

Cambio en la ansiedad y motivación a través del apoyo a la autonomía en jóvenes nadadores

Alberto Martín Flores y Juan Antonio Moreno Murcia
Universidad Miguel Hernández

1. Introducción

En los últimos años se ha querido investigar la relación entre la desmotivación y la ansiedad en el deporte y sus diferentes consecuencias como puede ser el abandono de la práctica deportiva (Cahuasqui, 2022). Son varios los investigadores como Guardia (2022) y Mabweazara, Leach, y Andrews (2017) que afirman que existe una falta de información en cuanto a los factores que influyen en la decisión de los jóvenes de abandonar el deporte. Destaca, además, la percepción de que los entrenadores sobrevaloran la competición, incidiendo en la necesidad de obtener resultados positivos en la misma, transmitiendo de esta forma una enorme presión al deportista, causando así inestabilidad y, muchas veces, el cese de la actividad deportiva.

En el ámbito del deporte de competición, esta visión de la práctica deportiva está relacionada con las expectativas hacia la competición (Fernández Valdera y Ubillús Alvarado, 2022). Es por ello, que es vital el trabajo motivacional por parte de los entrenadores con los deportistas, para conseguir que tengan las herramientas adecuadas para saber gestionar sus emociones relacionadas con los resultados deportivos (Bretón, 2022). En ocasiones, el nivel de exigencia que percibe un deportista o un equipo se convierte en un problema. Esto sucede cuando una excesiva presión genera ansiedad, afectando al rendimiento deportivo y generando así la desmotivación y el posible abandono (Sánchez y Jiménez-Parra, 2022). Además, como explican Páez y Martínez-Díaz (2021) la competición deportiva o el entrenamiento pre competitivo son unos contextos ideales para estudiar el estrés, ya que los nadadores, como es en el caso de este estudio, están expuestos a una serie de factores que pueden desencadenar diferentes respuestas fisiológicas y de comportamiento.

Ante esto, Moreno-Murcia y Sánchez-Latorre, (2016) indican que una intervención del entrenador en este caso, que fomenta el apoyo a la autonomía, aumenta la importancia que los deportistas atribuyen al deporte, a los entrenamientos y por lo tanto a la competición. Coincidiendo esto con el estudio de Ramírez (2021) donde una mayor percepción de apoyo a la autonomía del entrenador por parte del equipo predijo de manera significativamente positiva la práctica de actividad física.

1.1. La situación psicológica del deportista: la ansiedad y la desmotivación

El estudio de la ansiedad ha tomado una especial relevancia en lo que se refiere al contexto del rendimiento deportivo entendiéndose como un estado mental manifestado en síntomas tanto físicos como psíquicos, alterando la estabilidad del individuo (Crespillo Jurado, 2022) y es que, tal y como explica González y García (2021) los deportistas, en este caso adolescentes, se encuentran en un proceso de desarrollo físico, cognitivo y psicológico donde su inexperiencia puede presentar desequilibrios que alteren su rendimiento deportivo. Como afirman Ramis Laloux, Viladrich Segués, Sousa y Jannes (2015), en el entorno del deporte y la competición deportiva, la evaluación social está simultáneamente presentes haciendo que las situaciones competitivas sean potencialmente ansiógenas, sobre todo para los niños y adolescentes, que aún no han desarrollado un repertorio establecido de estrategias de afrontamiento.

Por otra parte, la motivación ha despertado el interés de numerosas publicaciones, entendiéndose como un componente de influencia en el rendimiento deportivo (Sevil Serrano y García González, 2021). El estudio de la motivación, y en concreto de sus componentes intrapersonales (la capacidad de motivarnos internamente o automotivación) e interpersonales (la motivación a través de terceros), tiene importantes implicaciones en las prácticas de entrenamiento en los deportistas profesionales (Simba Quinga, 2021).

Es a partir de ese componente interpersonal de la motivación, que relacionamos, en parte, con el entrenador (Verdaguer, Abad y Mas 2016). El análisis de la posible

relación entre las variables motivación interpersonal y ansiedad en el contexto deportivo, puede aportar información relevante que facilite el diseño de programas de entrenamiento que potencien el rendimiento de los deportistas, garantizando al mismo tiempo la salud y el bienestar de los mismos y todo ello a partir de estrategias motivacionales llevadas a cabo por el entrenador (González, 2022), como por ejemplo, el Programa de Intervención con Apoyo a la Autonomía (Moreno-Murcia, Huéscar, Núñez, León, Valero-Valenzuela y Conte, 2019).

1.2. El apoyo a la autonomía en el entrenador

El papel del entrenador deportivo en el logro de experiencias positivas por parte de los deportistas y, por ende, en la en el desarrollo psicológico de estos es fundamental (Ezcurra, 2021). En este sentido, Peña, Serrano, Catalán, Remacha y González (2022) exponen que los entrenadores son un pilar fundamental, ya que a través de sus palabras y acciones influyen directa o indirectamente en el rendimiento de los deportistas, como en su bienestar social y emocional.

Son varios los estudios que expresan la necesidad de una correcta actuación por parte del entrenador a la hora de generar un clima motivacional u otro. Y es que, según Marqués, Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., & Cruz, J. (2015) “las ventajas asociadas a un estilo de comunicación más positivo que se correlaciona con un clima motivacional de implicación hacia la tarea. [...] Entre las ventajas, se encuentra una orientación motivacional personal a la tarea en los deportistas” (p.48).

En este sentido, autores como Esteve, Piqueras y Camacho (2021) y Álvarez, Tormo-Barahona, Castillo y Moreno-Murcia (2021) exponen que la formación del entrenador podría ser relevante en la calidad de la intervención de este con sus deportistas, pudiendo, posiblemente, optimizar el rendimiento deportivo. Según Machado Gómez (2021), la actuación del entrenador durante la dirección de deportistas es una variable que influye tanto en el entrenamiento como en competición. En consecuencia, es necesario que los entrenadores lleven a cabo estrategias y comportamientos instructivos que apoyen el desarrollo de la autonomía.

Ante esto, destacamos el apoyo a la autonomía del entrenador hacia el deportista, ya que tal y como señalan Raimundi, Sarries, Corti y Celsi (2021), el apoyo a la autonomía hace referencia a la idea de un individuo que, en una posición de autoridad, adopta la perspectiva de otro, reconoce sus sentimientos, le proporciona información adecuada, y oportunidades de elección, minimizando uso de presiones y exigencias.

Entre los hallazgos sobre los beneficios del apoyo a la autonomía podemos señalar, la influencia positiva en el incremento de la autorregulación autónoma del alumno, en su competencia percibida, en el interés/disfrute en entrenamiento, en un mayor rendimiento deportivo, en una mayor comprensión conceptual y en la disminución de la ansiedad en la práctica deportiva y la competición (De La Haza Gonzales, 2021).

1.3. El presente estudio

A partir de investigaciones y estudios que existen sobre ansiedad y motivación como Martínez (2021) y más específicamente en nadadores jóvenes como Zekioglu (2018) y Silva, Cortez, do Nascimento Júnior, Granja, Conde y de Melo (2019), puede observarse que gran parte de los trabajos se han centrado en el efecto que tienen estas variables, tomadas en su conjunto, sobre el rendimiento en deportistas de alta competición y en concreto en nadadores. Ante esto, el objetivo del presente estudio es comprobar cómo afecta la ansiedad y la desmotivación en jóvenes nadadores de competición y si una variabilidad en la técnica de enseñanza del entrenador puede suponer una mejora en estas variables emocionales, basándonos en el Programa de Intervención de Apoyo a la Autonomía (Moreno-Murcia, Huéscar, Núñez, León, Valero-Valenzuela y Conte, 2019).

Ante esto, se puede plantear la hipótesis de que, tras las mediciones previas mediante cuestionarios sobre sus niveles de ansiedad y desmotivación, aquellos nadadores que entrenen bajo unas directrices basadas en el apoyo a la autonomía tendrán cambios positivos en las variables objeto de estudio.

2. Metodología

2.1. Participantes

En el presente estudio participaron un total de 43 jóvenes nadadores pertenecientes a dos equipos de natación de diferentes provincias, pero dentro de la Comunidad Valenciana (España). Todos los participantes, independientemente de ser de dos equipos distintos, entrenan de lunes a sábado dos horas diarias y cuyo nivel deportivo es considerado alto, siendo en su mayoría nadadores a nivel nacional y una minoría nadadores de nivel autonómico.

La edad media de los participantes era de 14,8 años (DT = .99). El 37,2% eran chicos ($n = 16$) y el 62.8% eran chicas ($n = 27$). Estos se dividieron en grupo de intervención ($n = 23$), de los cuales 8 eran chicos y 15 eran chicas. Por otra parte, el grupo control ($n = 20$) está compuesto por 8 chicos y 12 chicas. Otro dato estadístico a considerar son los años que llevan compitiendo a dicho nivel, en este sentido, el 22.22% de los nadadores llevan entre 2 y 5 años y el 77.78% más de 5 años. Del total de los participantes ninguno lleva compitiendo menos de 2 años.

2.2. Instrumentos de medición y actuación

Apoyo a la autonomía. Para ello se han utilizado dos instrumentos. El primero es la Escala de Apoyo a la Autonomía (EAA) validada por Moreno-Murcia, Huéscar, Andrés-Fabra y Sánchez-Latorre (2020) dirigido a los deportistas. Cuenta con 12 ítems de escala tipo Likert del 1 al 5 (de “seguro que no” a “seguro que sí”). Con este cuestionario se pretende medir la necesidad de apoyo a la autonomía que perciben los deportistas de sus entrenadores durante los entrenamientos que realizan. Un ejemplo de uno de los ítems es: “El entrenador ofrece diferentes opciones y caminos para realizar algún determinado ejercicio”. En cuanto a la consistencia interna el pretest fue de .76 y de .83 en el posttest.

En segundo lugar, se utilizó el Programa de intervención con apoyo a la autonomía (PIA), dirigido a entrenadores. Consta de 25 herramientas propuestas por Moreno-

Murcia, Huéscar, Núñez, León, Valero-Valenzuela y Conte (2019) que buscan modificar el estilo interpersonal del entrenador.

Necesidades psicológicas básicas. Se utilizó la versión de 37 ítems del cuestionario Psychological Need States at Work-Scales (Huyghebaert-Zouaghi Ntoumanis, Berjot y Guillet, 2021) para evaluar mediante un modelo 3x3 las necesidades psicológicas básicas. El cuestionario distribuye los 37 ítems en nueve factores, de los cuales únicamente se utilizaron seis de ellos: satisfacción de la autonomía (e.g. “En ocasiones decido cómo hacer partes del entrenamiento”), satisfacción de la competencia (e.g. “Siento que soy capaz de superar los retos”) satisfacción de la relación (e.g. “Me siento incluido/a”), frustración de la autonomía (e.g. “Me siento obligado/a a comportarme de cierta manera”), frustración de la competencia (e.g. “Me siento incapacitado/a”), frustración de la relación con los demás (e.g. “me siento excluido/a”), yendo precedidas de la sentencia previa: “En mi deporte...”.

Las respuestas son recogidas en una escala tipo Likert con un rango de puntuación que oscila desde 1 (Nada es verdad) a 7 (Muy verdadero). La consistencia interna para la dimensión de satisfacción de la autonomía fue .68 en el pretest y .70 en el postest, para satisfacción de la competencia .69 en pretest y .82 en postest, para satisfacción de la relación .92 en pretest y .90 en postest, para frustración de la autonomía .72 en pretest y .85 en postest, para frustración de la competencia .87 en pretest y .86 en postest, para frustración de la relación .86 en pretest y .82 en postest.

Cuestionario de regulación conductual en el Deporte (BRSQ). Es una escala validada en su versión traducida por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez, Galindo y Marín (2011). La escala consta de un total de 36 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert de siete puntos, que permiten medir las ocho dimensiones del continuo de motivación. Todas las afirmaciones son directas, y la puntuación total de cada subescala se obtiene promediando las respuestas en sus cuatro ítems, obteniendo por lo tanto un rango de puntuaciones teóricas entre 1 y 7, de manera que una puntuación más elevada se interpreta como una mayor regulación del tipo que mide la subescala. Esta herramienta permite medir las 9 dimensiones que existen cuando hablamos de motivación. En este caso de la

motivación intrínseca general (e.g. “porque lo disfruto”), la motivación intrínseca de conocimiento (e.g. “Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte”), la motivación intrínseca de estimulación (e.g. “Por el placer que me da cuando estoy totalmente entregado en este deporte”), la motivación intrínseca de consecución (e.g. “Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo”), la regulación integrada (e.g. “Porque es una oportunidad de ser quien soy”, la regulación identificada (e.g. “Porque aprecio los beneficios de este deporte”), la regulación introyectada (e.g. “Porque me siento obligado a continuar”), la regulación externa (e.g. “Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto”) y, por último la desmotivación (e.g. “Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto”). En cuanto a la consistencia interna de cada una de las dimensiones fue la siguiente: para la motivación intrínseca general en pretest fue de .73 y en posttest de .91, para la motivación intrínseca de conocimiento en pretest fue de .89 y en posttest de .92, para la motivación intrínseca de estimulación en pretest fue de .76 y en posttest de .82, para la motivación intrínseca de consecución en pretest fue de .68 y en posttest de .87, en cuanto a la regulación integrada en pretest fue de .76 y en posttest de .90, para la regulación identificada en pretest fue de .83 y en posttest de .81 , para la regulación introyectada en pretest fue de .91 y en posttest de .87 , para la regulación externa en pretest fue de .82 y en posttest de .81 y, por último para la desmotivación en pretest fue de .78 y en posttest de .85.

Inventario de ansiedad estado competitiva 2. Se empleó la versión española de Capdevila (1997). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Consta de 15 ítems 3x5, con un formato de respuesta tipo Likert de 4 puntos, que evalúan tres factores: ansiedad cognitiva (e.g. “antes o mientras entreno o compito siento que mi cuerpo está tenso”), ansiedad somática (e.g. “antes o mientras entreno o compito me preocupa no competir todo lo bien que puedo”) y autoconfianza (e.g. “antes o mientras entreno o compito no puedo pensar con claridad durante la competición). La puntuación total de cada dimensión se obtiene del promedio de las puntuaciones de sus ítems, oscilando, por lo tanto, el rango teórico de cada dimensión entre 1 y 4, indicando mayores puntuaciones una mayor intensidad en la variable en cuestión. La consistencia

interna para la dimensión de ansiedad somática fue .80 en el pretest y .68 en el posttest, para ansiedad preocupación fue de .78 en pretest y .81 en posttest y, por última, para ansiedad desconcentración fue .78 en pretest y .85 en posttest

3. Diseño y procedimiento

En primer lugar, se contactó con los directores de los dos clubes deportivos en los que se iba a realizar la investigación y los entrenadores de cada grupo objeto de estudio. Se les informó del objetivo de la investigación, el procedimiento y en qué consistiría la participación siendo un grupo de intervención y el otro únicamente de control.

Todos los nadadores que participaron en esta prueba lo hicieron de manera voluntaria y teniendo en cuenta que los nadadores participantes eran todos menores de edad, se solicitó a los padres, madres o tutores de los deportistas la autorización para la participación en este estudio, además de informarles en qué iba a consistir y cuál iba a ser la intervención de sus hijos. Por lo tanto, se solicitó el consentimiento informado y durante todo el proceso se cumplió la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre sobre la protección de datos personales. Además, este proyecto se mandó para su evaluación al comité de ética, obteniendo un dictamen favorable, con el código 220309161729

Para la selección de la muestra se utilizó un diseño cuasi experimental. Aunque, debido a que como los deportistas estaban previamente divididos en grupos, no se pudo seleccionar de manera aleatoria. La muestra se dividió en dos grupos, por un lado, el grupo experimental (Club Tenis Elche-Natación-) recibió un programa de intervención con apoyo a la autonomía (PIA) basado en 25 estrategias propuestas por Moreno-Murcia et al. (2019), mientras que el otro club (C.N. Nados Castellón) actuó como grupo control, siguiendo con sus entrenamientos habituales. Ambos conjuntos contestaron una batería de cuestionarios vía online a través de la plataforma Google Forms, previos al inicio de la intervención, así como al final de la misma. Cabe destacar que en ambos momentos (pre y post) los cuatro cuestionarios se unificaron en dos pares (un Google Forms con el cuestionario AA y NPB y otro Google Forms con el

cuestionario BRSQ y el SAS-2) realizándose con 24-48 horas de margen entre uno y otro para evitar el cansancio mental de los sujetos que pudiese ocasionar. Anterior a la puesta en marcha del proyecto, el investigador recibió una formación específica para el dominio de programas de intervención con apoyo a la autonomía (Moreno-Murcia, Huéscar, Nuñez, León, Valero-Valenzuela, y Conte, 2019). Esta formación se basó en la enseñanza del investigador a manejar adecuadamente las emociones, mostrar empatía hacia los demás, dar mayor importancia al proceso que al resultado, escuchar a los deportistas, ser positivo y paciente, etc.

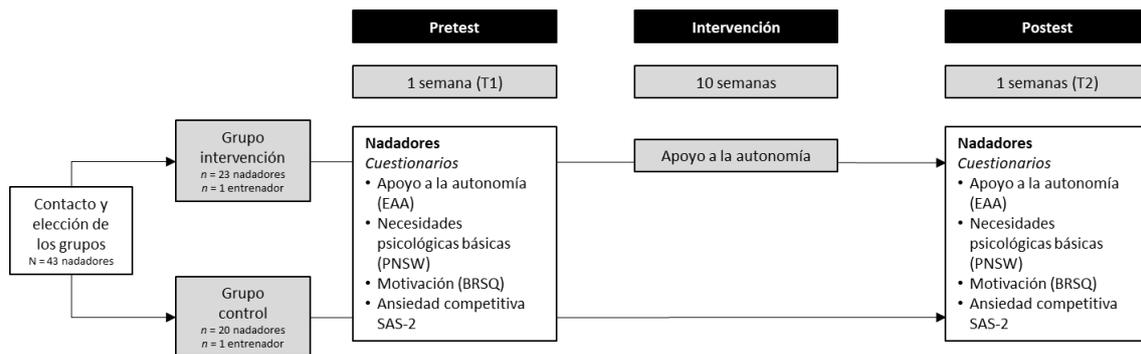
El proceso de intervención tuvo una duración de tres meses, con entrenamientos comprendidos entre 2 horas y 2 horas y media al día de lunes a sábado. Tanto el grupo control como el de intervención desarrollaron sus entrenamientos en base a una planificación con un objetivo común, competir al máximo nivel autonómico y nacional.

En cuanto a la puesta en práctica de las 25 estrategias que se utilizaron, se fueron implementando de forma progresiva por semanas. En este sentido, a falta de dos semanas para acabar la intervención ya se habían implementado la totalidad de las estrategias y hasta la fecha fin se trabajó todas ellas.

Para llevar un mejor control sobre las 25 estrategias, el investigador llevaba un registro en el que se detalla qué deportistas había recibido cada estrategia y en qué cantidad, asegurándose que todos los nadadores las recibían en la misma situación posible.

Durante la primera semana se manejaron tres de las estrategias, durante la segunda se utilizaron tres nuevas estrategias sumadas a las de la semana pasada, y así consecutivamente hasta la octava donde se englobaron todas las estrategias propuestas de forma conjunta, para posteriormente trabajar con todas en las semanas venideras (Figura 1).

Figura 1. *Cronología de la intervención y recogida de datos*



Referencias

- Álvarez, O., Tormo-Barahona, L., Castillo, I., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Examining controlling styles of significant others and their implications for motivation, boredom and burnout in young swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5828.
- Bretón Prats, S. (2022). Influencia de la capacidad resiliente en etapas de formación de baloncesto femenino, como indicador de mejora en el rendimiento.
- Capdevila, L. (1997). Metodología de evaluación en psicología del deporte. Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.
- Cahuasqui, L. A. A. M. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439-456.
- Crespillo Jurado, M. (2021). Análisis del clima motivacional y funcionamiento psicológico en contextos de práctica físico-deportiva.
- De La Haza Gonzales, A. (2021) Percepción de comportamientos interpersonales, necesidades psicológicas básicas, bienestar y satisfacción deportiva.
- Esteve, I. B., Piqueras, R. F., & Camacho, D. P. (2021). Adaptación y validación de una escala para la evaluación del desempeño profesional del entrenador de fútbol en base a su formación permanente, nivel de TIC y autoevaluación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 272-280.

- Ezcurra, M. M. (2021). Consecuencias del estilo motivacional de los entrenadores en el compromiso deportivo de jugadores de waterpolo españoles en categorías de formación (Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza).
- Fernández Valdera, L. D. P., & Ubillús Alvarado, J. P. (2022). Bienestar psicológico en deportistas competitivos adultos tempranos.
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The effects of motivational self-talk on competitive anxiety and self-compassion: A brief training program among competitive swimmers. *Psychology*, 8(05), 677.
- González, L. F. Q., & García, M. G. (2021). Características de las manifestaciones emocionales precompetitivas en atletas de velocidad cadetes y juveniles (Original). *Revista científica Olimpia*, 18(4), 75-88.
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón.
- Granados, S. H. B., Granada, J. A. A., Urrea, H., Mas, A. G., Bossio, M. A. R., Velásquez, D. A. H., ... & Loaiza, H. H. A. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of the perceived competition difficulty. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 651-659.
- Guardia Quispe, K. A. (2022). Competitividad y ansiedad competitiva en deportistas de artes marciales y deportes de contacto en Lima Metropolitana.
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., Vande Broek, G., ... & Aelterman, N. (2018). Different combinations of perceived autonomy support and control: Identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(1), 16-36.
- Huyghebaert-Zouaghi, T., Ntoumanis, N., Berjot, S., & Gillet, N. (2021). Advancing the conceptualization and measurement of psychological need states: a 3x3 model based on self-determination theory. *Journal of Career Assessment*, 29(3), 396-421.
- Mabweazara, S. Z., Leach, L., & Andrews, B. S. (2017). Predicting swimming performance using state anxiety. *South african journal of psychology*, 47(1), 110-120.

- Machado Gómez, M. F. (2021). Las competencias profesionales del entrenador de deportes colectivos (Master's thesis, Quito: UCE).
- Marqués, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., & Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47–54.
- Martínez, M. G. O. (2021). Nivel de ansiedad pre y pos competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2).
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., Andrés-Fabra, J. A., & Sánchez-Latorre, F. (2020). Adaptación y validación de los cuestionarios de apoyo a la autonomía y estilo controlador a la educación física: relación con el feedback. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(1).
- Moreno-Murcia, J. A.; Huéscar, E.; Nuñez, J. L.; León, J.; Valero-Valenzuela, A.; Conte, L. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 19(2), 83-101
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., y Marín, L. C. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. (Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26), 355-369
- Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-La Torre, F. (2016). Efectos del soporte de autonomía en clases de educación física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(43), 79-89.
- Páez, L. C., & Martínez-Díaz, I. C. (2021). Training vs. Competition in Sport: State Anxiety and Response of Stress Hormones in Young Swimmers. *Journal of Human Kinetics*, 80(1), 103-112.
- Peña, S. D., Serrano, J. S., Catalán, Á. A., Remacha, M. S., & González, L. G. (2022). Diferencias entre el modelo técnico-tradicional y el modelo comprensivo en la motivación y compromiso de jóvenes deportistas: un

estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 421-432.

Pineda-Espejel, H. A., Trejo, M., García, K., Garza, K., VázquezJiménez, G., Machado-Contreras, J., Mejía-León, M., & Rodríguez, S. (2019). Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores (Salivary cortisol response and precompetitive anxiety in swimmers). *Retos*, 38, 1–7. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72229>

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 el Deporte*.

Pulido Pedrero, S., Fuentes García, J. P., & Jiménez Castuera, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores

Raimundi, M. J., Sarries, S., Corti, J. F., & Celsi, I. (2021). La percepción de entrenadores de voleibol y baloncesto de formación acerca de los contenidos de las charlas precompetitivas y de entretiempo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 139-155.

Ramírez, C. J. T. (2021). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática: Motivational regulations in different areas of sport: systematic review. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(4), 27-45.

Ramis Laloux, Y., Viladrich Segué, M. C., Sousa, C. D. P. D., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*.

Sánchez, D. M., & Jiménez-Parra, J. F. (2022). Estilo interpersonal docente. Un análisis de perfil según las diferencias en motivación, necesidades psicológicas básicas, clima escolar y satisfacción con la enseñanza. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 18-18.

Sevil Serrano, J., & García González, L.(2021) Consecuencias del estilo motivacional de los entrenadores en el compromiso deportivo de jugadores de waterpolo españoles en categorías de formación.

Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & de Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive

anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41, e45475-e45475.

Simba Quinga, P. D. (2021). *La motivación y su relación con el estado anímico en los deportistas del club de Atletas Olimpíadas Especiales Quito en el período 2020-2021* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

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.

Verdaguer, F. X. P., Abad, A. S., & Mas, A. G. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 229-237.

Zekioglu, A. (2018). Comparison of anxiety and success in swimming with socio-demographic characteristics. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

