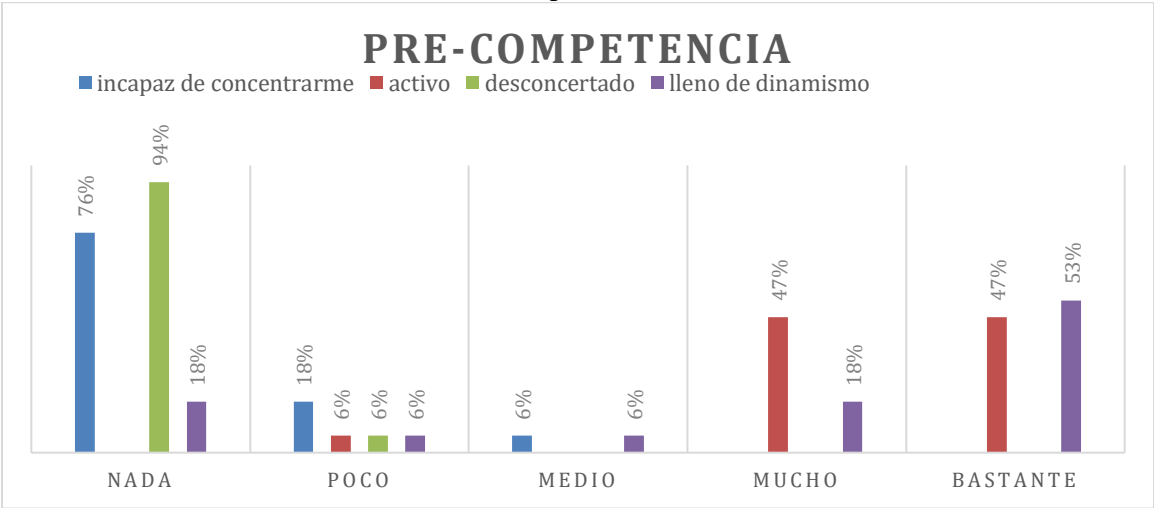
En esta figura se pueden observar cambios muy positivos en comparación el momento de antes de un entrenamiento, para este caso que es antes de una competencia se evidencia que las emociones más negativas muestran un porcentaje positivo para enfrentar el partido ya que gran parte del grupo tiene sus emociones y sentimientos muy positivos y nada negativos.

Figura 6. Medición de concentración en Pre-Entreno



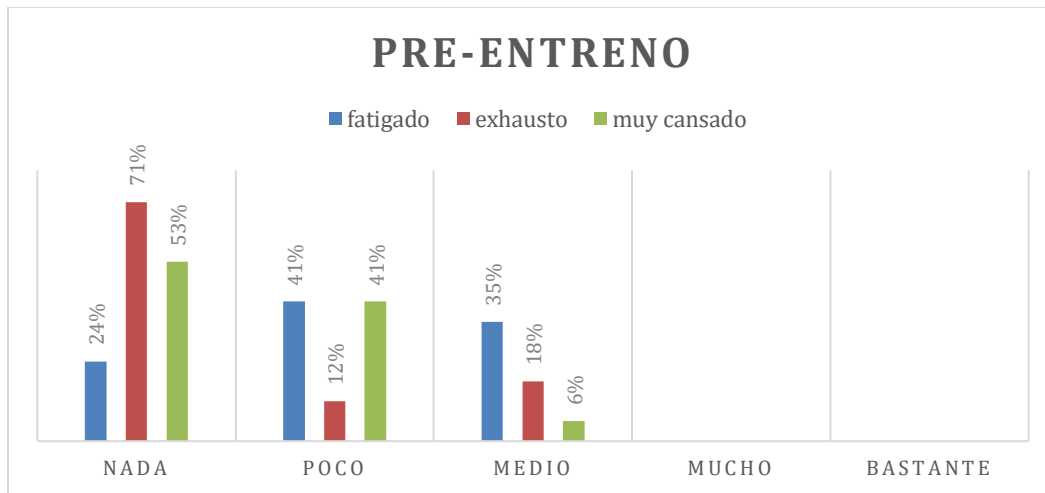
En esta figura podemos observar los 4 estados de ánimo en donde estos tienen una similitud en cuanto a la concentración, se puede observar que los estados de ánimo presentes dan un porcentaje positivo en cuanto hay que ser activos, y llenos de dinamismo y por otro lado se encuentra un porcentaje alto y positivo ya que en, desconcertado e incapaz de concentrarme ambos se muestran en que no tiene ningún tipo de desconcentración

Figura 7. Medición de concentración en Pre-Competencia



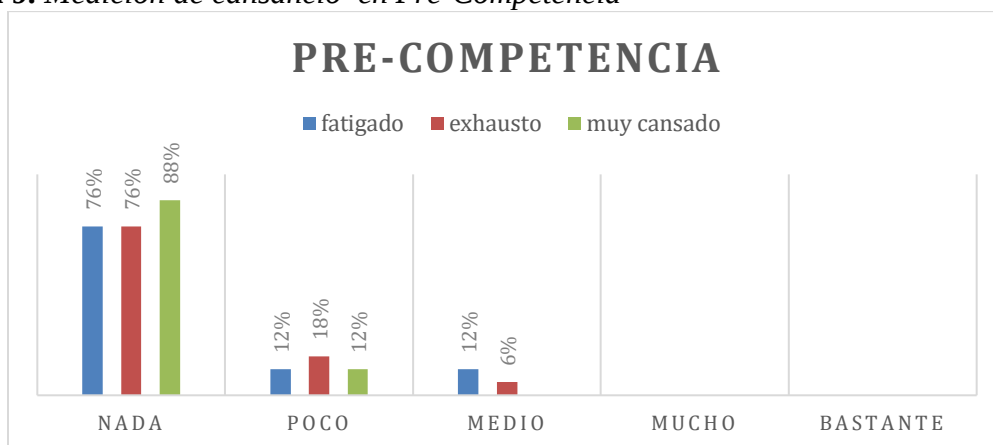
Los resultados de la siguiente tabla se comparan con la tabla de pre-entrenamiento y se evidencia una menor des concertación, pero se encuentra que grupalmente se está un poco más de desconcentración del grupo ya que al enfrentar un partido se viven muchos sentimientos y la concentración es primordial para poder desempeñar muy bien las acciones dentro de la cancha

Figura 8. Medición de cansancio en Pre-Entreno



La siguiente figura se miden los últimos tres estados los cuales hacen referencia a la capacidad física del jugador en donde se evidencia que en el grupo hay grandes diferencias ya que algunas partes del grupo tienden a tener diferentes porcentajes, esto ya que en los entrenamientos se tiende a tener una carga física y se entiende por esto que los jugadores están desgastados físicamente

Figura 9. *Medición de cansancio en Pre-Competencia*



Para la siguiente figura en comparación con el pre-entrenamiento para la pre-competencia en los estados de ánimo observados se ve que para antes del partido los jugadores están bien físicamente ya que durante la semana para antes del partido se empezaron a bajar las cargas para la competencia por esta razón el grupo se siente bien físicamente y más frescos

Discusión y conclusiones

De acuerdo con el objetivo planteado inicialmente en la investigación, se pudo identificar las características y porcentajes de los estados de ánimo en los jugadores por medio del TEAD-R (test de estados de ánimo en deportistas de rendimiento). Los valores arrojados por el test se compararon entre los dos momentos evaluados los cuales muestran un porcentaje similar.

El instrumento utilizado el cual es el TEAD-R (Test de Estados de Ánimo en Deportistas de Rendimiento) permitió que se pudiera medir el nivel del grupo en cuanto el estado de ánimo y que diferencias podía tener el grupo antes de entrenamiento y antes de una competencia, en donde nos deja evidenciar como los estados de ánimo pueden influenciar en un momento de impacto alto e impacto medio, según (Castañeda, 2020, p. 52), los resultados obtenidos en su investigación evidencian que el TEAD-R permite distinguir entre atletas, es decir, deportistas que van a tener mejores resultados en competición, y aquellos sin éxito, con respecto a sus estados de ánimo.

Los estados de ánimo pueden generar una variación en los jugadores y en el grupo en el rendimiento deportivo ya que si el grupo no está pasando por momentos positivos esto puede afectar tanto como el entrenamiento y de la competencia, en este caso los jugadores y el grupo en los dos momentos evaluados tuvieron niveles positivos y más cuando estaban en el momento de la re-competencia en donde los niveles fueron más altos positivamente para la competencia que los que tenían antes de entrar a un entrenamiento (Janna, 2018, p. 38) en el factor motivación, hablamos de varios elementos que podrían movilizarla que según de los 3 campos logro, poder y afiliación van relacionados a actitudes tales como: Deseo de hacer las cosas bien hechas, deseo de dominar e imponerse a otras personas y Sentir que su desarrollo bueno y eficaz. Que en un deporte individual depende del trabajo que se haga en contraste con sí mismo y en uno grupal los resultados y motivaciones dependen también de los resultados de sus compañeros.

En algunos momentos de la vida deportiva del jugador estos, resultados nos dejan identificar la mentalidad, emocionalidad y forma física del jugador, para dar una evaluación de si puede continuar en una categoría y si debe bajar de categoría para poder lograr llenar vacíos técnicos, tácticos y/o psicológicos del jugador como lo dice “En nuestro estudio, los análisis estadísticos de contraste han demostrado que las diferentes dimensiones del estado de ánimo de los equipos, analizado con el POMS, permanecen relativamente estables antes de cada uno de los partidos disputados, lo que contrasta con alguna de las creencias más extendidas acerca del efecto emocional que tienen las situaciones de elevada presión, o la interpretación de los resultados de rendimiento, máxime si se considera que en el cuarto partido se mantiene la estabilidad mencionada pese a ser el más importante al decidir o no el ascenso de categoría” (Vega, 2008, p.8)

A la hora de evidenciar los resultados arrojados por el test, se puede llegar a que los jugadores pueden tener un estado de ánimo positivo sin mirar la parte de la victoria o pérdida de un partido, Según (Castañeda, 2020, p.53), “los resultados obtenidos en su investigación evidencian que el POMS permite distinguir entre atletas, es decir, deportistas que van a tener mejores resultados en competición, y aquellos sin éxito, con respecto a sus estados de ánimo. Por consiguiente, y en concordancia, se reafirma que el estado de ánimo puede influir en el rendimiento deportivo, puesto que, deportistas alegres, vigorosos, energéticos, entre otros factores, están más concentrados y serán más eficaces en cada una de sus labores deportivas encomendadas por el cuerpo técnico. Pero, y como se ha indicado anteriormente, existen más factores externos que puedan alterar el rendimiento deportivo, por lo que no se debería realizar un análisis más

exhaustivo y completo para descartar cualquier factor que interrumpa el buen desempeño y rendimiento de los deportistas.”

Los porcentajes arrojados por los dos momentos evaluados nos muestra que comparando los porcentajes obtenidos por los diferentes estados de ánimo que evalúa el test muestra que en el momento de pre-competencia mejoran los niveles y porcentajes de cada uno de los ítems calificados esto da a entender que los jugadores tiene un nivel óptimo para poder enfrentar la competencia ya que no obtiene un valores o porcentaje significativo negativo para poder decir lo contrario (Farez, 2020, p. 67), afirma que, en algunos estudios se encontraron evidencias que deportistas experimentados presentaron un perfil “iceberg”, el cual es considerado un nivel óptimo con relación al estado de ánimo previo a una competencia, en donde la escala vigor se sitúa por encima del resto de las variables. Los jugadores con menor experiencia competitiva presentaron resultados poco apropiados para obtener la victoria, como también se evidencia con “Los datos obtenidos en la presente investigación indican que las dimensiones del estado de ánimo del equipo, que se han analizado con el POMS, permanecen relativamente estables antes de cada uno de los últimos cinco partidos disputados de la temporada regular. Los resultados obtenidos en la presente investigación concuerdan con los encontrados” (Marcos, 2011, p.8)

Los estados de ánimo que se observan (son o fueron) niveles muy positivos en donde podemos decir que estos son muy importantes para poder desarrollar bien todas las habilidades que se requieren para el futbol tanto individual como grupal para llegar al objetivo trazado, los estados de ánimo que se evaluaron demuestran que para antes de un entrenamiento están en veles normales pero que para cuando están antes de una competencias esto niveles suben positivamente ya que al experimentar los diferentes emociones, sentimientos, nerviosismo y estaos físicos motivan al jugador para lograr el objetivo

Referencias

Abisaad Janna, M., & Orozco Giraldo, E. (2018). Estandarización del cuestionario " Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)" con deportistas de la

- ciudad de Medellín, Colombia. Tomado de:
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/15875/1/AbisaadMariam_2018_EstandarizacionCuestionarioCaracteristicas.pdf
- Castañeda Chacón, J. D., & Vergara Hernández, J. C. E. (2020). Análisis del perfil de estados de ánimo (Poms) de los deportistas de la UDCA. Tomado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/333840354.pdf>
- Cuberos, R. C., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garcés, T., & Ortega, F. Z. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 157-161. Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464032.pdf>
- Del Bosque, R. A., Rodríguez, Ó. G., & Gabilondo, J. A. A. (2020). Influencia del sexo y el resultado en el estado de ánimo de futbolistas iniciados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 349-354. Tomado de: [file:///C:/Users/ANDRES%20Y/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelSexoYElResultadoEnElEstadoDeAnimoDeFu-7446322%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ANDRES%20Y/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelSexoYElResultadoEnElEstadoDeAnimoDeFu-7446322%20(3).pdf)
- De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 107-117. Tomado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133271>
- De La Vega Marcos, R., Barquín, R. R., García-Mas, A., Balagué, G., Zafra, A. O., & del Valle Díaz, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del deporte*, 17(2), 241-251. Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119254004.pdf>
- Farez, G. J. C. (2022). El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced fc, en etapa competitiva. Tomado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/39008/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Moreno Chacón, A. J., & Vigoya Reina, D. A. (2005). Estandarización del TEAD-R (Test Estados de Ánimo para Deportistas de Rendimiento) en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá DC, en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 5, n° 1-2, (2005). Tomado de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/44477/1/178011-649791-1-SM%20%283%29>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Gómez-Espejo, V., Sánchez-Aldeguer, M. F., & Almansa, C. M. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-11. Tomado de: <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229008/613865229008.pdf>

- Puertas Molero, P., González Valero, G., & Sánchez Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportivo sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. Tomado de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/48957>
- Ramos-Pastrana, L. M., Olmedilla-Caballero, B., Moreno-Fernández, I. M., Ortega-Toro, E., Gómez-Espejo, V., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2). Tomado de: <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865246007/613865246007.pdf>
- Vaamonde, A. G. N. (2018). Pasado, presente y futuro del psicólogo del deporte en el fútbol español. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-15. Tomado de: <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229002/613865229002.pdf>