



Ansiedad y desempeño deportivo: una revisión de alcance de la literatura científica

Trabajo de grado para optar por el título de psicóloga

Kelly Tatiana Mendoza Hurtado

Asesor: Daniel Sierra Corrales

Psicólogo especialista en psicometría

**Corporación Universitaria Lasallista
Facultad de Ciencias Sociales y Educación
Psicología
Caldas, Antioquia
2026**

Resumen

Esta revisión de alcance tiene como objetivo principal sintetizar la evidencia científica existente respecto a la influencia de la ansiedad en el desempeño deportivo, enfocándose en la literatura académica publicada entre los años 2020 y 2026. La metodología se fundamentó en el enfoque de scoping review propuesto por Arksey y O'Malley, el cual permitió explorar, mapear y sistematizar los conceptos clave mediante una búsqueda estructurada en inclusión específica y el uso del flujo PRISMA para la selección de la evidencia. Tras la depuración de 6.770 registros iniciales, se seleccionaron y analizaron 11 artículos clave, cuya calidad fue evaluada mediante el protocolo STROBE. Los resultados revelan una correlación negativa significativa entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, indicando que niveles altos de ansiedad cognitiva y somática afectan directamente la concentración, la toma de decisiones y la ejecución de habilidades técnico-tácticas en diversas disciplinas deportivas. Asimismo, la evidencia científica valida la efectividad de intervenciones psicológicas basadas en mindfulness, entrenamiento en autohabla positiva y el desarrollo de la autoeficacia para reducir los síntomas ansiosos y elevar la autoconfianza de los atletas. El estudio subraya la existencia de una brecha crítica entre el reconocimiento de la salud y su aplicación práctica, pues, aunque el 98% de los entrenadores considera necesario el apoyo psicológico, solo el 31% lo incorpora formalmente en sus planes de entrenamiento. Finalmente, se resalta la necesidad de profundizar en la investigación de categorías femeninas y en el manejo de la ansiedad cognitiva, sugiriendo que la preparación psicológica debe dejar de ser una intervención aislada para convertirse en un componente transversal de la planificación deportiva profesional.

Palabras clave: Ansiedad deportiva, desempeño deportivo, psicología del deporte, salud mental, revisión de alcance.

Abstrac

The main objective of this scoping review is to synthesize existing scientific evidence regarding the influence of anxiety on sports performance, focusing on academic literature published between 2020 and 2026. The methodology was based on the scoping review approach proposed by Arksey and O'Malley, which allowed for exploring, mapping, and systematizing key concepts through a structured search with specific inclusion criteria and the use of the PRISMA flow for evidence selection. After screening 6,778 initial records, 11 key articles were selected and analyzed, with their quality evaluated using the STROBE protocol. The results reveal a significant negative correlation between anxiety and sports performance, indicating that high levels of cognitive and somatic anxiety directly affect concentration, decision-making, and the execution of technical-tactical skills across various sports disciplines. Furthermore, scientific evidence validates the effectiveness of psychological interventions based on mindfulness, positive self-talk training, and the development of self-efficacy to reduce anxiety symptoms and enhance athletes' self-confidence. The study highlights a critical gap between the recognition of mental health and its practical application; although 98% of coaches consider psychological support necessary, only 31% formally incorporate it into their training plans. Finally, the need to deepen research into female categories and the management of cognitive anxiety is emphasized, suggesting that psychological preparation should move from being an isolated intervention to becoming a cross-cutting component of professional sports planning.

Keywords: Sports anxiety, sports performance, sport psychology, mental health, scoping review

Tabla de contenido

Resumen.....	2
Introducción	7
Planteamiento del problema.....	9
Juegos Olímpicos	12
Campeonatos mundiales y federaciones internacionales	13
Ligas y circuitos profesionales.....	13
Formulación del problema	15
Justificación	15
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos	16
Marco histórico, teórico y conceptual.....	17
Historia del deporte y competencias	17
Psicología del deporte	17
Marco conceptual.....	19
Marco legal	19
Principales leyes deportivas en Colombia	19
Metodología	22
Criterios de inclusión	22
Criterios de exclusión	22
Resultados	23
Discusión	31
El impacto negativo de la ansiedad en el rendimiento deportivo.....	31
Validación de la preparación psicológica como solución	31
Aplicación de los conceptos de ansiedad estado y rasgo	31
Relación entre autoeficacia, fortaleza mental y ansiedad	31
Factores diferenciadores: tipo de deporte y género.....	32
Conclusiones	33
Generalidades que se identificaron de la ansiedad en el desempeño:	33
Vacíos del conocimiento identificados:	33
Recomendaciones	35

Referencias.....	36
------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1 Artículos que cumplen con los criterios de inclusión	24
--	----

Índice de figuras

Figura 1. Flujo de selección Prisma de artículos revisados.	23
Figura 2. Criterios del protocolo STROBE de los artículos incluidos.	30

Introducción

En el deporte, también se habla de afectaciones mentales y es allí donde entra la ansiedad como parte de ello, puesto que llega a impactar de forma negativa en el ámbito deportivo. La presencia de la ansiedad en el ámbito deportivo no es “rara” porque, cuando aparece en la salud mental de los profesionales, toma una influencia considerable en el desempeño de los deportistas y afecta tanto su bienestar emocional como sus capacidades físicas y técnicas. Varios elementos como la presión precompetitiva, la autoexigencia y la desmotivación pueden influir en la aparición de la ansiedad. Hablar de la ansiedad en el ámbito deportivo no es algo nuevo, solo que ha sido poco explorada en el campo de la psicología deportiva. Esta revisión documental tiene como objetivo recopilar información sobre estudios de investigación de la ansiedad en deportistas y cómo influye en su desempeño deportivo.

Planteamiento del problema

Al practicar un deporte, vive inmerso en el mundo, ya que es un tipo de actividad que se puede realizar de forma profesional o informal. Existen diferentes recintos, como clubes y escuelas, que enseñan a perfeccionar las habilidades y las competencias de los deportistas. Ser un deportista requiere de muchos requisitos y exigencias que al final hacen parte del desarrollo integral de cada uno de los deportistas, lo cual les ayuda a potenciar al máximo su desarrollo óptimo. El ejercicio de un deporte conlleva numerosos obstáculos en el trayecto, como lesiones, ausencia de motivación, irresponsabilidad, la autopresión competitiva, la ausencia de disciplina y la incertidumbre en las habilidades; todo esto, entre otros elementos, puede ser experimentado por los atletas que ejercen alguna disciplina. Según Aragón (2006), la ansiedad se define como una condición emocional negativa que se expresa con sentimientos de nerviosismo, inquietud y atención vinculada a la activación del cuerpo. Es en ese instante cuando la ansiedad en la salud mental puede mostrarse de manera notable, lo que podría provocar que el máximo potencial de los deportistas represente un peligro por las afecciones previamente señaladas. Siempre se les suele achacar un malestar, el malestar físico, y se deja de lado la parte psicológica, es decir, cómo está su salud mental con relación a las situaciones que pueden atravesar en el día a día fuera y dentro de los campos competitivos. Para Cerviño (2017), la ansiedad y el deporte tienen una correlación, puesto que el deportista profesional se enfrenta a varios aspectos como el dolor, abandono, cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro. Por lo tanto, es crucial que la ansiedad presente en el entorno deportivo sea visible en la práctica deportiva para entender sus causas y desarrollar tácticas para manejar la ansiedad que surge en los atletas. Entonces, la ansiedad es la preocupación excesiva que se genera de una situación que se percibe como amenazadora; puede ser tomada como la aniquilación total de la persona. Guerra (2017) dice que esta puede venir acompañada de pensamientos automáticos negativos que invalidan la eficacia, autoeficiencia y el rendimiento, ya sea de una persona o, en los deportistas, al hablar de la ansiedad en el ámbito deportivo, se hace inferencia a lo que pueden estar sintiendo en el momento. La ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados. Esta relación se puede establecer desde dos puntos de vista. Por un lado, el deporte y, sobre todo, la competición, pueden causar una elevación en la ansiedad en deportistas (Guerra et al., 2017, pp. 2). Por lo tanto, provoca un descontento en la salud mental, lo que se manifiesta en su desempeño y en el desarrollo máximo

de sus habilidades y competencias, tales como la habilidad, agilidad, planificación, realización, comunicación, eficiencia y trabajo colaborativo.

La ansiedad también se ve reflejada en la autoexigencia, donde hay un propósito de alcanzar los mejores resultados independientemente de los efectos que pueda causar esa autoexigencia; esto también se le puede llamar o conocer como presión competitiva. Según Sepúlveda (2019), la ansiedad precompetitiva es el estado psicoemocional negativo presentado antes de la competencia, considerando que la actividad en contexto gire en términos de rivalidad o reto. A los deportistas, es primordial fomentar la psicoeducación respecto a la salud mental para lograr un potencial integral en su desempeño, dándole importancia al componente psicológico para obtener resultados favorables con respecto a la mejora de sus habilidades. La forma de desempeñarse de un deportista va de la mano del deporte que practica, y se genera en la dinámica de cómo lo practica y el área de competición en la que se encuentre.

La ansiedad hasta este punto se puede manifestar por diferentes elementos como la autoexigencia, la presión competitiva y el deporte que practican; estos son tomados como factores o elementos internos propios del deportista. Willians (2001) indica que la ansiedad se manifiesta de manera negativa en los distintos contextos a los que se enfrenta el atleta, disminuyendo su potencial y restringiendo el máximo rendimiento de los atletas. Por eso, en el contexto en el que se encuentre el deportista, aparecerán unos factores externos relacionados con la percepción de las competencias y las experiencias de sufrimiento (derrota) y las experiencias de victoria. La ansiedad influye en los deportistas en el desarrollo de su potencial, donde ponen en duda sus capacidades para realizar el deporte en específico. Para ello, es significativo crear y practicar de manera integral el uso de habilidades físicas y la preparación psicológica para desarrollar una resiliencia en el ámbito deportivo para alcanzar el máximo crecimiento de sus habilidades.

En la CSD (2020) clasifican a los deportistas en diversos tipos como novatos, seguidores, competitivos y de élite, que pueden experimentar niveles más altos de ansiedad. Sin embargo, no se puede negar que todos experimentan lo mismo, que es expresar la ansiedad, ya sea por normas personales o circunstancias que la provocan fuera o dentro del ámbito deportivo, ocasionando que experimenten una serie de problemas fisiológicos y psicológicos. Si hacemos una mirada más amplia para reconocer la ansiedad en el ámbito deportivo y cómo esta se ve reflejada en los diferentes tipos de deportista, y el significado que tiene el realizar un deporte o actividad física en

específico, como lo menciona en su artículo (Crespo, 2024), citando las palabras de la psicóloga deportiva María Cabrera Bolufer, el deporte vendría siendo uno de los mejores aliados para la salud mental. El deporte es sin duda uno de los mejores aliados de la salud mental. La práctica deportiva, desde la mirada de un principiante o competidor, se ve reflejada como práctica del ejercicio físico que deviene de actividades diarias y que significa tener no solo beneficios físicos, sino también mentales. Pero, ¿qué pasa con los deportistas profesionales o de élite? Estos, según Cabrera, “los deportistas están sometidos a una continua exigencia que les obliga en parte a enfrentarse a la adversidad y adaptarse continuamente a los nuevos escenarios que el alto rendimiento presenta”. Y es que, según el estudio realizado por Poucher en la Universidad de Toronto (2021), la ansiedad hace parte de los problemas más generalizados en los deportistas profesionales. En el estudio, más del 41% de un equipo nacional canadiense, que entrenaba para Tokio 2020, cumple con los criterios de corte propuestos por el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales para la depresión, la ansiedad y un trastorno alimentario. Precisamente el 18.8 % de ansiedad general moderada (12.9 %) a severa (5.9 %). Sánchez y Ortega, en España, en el año 2019, analizaron los estados ansiosos con una muestra de 372 deportistas, basándose en categorías del sexo. La edad y la práctica de algún deporte. Se identificaron niveles bajos y moderados de ansiedad estado; en relación con la ansiedad rasgo: Se puede presentar de manera alta. Entonces, los deportistas entre 20 y 22 años son los que llegan a presentar niveles más altos en la ansiedad rasgo. En la investigación llevada a cabo en Medellín por Buitrago en 2023, el propósito es detallar la postura de los entrenadores de la ciudad de Medellín respecto a la incorporación de la formación psicológica en el diseño del plan de entrenamiento. En un estudio cualitativo con un grupo de 91 entrenadores, se determinó que todos los entrenadores piensan que la implementación de la preparación psicológica debería ser incorporada en la planificación como un componente del plan de entrenamiento de los atletas; un 88% concuerda en que la implementación también promueve el desarrollo, rendimiento y el máximo rendimiento en los atletas; y un 98% sostiene que es necesario el apoyo del psicólogo deportivo. Sin embargo, tan solo el 31% hace uso de la preparación psicológica en la planeación macroestructurada del entrenamiento, es decir, que no tiene una capacitación adecuada, la falta de recursos económicos para contratar o asesorarse de un psicólogo deportivo y no contar con el tiempo suficiente para su aplicación. Según la investigación que realizó Navarrete en el año 2021, tiene como objetivo mencionar de forma lógica el impacto que llega a tener la ansiedad en el ámbito deportivo

profesional y no profesional, dando a conocer el significado del bienestar mental. Análisis sistemático de revisión en el que se consultaron artículos en varias bases de datos vinculadas al tema, y se concluyó que los individuos suelen experimentar y expresar emociones, ya sean positivas o negativas, pero que las emociones negativas causan que en cierta medida se evidencien episodios desagradables, que pueden afectar el desempeño deportivo. La investigación de Sánchez y demás autores, en el año 2019, proclama la descripción de los niveles de ansiedad presentes en un deportista y la influencia del clima motivacional, con la muestra de 154 deportistas, identificando que los de categorías inferiores llegan a presentar diferentes niveles ansiosos en estado/rasgo y, con relación a su clima motivacional, dicho análisis reconoce que el clima motivacional va implicado en la aparición de los niveles ansiosos, es decir, que la motivación positiva que tengan los deportistas implicaría un nivel de ansiedad estado/rasgo bajo, pero los que llegan a percibir el clima motivacional de forma negativa y hostil desarrollarán niveles de ansiedad estado/rasgo altos.

En un escenario deportivo global (Juegos Olímpicos, campeonatos mundiales y ligas profesionales), la salud mental de los deportistas profesionales pasó de ser un tema invisible, tomando relevancia en el área deportiva y en la investigación científica. Temas como la presión por el rendimiento, las lesiones, la exposición mediática y digital, los procesos de clasificación, las transiciones de carrera (selección, lesiones graves, retiro) forman parte de un entorno de alto estrés que fomenta la aparición de síntomas ansiosos, que impactan directamente en el desempeño y la disponibilidad competitiva de los deportistas profesionales. (Reardon et al., 2019).

Juegos Olímpicos

El movimiento olímpico integró lineamientos y servicios específicos para el cuidado psicológico de los deportistas. A partir de las enseñanzas en Tokio 2020 y Beijing 2022, en París 2024 se otorgaron espacios de acompañamiento psicosocial dentro de la villa, prestación de intervención psicológica en el lugar y de manera remota, educación en manejo del estrés, ansiedad y protocolos para reducir el abuso en línea hacia los deportistas. Dichas medidas identificaron la ansiedad precompetitiva y la hipervigilancia; son reacciones reiteradas frente a entornos de máxima exigencia y visibilidad mundial. En términos de desempeño, las aprobaciones científicas del ámbito olímpico subrayaron que los síntomas de ansiedad se asociaban con mayor riesgo de

lesión, menor recuperación y fluctuaciones importantes en ejecución técnico-táctica, concentración y toma de decisiones (International Olympic Committee, 2021; Mountjoy et al., 2025).

Campeonatos mundiales y federaciones internacionales

Más allá de los juegos, las federaciones han añadido orientaciones y recursos de la salud mental, promoviendo entornos psicológicamente seguros durante los mundiales y circuitos internacionales. En las orientaciones y recursos psicológicos, mediante guías, abarcaron las identificaciones tempranas de síntomas ansiosos en estado/rasgo, rutas de procedimiento clínico, límites de carga competitiva, formación de entrenadores y staff, y protocolos ante violencia, acoso o ciberacoso. Asimismo, se consolidó la recomendación de la integración del componente psicológico dentro de la planificación (micro, meso, macrociclos) y la garantía de confidencialidad y autonomía en la atención al deportista (ISSF, 2022).

En las categorías femeninas se conoce un subregistro histórico de información, pero la evidencia existente muestra predominancia importante de síntomas ansiosos, con factores de riesgo particulares (práctica de dos deportes, estudio, trabajo, desigualdad en apoyo, abuso en redes sociales, inseguridad contractual y viajes frecuentes). Todo esto se traduce en demandas específicas de prevención y cuidado (FIFPRO, 2020).

Ligas y circuitos profesionales

En el deporte profesional, las asociaciones de jugadores y las ligas están visibilizando la ansiedad como problema de la salud laboral. Estudios multicéntricos con futbolistas profesionales (hombres y mujeres) documentaron síntomas de ansiedad, trastornos del sueño y angustia psicológica asociados con calendarios hipercongestionados, cambios de huso horario, incertidumbre contractual, lesiones y exposición pública. Durante la pandemia se observaron incrementos adicionales de síntomas ansiosos por confinamiento y suspensión de competencias, acentuando la necesidad de programas de soporte integral (Gouttebarger et al., 2019; FIFPRO, 2021).

Para la prevención óptima, se tendrán en cuenta tamizajes periódicos válidos de ansiedad y estrés, así como servicios confidenciales de psicología o psiquiatría con acceso las 24 horas; psicoeducación en la higiene del sueño, mindfulness y autocuidado; estrategias para el manejo del ciberacoso; continuidad de la atención en etapas de poscompetencia y retiro. El rol del psicólogo

del deporte se promueve activamente para hacer parte del cuerpo técnico, para que la gestión de la ansiedad competitiva se trabaje con el mismo rigor que las capacidades físicas de los deportistas. (FIFPRO, 2021).

Formulación del problema

¿Qué relación existe en la literatura científica entre la ansiedad y el desempeño deportivo en la literatura publicada entre los años 2020 y 2026?

Justificación

En el contexto deportivo, especialmente los deportistas enfrentan una variedad de malestares mentales, pero que a su vez no son tomados en cuenta porque pasan a ser irrelevantes en el ámbito deportivo, es decir, no se les da la mayor importancia porque siempre el centro de atención viene siendo la parte física (donde se sufre de lesiones) y se trabaja más esa parte para alcanzar el máximo desarrollo de las competencias y habilidades. En el mundo deportivo aparecen diferentes malestares en el bienestar mental de los deportistas, como ansiedad, baja autoestima, depresión, desregulación emocional, desmotivación, entre otras. Todos estos malestares mentales provocan que la productividad de los atletas se vea afectada tanto en el ámbito deportivo como fuera de él, reduciendo cada uno de los progresos que los atletas buscan alcanzar. Es en este punto cuando la productividad, ya sea individual o grupal, empieza a enfrentar las repercusiones de estos malestares psicológicos. La ansiedad es uno de los malestares mentales que más se pronuncia en el ámbito deportivo, porque se tiende a estar bajo las preocupaciones constantes de la presión competitiva, los pensamientos de desvalimiento hacia la eficacia y el potencial individual como grupal.

Objetivo general

Sintetizar la evidencia científica existente sobre la influencia de la ansiedad en el desempeño deportivo, en la literatura publicada entre 2020 y 2026.

Objetivos específicos

- Identificar los estudios científicos publicados entre 2020 y 2026 que aborden la relación entre la ansiedad y el desempeño deportivo en deportistas.
- Describir los efectos de la ansiedad reportados en la literatura científica en deportistas.
- Evaluar la calidad de la evidencia reportada por los estudios publicados entre 2020 y 2026.

Marco histórico, teórico y conceptual

Historia del deporte y competencias

El deporte tiene orígenes en las prácticas rituales y guerreras de civilizaciones antiguas como Egipto, Grecia y Roma, donde se entendía como una expresión cultural, social y religiosa. Los Juegos Olímpicos antiguos (776 a. C.) en Olimpia marcaron el inicio de competencias regladas con proyección internacional. En la modernidad, Pierre de Coubertin (1896) refundó los Juegos Olímpicos modernos con un ideal de fraternidad y paz a través del deporte (Guttmann, 2002). La profesionalización de las ligas deportivas surgió en el siglo XIX y se consolidó en el XX, con la creación de federaciones internacionales y campeonatos mundiales. Actualmente, los mega eventos como los Juegos Olímpicos y los mundiales de fútbol representan escenarios de máximo rendimiento y exposición global (Coakley, 2015).

Psicología del deporte

La psicología del deporte comenzó a ser reconocida como disciplina científica a inicios del siglo XX. Coleman Griffith, considerado el “padre de la psicología del deporte” en Estados Unidos, publicó investigaciones pioneras en 1925 sobre la relación entre factores psicológicos y rendimiento (Griffith, 1925/2006). En Europa, la consolidación se dio en las décadas de 1960 y 1970 con la institucionalización de asociaciones y programas de formación (Weinberg & Gould, 2019).

Autores como Martens (1987) introdujeron modelos sobre la ansiedad competitiva en el deporte, mientras que Hanin (1997) desarrolló la teoría de las zonas óptimas de funcionamiento (IZOF), señalando que cada deportista tiene un rango individual de activación psicológica óptima para su desempeño. Spielberger (1972), por su parte, estableció la distinción entre ansiedad estado (respuesta transitoria a situaciones específicas) y ansiedad rasgo (tendencia estable a experimentar ansiedad), un marco teórico ampliamente aplicado al deporte.

Estos aportes han servido de base para comprender y diseñar intervenciones en torno al manejo de la ansiedad y el estrés competitivo (Martens, 1987; Hanin, 1997; Spielberger, 1972).

Según Weinberg y Gould, en su libro Fundamentos de la psicología deportiva y el ejercicio físico, la psicología deportiva es una rama de la psicología aplicada que se enfoca en el análisis

científico de la personalidad y el comportamiento en el marco del deporte y la actividad física. "Como disciplina científica, ya sea directa o indirectamente, analiza el comportamiento deportivo desde tres niveles interrelacionados en términos de la neurociencia: emocional, cognitivo y comportamental", aclaró Amalia Revuelta (2020). En este punto, indica que hoy en día, la psicología del deporte no se centra únicamente en atletas de alto rendimiento, sino que sus áreas de estudio abarcan un contexto mucho más amplio con múltiples áreas de intervención. Para Jiménez y León (2012), la psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que pueden intervenir, ya sea de forma positiva o negativa, en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No solo en los momentos de entrenamiento, de la práctica del deporte o actividades físico-motoras, sino también durante las competencias. En el CENTRO DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA (2023), la psicología del deporte es la rama de la psicología que analiza el cómo y el porqué de que los deportistas se comporten de cierta manera. Esta tiene como objetivo desarrollar una estabilidad mental en cualquier profesional del deporte para que pueda alcanzar sus objetivos con motivación. El énfasis de la psicología del deporte está en conocer los fenómenos psicológicos que pueden experimentar los deportistas para potenciar su motivación y rendimiento a través de sus mentes. De esta manera, se empieza por estudiar al deportista y preparar ejercicios y técnicas con el fin de optimizar el rendimiento deportivo y psicológico. Para Ruiz (2023), la psicología del deporte se encarga de estudiar a las personas en su ámbito deportivo, con la finalidad de evaluar e intervenir a nivel emocional, cognitivo y conductual, cuyo objetivo es mejorar la motivación y la incrementación de su rendimiento a través de la comprensión de los fenómenos psicológicos que se presentan en cada caso, entendiendo que cada atleta es diferente. En la Universidad Alfonso X (s. f.), la psicología deportiva es una disciplina que fusiona los principios psicológicos con el ámbito deportivo y se erige como un pilar fundamental para entender y potenciar el rendimiento mental y emocional de los atletas. Aborda aspectos cruciales como la motivación, la concentración, la gestión del estrés y las habilidades emocionales, buscando maximizar el potencial de quienes se dedican al mundo del deporte.

Marco conceptual

Deporte de alto rendimiento: Práctica sistemática, planificada y orientada hacia el logro de resultados en competencias nacionales e internacionales (Coakley, 2015).

Psicología del deporte: Rama aplicada de la psicología que estudia procesos cognitivos, emocionales y conductuales en la práctica deportiva (Weinberg & Gould, 2019).

Ansiedad competitiva: Respuesta emocional caracterizada por aprensión, nerviosismo y tensión ante situaciones de competencia (Martens, 1987).

Ansiedad estado/rasgo: Diferenciación conceptual propuesta por Spielberger (1972), utilizada para evaluar tanto reacciones situacionales inmediatas como predisposiciones personales estables.

Rendimiento deportivo: Nivel de ejecución alcanzado por un deportista en una prueba específica, influido por factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos (Hanin, 1997).

Preparación psicológica: Conjunto de estrategias y entrenamientos orientados al desarrollo de habilidades mentales (atención, concentración, control de la activación y manejo de la ansiedad) para optimizar el rendimiento (Weinberg & Gould, 2019).

Marco legal

Principales leyes deportivas en Colombia

Ley 181 de 1995: Normas para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física; crea el Sistema Nacional del Deporte (Coldeportes).

Ley 582 de 2000: Define el deporte asociado para personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales y reforma la Ley 181 de 1995.

Ley 49 de 1993: Establece el régimen disciplinario en el deporte.

Ley 845 de 2003: Normas de prevención y lucha contra el dopaje; modifica la Ley 49 de 1993.

Ley 1207 de 2008: Aprueba la “Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte” de la UNESCO (2005).

Ley 1445 de 2011: Modifica la Ley 181 de 1995 y regula aspectos del deporte profesional; establece requisitos patrimoniales a clubes deportivos, controles de publicidad estatal, seguridad y convivencia.

Ley 1967 de 2019: Transforma Coldeportes en el Ministerio del Deporte

Ley 2210 de 2022: Regula el ejercicio del entrenador(a) deportivo(a), incluyendo formación, certificación y ética profesional.

Ley 2236 de 2022: Organiza y regula los Juegos Intercolegiados Nacionales (inscripciones, fases, financiación, responsabilidades).

Ley 2294 de 2023: Dentro del Plan Nacional de Desarrollo 2022–2026, crea el fondo cuenta del Ministerio del Deporte, estructura interna y sistema único de información del deporte.

Ley 2369 de 2024: Establecimiento de Centros de Deporte y Recreación (CUBOS) con enfoque inclusivo y territorial; reglamentados por el Ministerio del Deporte.

Otras normas:

Ley 2011 de 2019 (exenciones tributarias en eventos deportivos)

Ley 2023 de 2020 (tasa del deporte y la recreación)

Ley 2084 de 2021 (lucha contra el dopaje, creación de organismo antidopaje)

Ley 2166 de 2021 (creación de Juegos Nacionales Deportivos y Recreativos Comunes)

Decretos reglamentarios relevantes

Decreto 1228 de 1995: Revisa la legislación deportiva vigente y estructura de organismos sectoriales para adecuarla a la Ley 181 de 1995.

Decreto 407 de 1996: Reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento a los organismos deportivos del Sistema Nacional del Deporte.

Decreto 776 de 1996: Establece normas de funcionamiento para clubes deportivos profesionales.

Decreto 641 de 2001: Reglamenta la Ley 582 de 2000 (deporte asociado para personas con discapacidad); crea el Comité Paralímpico Colombiano.

Decreto 1083 de 1997: Reglamentación de la pensión vitalicia para deportistas medallistas en mundiales u olímpicos.

Decreto 1746 de 2003: Adscribió Coldeportes al Ministerio de Cultura.

Decreto 3093 de 2003: Reglamenta distribución del IVA para fomento del deporte, recreación y cultura.

Decreto 900 de 2010: Da cumplimiento a la Convención contra el Dopaje (Ley 1207 de 2008).

Decreto 4183 de 2011: Transforma el Instituto Colombiano del Deporte en Departamento Administrativo del Deporte (Coldeportes).

Otras normas vinculadas

Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación): Hace referencia a educación física, recreación, deporte formativo como parte del currículo educativo.

Acto Legislativo 2 de 2000: Reconoce el deporte y la recreación como parte del gasto público social, vinculándolos al sistema de participación municipal y departamental.

Normas que legitiman el deporte como derecho para personas mayores: **Ley 2055 de 2020**, reconociendo su derecho a recreación y deporte.

Metodología

La scoping review constituye un método de revisión de la literatura que permite explorar, mapear y sintetizar de manera amplia el conocimiento existente sobre un tema en específico, con el propósito de identificar conceptos claves, tipos de evidencia disponibles y posibles vacíos en la investigación. De acuerdo con Hilary Arksey y Lisa O'Malley (2005), este enfoque metodológico comprende diversas etapas que incluyen la formulación de la pregunta de investigación, la identificación de estudios relevantes, la selección de la evidencia, la extracción y organización de la información, así como la síntesis y presentación de los resultados. En este estudio se empleará la metodología de scoping review con el objetivo de examinar y sistematizar la literatura científica relacionada con la ansiedad en deportistas profesionales y su influencia en el rendimiento deportivo. Para ello, se llevará a cabo una búsqueda estructurada y sistemática en diversas bases de datos académicas reconocidas, con el fin de identificar investigaciones pertinentes que aborden esta temática. De acuerdo con lo anterior, se establecen los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión

- Deportistas de cualquier nivel.
- Sin restricción de sexo, ni deporte específico.
- Deportistas tanto de deportes individuales como colectivos.
- Estudios que aborden la ansiedad en deportistas (rasgo, estado, precompetitiva, social, generalizada u otras formas).
- Contexto deportivo o de competencia.
- Todo tipo de metodología investigativa
- Estudios originales con participantes humanos
- Artículos en español e inglés

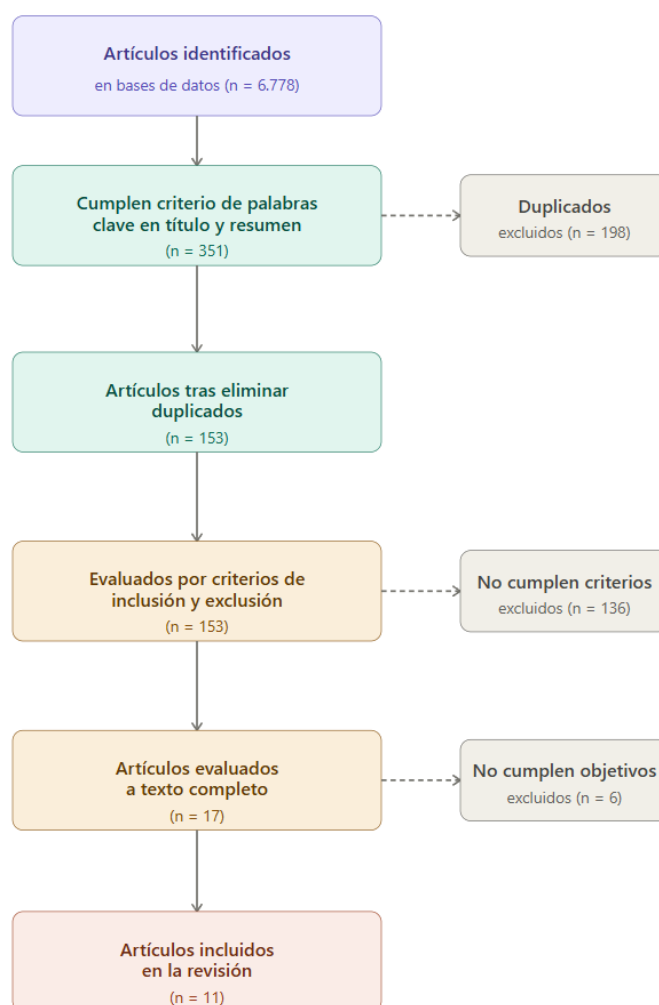
Criterios de exclusión

- Estudios que aborden el estrés de forma genérica, sin distinguirlo de la ansiedad.
- Estudios donde la ansiedad sea una variable complementaria o secundaria y no se analice de forma específica.

Resultados

La recopilación de información se llevó a cabo por medio de un protocolo, donde se identificaron 6.778 artículos, de los cuales 351 artículos cumplieron con el criterio de las palabras claves en título y resumen; 198 artículos eran duplicados, por lo que se quedaron 153 artículos. Tras un proceso de depuración por criterios de inclusión y de exclusión, se evaluaron finalmente 17 artículos clave, donde 11 artículos cumplieron con los criterios de inclusión (Figura 1).

Figura 1. Flujo de selección Prisma de artículos revisados.



Nota: Diagrama de flujo prisma para la revisión de la literatura científica sobre la relación entre la ansiedad y el desempeño deportivo

Tabla 1

A continuación, en la siguiente tabla se reportan los artículos:

Títulos	Autores	Año	País	Muestra	Tipo de estudio	Resultados
Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes	ADAM R. NICHOLLS, REMCO POLMAN, & ANDREW R. LEVY	2010	Reino Unido	307 atletas con experiencia deportiva que compiten en diversos niveles (nacional/internacional, regional (condado, club/universidad y principiantes)	Estudio cuantitativo de corte correlacional	Existe una relación negativa entre la autoeficacia de afrontamiento y ambos tipos de ansiedad (somática y cognitiva); es decir, a mayor confianza en sus estrategias de afrontamiento, menor ansiedad experimentaron los atletas
Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana	EDUARDO ALBERTO ZAMORA MARTÍNEZ, VÍCTOR RUBIO FRANCO ² Y JOSÉ MANUEL	2017	Madrid	Familias de ingresos bajos en Dinamarca, con datos de encuestas longitudinales nacionales.	Intervención de caso único de carácter descriptivo y aplicado	Los niveles de ansiedad precompetitiva (tanto cognitiva como somática) disminuyeron notablemente, mientras que los niveles de

	HERNÁNDEZ LÓPEZ					autoconfianza aumentaron de forma constante hacia la competición final
Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia	Héctor Haney Aguirre-Loaiza, Santiago Ramos Bermúdez	201 1	Colomb ia	93 futbolistas masculinos juveniles en la fase semifinal del Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol	Estudio cuantitativo de corte transversal, con un alcance descriptivo y correlacional	La puntuación media de ansiedad-estado fue de 49.6, lo que se sitúa dentro del rango de normalidad
Self and Relative Effects of Competitive State Anxiety on Per- ceived Performance in Middle and High School Taekwondo Ath-letes: An Actor and Partner Interdependence Model Analysis	Hyunwoo Kang, Seyong Jang	202 0	Corea del Sur	372 atletas de secundaria y preparatoria	Artículo original de investigación empírica con un enfoque cuantitativo: Análisis de modelo de interdependen cia de actor y pareja (APIM) y un análisis de rutas (path analysis)	La ansiedad cognitiva y física tuvieron un efecto negativo significativo en el propio desempeño percibido; es decir, a mayor ansiedad, el atleta siente que rinde peor

Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature.	Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC	2022	Estados Unidos	30 metaanálisis	Revisión sistemática de la literatura meta-analítica	Las variables consideradas perjudiciales (como la ansiedad cognitiva, la depresión y el clima orientado al ego) tuvieron un efecto negativo pequeño ($d = -0.21$)
PRECOMPETITIVE ANXIETY EFFECT ON CONCENTRATION AND PERFORMANCE ON ELITE RHYTHMIC GYMNASTS	Nassib S.H., Mkaouer B., Nassib S., Riahi S.H., Arfa Y.	2014	Tunisia	6 gimnastas rítmicas femeninas	Artículo de investigación de naturaleza comparativa y cuantitativa	Se encontró una relación significativa entre la concentración y el rendimiento, sugiriendo que niveles más altos de ansiedad se asocian con una menor capacidad de concentración y, por ende, un desempeño inferior

A COMPARATIVE ANALYSIS OF STATE ANXIETY AND COPING IN SPRINT AND MIDDLE- AND LONG- DISTANCE RUNNERS	Ana V. Vesković, Marija V. Čolić, Nenad Janković, Marija Regodić	2020	Serbia	52 corredores	Análisis comparativo y correlacional	Los velocistas reportaron niveles significativamente más altos de ansiedad (tanto somática como cognitiva) y niveles más bajos de autoconfianza que los corredores de larga distancia
Mental well-being and anxiety in sports among high-performance university athletes	Wan Ahmad Munsif Wan Pa, Muhammad Fareez Mohd Nasir, Mohamad Nizam Nazarudin, Abu Yazid Abu Bakar	2025	Malasia	120 atletas de alto rendimiento	Diseño de investigación descriptivo que emplea un enfoque de encuesta	Se encontró una correlación negativa significativa ($r = -0.565, p < 0.01$) entre el bienestar mental (fortaleza mental) y la ansiedad, lo que indica que, a mayores niveles de ansiedad, menores son los niveles de bienestar mental

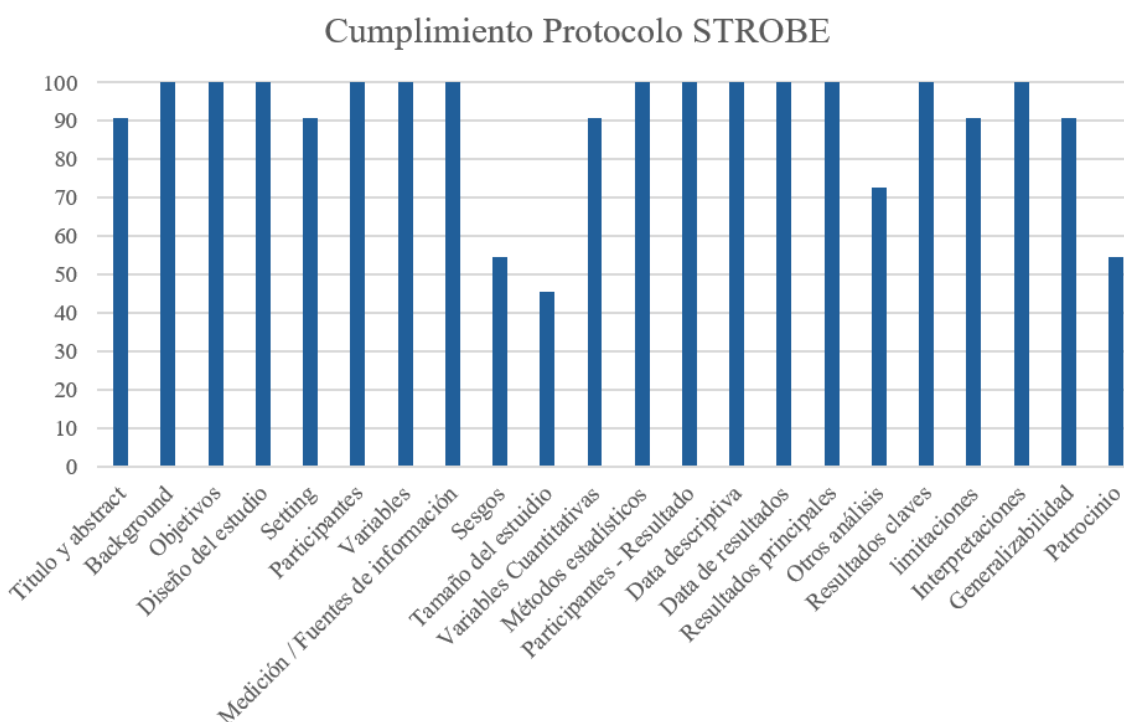
COMPETITIVE STATE ANXIETY: IMPACT OF POSITIVE SELF TALK TRAINING ON JUNIOR LEVEL FOOTBALL PLAYERS	Abdussalam Kanniyar	2015	Arabia Saudita	36 jugadores de fútbol de nivel juvenil	Estudio de intervención psicológica de tipo experimental	Tras las 8 semanas de entrenamiento, los jugadores mostraron una disminución significativa en la ansiedad cognitiva y somática, además de un aumento significativo en su autoconfianza
The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design	Daniel Vella-Fondacaro, Stephanie Romano-Smith	2023	Suiza	13 jugadores de fútbol sala masculinos	Diseño longitudinal de métodos mixtos convergente y paralelo	Se registraron mejoras de magnitud media a grande en la fortaleza mental, la ansiedad cognitiva (la cual disminuyó significativamente) y las habilidades de afrontamiento tras la intervención

STUDY ON THE LINK BETWEEN SELF-ESTEEM AND TEAM IDENTITY AS MAJOR FACTORS IN TACKLING COMPETITIVE ANXIETY IN PERFORMANCE ATHLETES	Francisc Remus DATCU, Simona PETRACOVSC HI, Eugen BOTA, Martin DOMOKOS	202 4	Rumani a	27 sujetos de género femenino futbolistas de la Liga 1	Estudio experimental con intervención y grupo de control	Los factores físicos y el tono somático mejoran con intervenciones de corto plazo, pero los aspectos puramente psíquicos (como la ansiedad cognitiva) requieren intervenciones más profundas y duraderas
---	---	----------	-------------	--	---	---

Nota: Son los artículos que cumplieron con los criterios de inclusion por el protocolo STROBE

La calidad de los artículos fue evaluada a través de la metodología STROBE, teniendo los resultados evidenciados en la figura 2.

Figura 2. Porcentaje de cumplimiento de criterios del protocolo STROBE de los artículos incluidos.



Nota: Gráfica del protocolo STROBE sobre la validación de los criterios relacionado a los artículos incluidos en la investigación

Para los criterios de sesgos, tamaño del estudio y patrocinio, que fueron los que menor puntuación obtuvieron, se interpreta lo siguiente. Con respecto al sesgo, la mayoría de los estudios fallaron a la hora de describir las acciones específicas para poder identificar y mitigar los errores sistemáticos en el diseño o la ejecución; con el criterio tamaño del estudio, casi todos los artículos reportan el número de participantes, pero ninguno, excepto (Lochbaum et al., 2022), donde en su contexto propio explican la justificación estadística o el análisis de poder para determinar dicho tamaño. Y en el criterio de patrocinio, varios artículos hacen omisión al declarar quién financió la investigación o cuál pudo ser el rol de los patrocinadores en el estudio.

Discusión

El impacto negativo de la ansiedad en el rendimiento deportivo

En el planteamiento del problema se menciona que la ansiedad es una condición emocional negativa que puede llegar a poner en peligro el máximo potencial de los deportistas al afectar las habilidades como la agilidad, la planificación y la eficacia. Kang y Jang (2020) corroboran la anterior información demostrando que la ansiedad cognitiva y física tienen un efecto negativo significativo en el desempeño percibido. Así mismo, el estudio de Nassib et al. (2014) asocia los niveles altos de ansiedad con una menor capacidad de concentración y desempeño inferior en gimnastas rítmicas.

Validación de la preparación psicológica como solución

La preparación psicológica en el marco teórico se define como un conjunto de estrategias para desarrollar habilidades mentales y manejar la ansiedad. Sin embargo, se llega a mencionar una brecha: aunque el 98% de los entrenadores reconoce su importancia, solo el 31% la aplica formalmente. Estudios como el de Zamora Martínez et al. (2017) y el estudio de Kannian (2015) muestran que intervenciones basadas en el control de la ansiedad y el entrenamiento de autohabla positiva logran disminuir notablemente la ansiedad precompetitiva y aumentar la autoconfianza. Además, el uso de mindfulness y entrenamiento de habilidades psicológicas mejora significativamente la fortaleza mental.

Aplicación de los conceptos de ansiedad estado y rasgo

La distinción de Spielberger entre ansiedad estado (reacción transitoria) y ansiedad rasgo (predisposición estable). La investigación de Héctor Haney et al. (2011) en futbolistas colombianos midieron específicamente la ansiedad-estado, encontrando niveles dentro de la normalidad. Otros estudios, como el de Adam R. et al. (2010), analizan cómo factores externos (como el clima motivacional) influyen en la aparición de niveles altos de ansiedad, tanto estado como de riesgo.

Relación entre autoeficacia, fortaleza mental y ansiedad

Los pensamientos negativos pueden invalidar la autoeficacia y el rendimiento en los deportistas. El estudio de Nicholls et al. (2010) confirma una relación negativa entre la autoeficacia de afrontamiento y la ansiedad; es decir, a mayor confianza en sus estrategias de afrontamiento,

menor es la ansiedad experimentada por los deportistas. De igual forma, se encontró que a mayores niveles de bienestar mental (fortaleza mental), menores son los niveles de ansiedad.

Factores diferenciadores: tipo de deporte y género

La ansiedad se llega a manifestar según la dinámica del deporte y factores como el género. En el estudio de Ana V. Vesković et al. (2020), los velocistas reportan niveles significativamente más altos de ansiedad somática y cognitiva en comparación con corredores de larga distancia. Se resalta que en las categorías femeninas existen factores de riesgo particulares (como la desigualdad de apoyo o inseguridad contractual) que favorecen la aparición de síntomas ansiosos, lo cual se relaciona con el estudio de Francisc Remus et al. (2024) de futbolistas de la Liga 1 en Rumania que evaluó intervenciones específicas en mujeres. Entonces, como la ansiedad viene siendo como un obstáculo crítico para los deportistas, la psicología deportiva se propone como una herramienta de mitigación y los resultados de los artículos proporcionaron la prueba científica de que dichas intervenciones funcionan y que la relación negativa entre ansiedad y rendimiento es una realidad medible en diversas disciplinas y niveles competitivos.

Conclusiones

Esta revisión de alcance sintetiza la evidencia existente sobre la ansiedad y el desempeño deportivo en deportistas. La literatura científica identifica que la ansiedad es una condición emocional negativa por sentimientos de nerviosismo, inquietud y tensión que afecta directamente el bienestar y las capacidades de los deportistas.

Generalidades que se identificaron de la ansiedad en el desempeño:

- **Impacto negativo en el rendimiento:** Existe una correlación negativa significativa entre la ansiedad y el desempeño, donde niveles altos en la ansiedad se llegan a asociar con una menor capacidad de concentración, fallas en la ejecución técnico-táctica y la disminución en la toma de decisiones.
- **Dimensiones de la ansiedad:** Se hace una distinción entre la ansiedad estado (reacción transitoria ante una situación específica) y la ansiedad rasgo (predisposición estable), siendo la ansiedad rasgo más evidenciada en deportistas entre los rangos de edad de 20 y 22 años.
- **Factores influyentes:** La aparición de la ansiedad está vinculada a la presión precompetitiva, la autoexigencia, el clima motivacional y el tipo de deporte practicado. Como ejemplo, el estudio de Marija V. (2020), donde los velocistas suelen reportar niveles más elevados de ansiedad somática y cognitiva que los corredores de larga distancia.
- **Efectividad de la intervención:** Técnicas como el mindfulness, el entrenamiento en autohabla positiva y el desarrollo de la autoeficacia han mostrado ser útiles para reducir la ansiedad y poder aumentar la autoconfianza.

Vacíos del conocimiento identificados:

- **Brecha entre la teoría y la práctica:** Probablemente el 98% de los entrenadores reconozcan la necesidad del apoyo psicológico; solo el 31% llega a incorporar formalmente en los planes de entrenamiento debido a la falta de capacitación, tiempo o recursos económicos.
- **Subregistro en categorías femeninas:** Existe poca información sobre la ansiedad en el desempeño de mujeres deportistas.

- **Persistencia de la ansiedad cognitiva:** Se encontró que, mientras los síntomas físicos mejoran con intervenciones breves, la ansiedad cognitiva requiere de procesos más detallados y prolongados que aún no están estandarizados.

Recomendaciones

Para fortalecer este campo de estudio, se sugiere que se evalúen modelos donde la preparación psicológica no sea una intervención aislada, sino que haga parte como un componente clave en el plan de acción de los entrenamientos y competencias. Investigar el impacto de factores modernos que pueden incidir en la aparición de la ansiedad en los deportistas, como lo puede ser la exposición digital y la cohesión grupal.

Referencias

- Aldívar Navarrete, Maricarmen. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(spe1), 00035. E pub 31 de enero de 2022. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>
- Aguirre-Loaiza, H. H., & Ramos Bermúdez, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 315–328
- Colegio Colombiano de Entrenadores Deportivos (COLEF). (s. f.). Normativa deportiva en Colombia. Recuperado el 4 de septiembre de 2025 de <https://cofcolombia.co/colefco/nosotros/normativa/>
- Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada. Journal of Sport and Health Research. 11(3):241-250. <http://hdl.handle.net/10481/57673>
- Centro de Estudios de Psicología. (2023, 17 de agosto). Psicología deportiva: importancia, beneficios y formación. <https://cepsicologia.com/psicologia-deportiva/>
- Derecho Deportivo Colombiano. (s. f.). Leyes y normatividad. Recuperado el 4 de septiembre de 2025. <https://www.derechodeportivocolombiano.com.co/content.php?area=leyes>
- Departamento Nacional de Planeación. (s. f.). Marco normativo del deporte en Colombia. DNP. Recuperado el 4 de septiembre de 2025 de https://www.dnp.gov.co/LaEntidad_/subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/marco-normativo-deportes.aspx
- Datcu, F. R., Petracovski, S., Bota, E., & Domokos, M. (2024). Study on the link between self-esteem and team identity as major factors in tackling competitive anxiety in performance athletes. Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae, 69(1), 75–86. [https://doi.org/10.24193/subbeag.69\(1\).05](https://doi.org/10.24193/subbeag.69(1).05)
- Federico Galvis. (s. f.). Legislación deportiva en Colombia. Recuperado el 4 de septiembre de 2025 de <https://federicogalvis.wordpress.com/legislacion-deportiva-en-colombia/>

- FIFPRO. (2020). Mind the gap: Mental health in women's football. FIFPRO. <https://fifpro.org>
- FIFPRO. (2021). The mental health of professional footballers during the COVID-19 pandemic. FIFPRO. <https://fifpro.org>
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Lambert, M., Stewart, W., & Kerkhoffs, G. (2019). A history of concussions is associated with symptoms of common mental disorders in former male professional athletes across a range of sports. *Physician and Sportsmedicine*, 47(2), 179–184. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1544183>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>
- Griffith, C. R. (2006). *Psychology of coaching* (Original work published in 1925). Meyer & Meyer Sport.
- Guttmann, A. (2002). *The Olympics: A history of modern games* (2nd ed.). University of Illinois Press.
- Garay, C. (7 de agosto, 2024). Así es como el deporte de alto rendimiento puede afectar la salud mental: el testimonio de los atletas y las investigaciones científicas. *National Geographic [NATGEO]*. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/08/asi-es-como-el-deporte-de-alto-rendimiento-puede-afectar-la-salud-mental-el-testimonio-de-los-atletas-y-las-investigaciones-cientificas>
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1(2), 29–72.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). México: McGraw-Hill Education.
- International Olympic Committee. (2021). *Mental health in elite athletes toolkit*. IOC. <https://olympics.com>

- ISSF. (2022). Well-being and mental health guidelines for athletes. International Shooting Sport Federation. <https://www.issf-sports.org>
- Jiménez y León, (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. ResearchGate, 9(18). <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Kang, H., & Jang, S. (2021). Self and relative effects of competitive state anxiety on perceived performance in middle and high school Taekwondo athletes: An Actor and Partner Interdependence Model Analysis. *Iran Journal of Public Health*, 50(6), 1167–1176. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i6.6418>
- Kannian, A. (2014). Competitive state anxiety: Impact of positive self-talk training on junior level football players. *Sport Mont*, 12(43-44-45), 41–49
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analysis: A systematic review of the literature. *PLoS ONE*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Ley 1090 de 2002. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la República. Diario Oficial No 46.383. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics.
- Mountjoy, M., Reardon, C. L., & Bindra, A. (2025). International Olympic Committee consensus statement on mental health support for elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109999>
- Nassib, S. H., Mkaouer, B., Nassib, S., Riahi, S. H., & Arfa, Y. (2014). Precompetitive anxiety affects concentration and performance in elite rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 6(1), 23–32
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
- Revuelta, A. (2020). La psicología deportiva: entretenimiento mental y sus funciones. Agencia de Noticias UPB. <https://www.upb.edu.co/es/noticias/psicologia-deportiva>

- Ruiz, L. (2023). ¿Qué es la psicología del deporte? Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/que-es-la-psicologia-del-deporte/>
- Revista Digital Actividad Física y Deporte. (2017). Marco normativo del deporte en Colombia. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA). Recuperado de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/download/1268/1772>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Gouttebarga, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Sistema Único de Información Normativa (SUIN-Juriscol). (s. f.). Legislación deportiva en Colombia. Ministerio de Justicia. Recuperado el 4 de septiembre de 2025 de <https://www.suin-juriscol.gov.co/legislacion/legislaciondeportiva.html>
- Sánchez, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., & Sánchez, A. L. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 164-169. <http://hdl.handle.net/10481/59152>
- Universidad Alfonso X [UAX]. (s. f.) Psicología Deportiva: qué es y para qué sirve. <https://www.uax.com/blog/deporte/psicologia-deportiva-que-es-y-para-que-sirve>
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—A longitudinal convergent mixed-methods design. *Sports*, 11(9), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Vesković, A. V., Čolić, M. V., Janković, N., & Regodić, M. (2020). A comparative analysis of state anxiety and coping in sprint and middle- and long-distance runners. *Physical Culture*, 74(2). <https://doi.org/10.5937/FIZKUL74-32871>

Wikibooks. (s. f.). Organización de juegos estudiantiles/Antecedentes históricos. Recuperado el 4 de septiembre de 2025 de

https://es.wikibooks.org/wiki/Organización_de_juegos_estudiantiles/Antecedentes_históricos

Wan Pa, W. A. M., Nasir, M. F. M., Nazarudin, M. N., & Bakar, A. Y. A. (2025). Mental well-being and anxiety in sports among high-performance university athletes. *Physical Education of Students*, 29(3), 168–174. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0303>

Zamora Martínez, E. A., Rubio Franco, V., & Hernández López, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2), 211–224. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.15785>