



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Revisión sobre temas de actualidad

Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual

Robert Palicio Mayoral

Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunitat Valenciana, España

David Rodríguez-Martínez

Universidad Miguel Hernández de Elche, España

Eva María León-Zarceño

Universidad Miguel Hernández de Elche, España

RESUMEN: La psicología del deporte es una disciplina en continuo desarrollo y cuya relevancia se encuentra en auge en las últimas décadas. La demostrada influencia de las habilidades psicológicas en la práctica deportiva en rendimiento ha favorecido un aumento de la demanda de psicólogos especialistas por parte de deportistas, clubes e instituciones en las competiciones en diferentes niveles de rendimiento. En este sentido, el diseño y la aplicación de programas de entrenamiento psicológico eficaces para optimizar el mayor rendimiento de los/las atletas es fundamental para el desarrollo del trabajo del psicólogo. El objetivo de esta investigación consistió en analizar los programas de intervención y entrenamiento psicológico que se han llevado a cabo sobre atletas de rendimiento. Método: Siguiendo la metodología PRISMA, se realizaron búsquedas documentales en un periodo temporal reciente, entre 2015 y abril de 2022. Se obtuvieron un total de 633 artículos en cuatro bases de datos internacionales. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión se analizaron un total de 33 artículos científicos de la temática. Los resultados muestran, entre otros datos, que el 2020 reunió el 27.27% de los artículos publicados de la temática, siendo EEUU, España y Ucrania los países más productivos. Las intervenciones que se implementan son variadas, aunque principalmente de corte cognitivo-conductual si bien se utilizan otras como la terapia de aceptación y compromiso y se usan técnicas novedosas como el mindfulness. El deporte sobre el que se implementan mayoritariamente los programas es el fútbol siendo el estrés, la autoconfianza y la autoestima las variables principales que se abordan durante las intervenciones.

PALABRAS CLAVES: Entrenamiento psicológico, deporte, revisión sistemática

Psychological Intervention Programs with Athletes for Performance Development: A Current Review

ABSTRACT: Sport psychology is a discipline in continuous development and its relevance has been booming in recent decades. The proven influence of psychological skills in the practice of sports performance has increased the demand for specialist psychologists by athletes, clubs and institutions in competitions at different levels of performance. In this sense, the design and implementation of effective psychological training programmes to optimise the best performance of athletes is fundamental for the development of the psychologist's work. The aim of this research was to analyse the psychological intervention and training programmes that have been carried out on performance athletes. Method: Following the PRISMA methodology, documentary searches were carried out in a recent time period, between 2015 and April 2022. A total of 633 articles were obtained from four international databases. After applying the

Eva María León Zarceño es psicóloga. Universidad Miguel Hernández.  [0000-0003-1480-706X](https://orcid.org/0000-0003-1480-706X)

Para citar este artículo: Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D. y León-Zarceño, E. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 17(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>.

La correspondencia de este artículo debe enviarse a: Eva María León-Zarceño. Universidad Miguel Hernández de Elche Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud. Avenida de la Universidad CP 03202 Elche (España). E-mail: eleon@umh.es



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

inclusion and exclusion criteria, a total of 33 scientific articles on the subject were analysed. The results show, among other data, that 2020 accounted for 27.27% of the articles published on the subject, with the USA, Spain and Ukraine being the most productive countries. The interventions implemented are varied, although they are mainly cognitive-behavioural in nature, although others such as acceptance and commitment therapy and new techniques such as mindfulness are also used. The sport on which the programmes are mainly implemented is football, with the main variables addressed during the interventions being stress, self-confidence and self-esteem.

KEYWORDS: Psychological training, sport, systematic review

Programas de intervenção psicológica com atletas para a melhoria de desempenho: uma revisão atual

RESUMO: A psicologia do desporto é uma disciplina em contínuo desenvolvimento e a sua relevância tem vindo a crescer nas últimas décadas. A influência comprovada das capacidades psicológicas no desempenho desportivo favoreceu um aumento da procura de psicólogos especializados por atletas, clubes e instituições, em competições com diferentes níveis de desempenho. Neste sentido, a conceção e implementação de programas de treino psicológico eficazes para otimizar o melhor desempenho dos atletas é fundamental para o desenvolvimento do trabalho do psicólogo. O objetivo desta investigação foi analisar a intervenção psicológica e os programas de treino que têm sido realizados em atletas de alto desempenho. Método: seguindo a metodologia PRISMA, foram realizadas pesquisas documentais num período de tempo recente, entre 2015 e abril 2022. Um total de 633 artigos foram obtidos a partir de quatro bases de dados internacionais. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foi analisado um total de 33 artigos científicos sobre o assunto. Os resultados mostram, entre outros dados, que 2020 representou 27.27% dos artigos publicados sobre o assunto, sendo os EUA, a Espanha e a Ucrânia os países mais produtivos. As intervenções implementadas são variadas, embora sejam principalmente de natureza cognitivo-comportamental, embora sejam utilizadas outras como a terapia de aceitação e compromisso e novas técnicas como o mindfulness. O desporto em que os programas são mais implementados é o futebol, sendo as principais variáveis abordadas durante as intervenções o stress, a autoconfiança e a autoestima.

PALAVRAS-CHAVE: treino psicológico, desporto, revisão sistemática

Artículo recibido: 28/04/2022 | Artículo aceptado: 07/06/2022

La influencia de las variables psicológicas que optimizan el rendimiento deportivo ha sido comprobada en numerosos estudios a lo largo de los años y en diferentes deportes (Abdullah, et al., 2016; Martin et al., 2018; Olmedilla et al., 2021; Sales, 2021). El profesional de la psicología del deporte abarca entre sus campos de actuación el deporte de rendimiento (Cantón, 2016; COP, 1998) cuya labor se desarrolla trabajando sobre una de las áreas afecta de forma directa al rendimiento deportivo del atleta: la psicológica, buscando optimizar el rendimiento del atleta (García-Naveira y Jerez, 2012) e integrando el entrenamiento psicológico como parte del entrenamiento habitual para alcanzar su rendimiento óptimo (Olmedilla et al., 2018; Olmedilla et al., 2021). Alcanzar el mejor rendimiento deportivo posible supone trabajar sobre algunas de las variables psicológicas sobre las que trabaja el psicólogo del deporte tales como la ansiedad (Ries et al., 2012; Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1982); la autoconfianza (Feltz, 1988; González-Campos et al., 2015; Jaenes et al., 2012), el control de estrés (González-Campos et al., 2017; Márquez, 2006), aspectos motivacionales (García-Naveira y Remor, 2010; León-Zarceño et al., 2017), la prevención de burnout, (García-Parra et al., 2016), la repercusión de los factores psicológicos en las lesiones (Berengüí y Puga, 2015; Diaz et al., 2002; Olmedilla et al., 2006, Ortín et al., 2010; Palmi, 2001) y variables más novedosas como el bienestar psicológico (García-Naveira, et

al., 2017), el optimismo (García-Naveira et al., 2015; León-Zarceño et al., 2022) o la resiliencia (Sánchez y Ortín, 2021).

Para abordar el trabajo psicológico y las intervenciones en estas variables existen técnicas de índole diversa que surgen en buena parte de otras ramas de la psicología, como por ejemplo la clínica y que se adaptarán al contexto deportivo, ya que la psicología de la actividad física y del deporte es una disciplina joven (García-Naveira, 2010; León y Jiménez, 2012). Entre las intervenciones que se pueden encontrar en la literatura científica en psicología del deporte se utilizan técnicas basadas en Mindfulness, técnicas cognitivas, cognitivo-conductuales como la desensibilización sistemática, técnicas de relajación o la reestructuración cognitiva (Cantón 2010). En los últimos años surgen nuevas intervenciones, como las basadas en mindfulness, que están mostrando resultados prometedores. Estas técnicas han resultado efectivas y útiles para abordar la ansiedad pre-competitiva, la reactividad emocional tras una lesión, o la capacidad atencional entre otras variables (Solé et al., 2014) además de ser un facilitador de reducción de los niveles de burnout y de la aceptación de la realidad, aunque este tipo de intervención no parece afectar de forma significativa para variables como la autoconfianza (Palmi y Solé, 2016). En relación con las intervenciones cognitivas y cognitivo conductuales existen numerosos estudios que muestran su utilidad y eficacia en el

manejo de la ansiedad pre-competitiva (Paredes et al., 2014), en la optimización de variables como la cohesión de equipo o la confianza (Spaccarotella, 2017) además de mostrarse útiles cuando se acompañan de técnicas de imaginación o modelaje (González-Carballido et al., 2013). Entre las principales intervenciones con mayor evidencia, según el National Institute for Health and Care Excellence (NICE) en 2009, se reconoce el nivel alto de evidencia en terapias cognitivo-conductuales, conductuales, interpersonales, psicoeducación o en habilidades sociales (Morian y Martínez, 2011). Por tanto, algunas de las principales intervenciones aplicadas en el campo de la psicología deportiva concuerdan con las terapias que presentan mayor evidencia en el ámbito clínico, si bien su aplicación al contexto del deporte es más reciente, por lo que continuar analizando la eficacia de los programas de entrenamiento psicológico puede resultar de gran utilidad para establecer cuáles son las técnicas y tratamientos con un nivel de evidencia elevado, ya que, algunas de ella son aún consideradas, en el mejor de los casos, como “probablemente eficaces” (Ezquerro, 2008). El objetivo del presente estudio consistió en analizar los programas de intervención y entrenamiento psicológico que se han llevado a cabo sobre atletas de rendimiento desde el 2015 hasta la actualidad.

Método

Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda de estudios empíricos sobre intervenciones psicológicas en deporte a través de las bases de datos. PsycInfo, ScienceDirect, Pubmed y SportDiscuss. La estrategia de búsqueda para obtener resultados se delimitó mediante la búsqueda de los descriptores en el título y la combinación de operadores booleanos (y/and); concretamente se usaron las siguientes palabras clave: “Psychological intervention”, “Psychological training” y sport. Tanto el término “Psychological Intervention” como “Psychological training” se unieron con “sport” mediante el operador booleano “AND”. No se realizaron búsquedas uniendo el primer y segundo término. La búsqueda se ha delimitado a “Journal Articles” en PsycInfo y Pubmed, “Publicaciones Académicas” en SportDiscuss y “Research Articles” en ScienceDirect. Los documentos analizados incluyeron la etapa temporal desde el 2015 hasta la actualidad. Se siguieron las directrices de las revisiones sistemáticas y metaanálisis de PRISMA (Moher et al., 2009) (Figura 1). Las búsquedas y la revisión fueron realizadas por dos evaluadores que pusieron en común los resultados y resolvieron los desacuerdos en los artículos a incluir cuando se produjeron.

Selección de artículos y recopilación de datos

Para la selección de los documentos científicos de la revisión se marcaron tanto criterios de inclusión como de exclusión para este estudio. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: (A): Artículos científicos. (B) Incluidos en un periodo temporal reciente: desde 2015 hasta 2022., (C): Artículos redactados en castellano o inglés, (D) Respecto a la población de estudio, se incluyeron las intervenciones dirigidas a población deportista que se encontraba en activo y de cualquier edad. (E) Se seleccionaron artículos que fueran programas de intervención o entrenamiento psicológico sobre atletas. En relación a los criterios de exclusión se descartaron aquellos documentos científicos que (A) fueran tesis, capítulos, actas, libros, (B) artículos que fueran revisiones sistemáticas, (B) los centrados en intervenciones sobre deportistas que no estén en activo, (C) los que incluían intervenciones dirigidas sobre otros agentes deportivos, (D) las intervenciones que no fueran de índole psicológica.

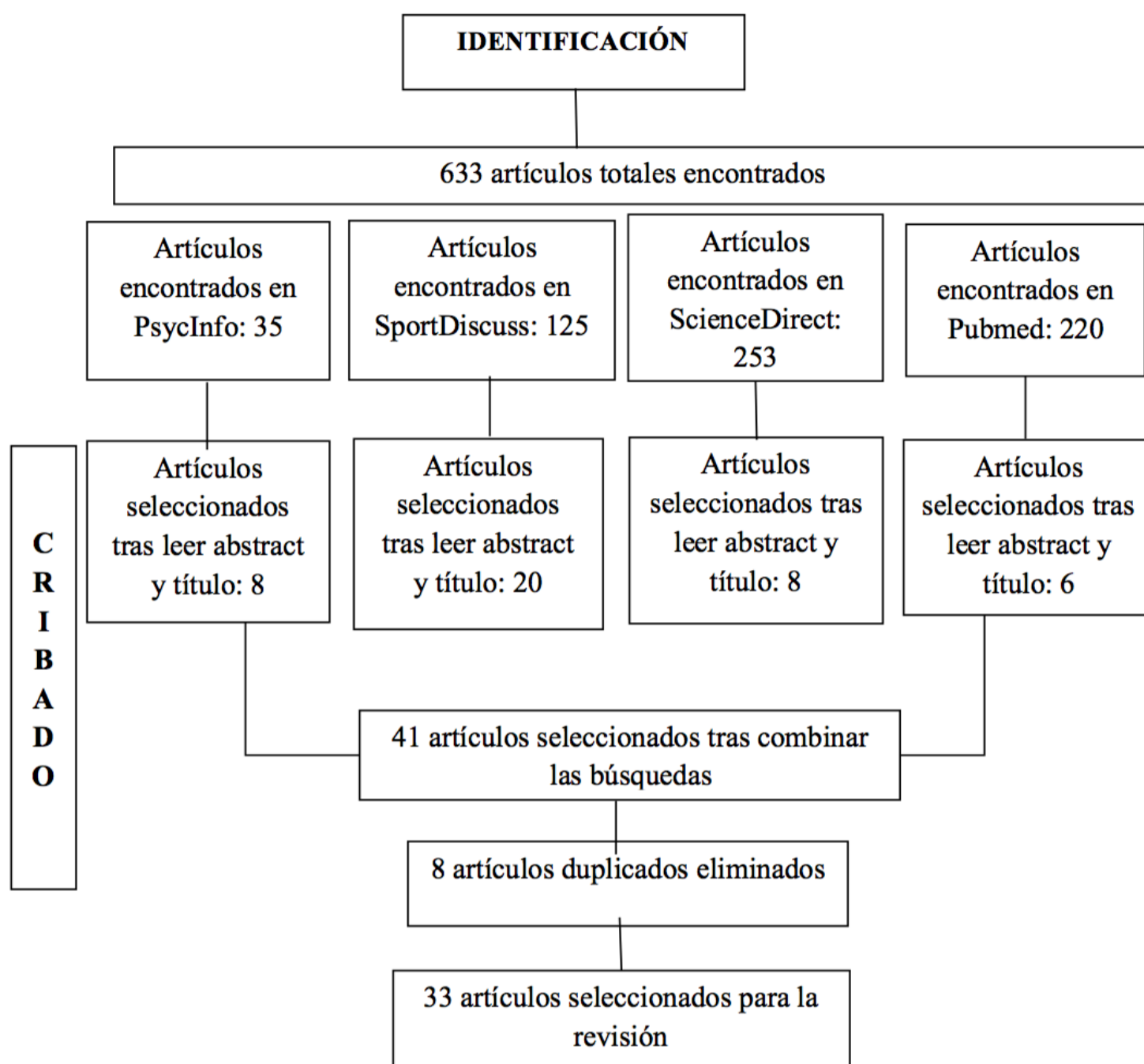
Procedimiento

Para la selección de la documentación científica de los estudios a incluir en esta revisión se introdujeron los descriptores en cada una de las bases de datos y se aplicaron dos filtros que delimitaron la búsqueda a artículos: Por una parte que fueran posteriores a 2015 y, por otra, que los documentos localizados se centraran exclusivamente en “Journal Article”, “Publicación Académica” o “Research Article”.

Extracción de datos

Se extrajeron todos los datos utilizando un formulario estandarizado de recolección de datos y, de cada estudio, se recopiló la siguiente información: nombre de los autores, año de publicación, participantes que conformaban el estudio, el objetivo que aborda el estudio, el tipo de intervención, el deporte, diseño de la intervención, instrumentos utilizados en el estudio, variables y, por último, los resultados y/o conclusiones que los autores determinaron en sus investigaciones. Una vez aplicados los filtros, la suma de todos los resultados obtenidos en las cuatro bases de datos fue de 633 artículos. Tras la lectura del título y resumen de los artículos y, tras descartar aquellos documentos duplicados, se seleccionaron un total de 33 estudios que fueron incluidos en la revisión (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo para la inclusión de los estudios en la revisión



Resultados

Las características de los estudios analizados en esta revisión se detallan en la tabla 1. (Ver Tabla 1 al final del artículo).

Como puede observarse en la tabla 1, es el año 2020 el que presenta una mayor cantidad de publicaciones (27.27%) seguido del año 2018 (15.15%). En relación a los países con mayor productividad científica predomina EEUU, donde se han llevado a cabo un 18.18% de los estudios, seguido de España y Ucrania, donde se han realizado un 15.15% en cada uno de estos dos países. En cuanto a las revistas donde se han publicado los documentos analizados destacan la *Journal of Physical Education and Sport* y la *Psychology of sport and exercise* representando un 12.12% de las publica-

ciones cada una. Cuando se analiza de manera detallada los participantes con los que se pone en marcha los diferentes programas de intervención, se observa que se utiliza una muestra muy variada. En primer lugar, se han llevado a cabo tres intervenciones de $N = 1$, mientras que la intervención con un tamaño de muestra mayor es de $N = 401$. El tamaño medio de la muestra es de 72.27. Respecto al sexo, las intervenciones se han realizado principalmente en grupos mixtos (hombres y mujeres) (42.42%). Un 33.33% de las intervenciones se han realizado únicamente sobre hombres, mientras que sólo encontramos cuatro intervenciones que se realicen sobre mujeres de forma exclusiva (12.12%). Las cuatro intervenciones restantes (12.12%) no especifican el sexo de los participantes.

Respecto a la edad, la intervención dirigida a un rango

menor de edad se ha realizado sobre niños de 10 a 12 años, mientras que aquella dirigida a una edad mayor se ha llevado a cabo sobre un hombre de 52 años. En catorce de las intervenciones (42.42%) participan menores de edad, de entre 10 y 17 años, cinco de las cuales incluyen tanto menores como mayores de 18 años. Tres de los artículos no especifican la edad de los participantes del entrenamiento psicológico. Las intervenciones restantes (48.48%) se han llevado a cabo sobre mayores de 18 años.

Por otra parte, los programas de intervención psicológica de los estudios analizados se han realizado sobre deportistas de diferentes modalidades, siendo fútbol la que con mayor frecuencia aparece (27.27%), seguida del baloncesto (12.12%). Cinco de los tratamientos no especifican el deporte sobre el que se realizan. El resto de las modalidades deportivas son variadas y la mayoría no se repiten en los estudios, como el voley, hockey sobre hielo y hierba, wushu, bádminton, baloncesto en silla de ruedas, golf, tenis o judo, entre otros.

En cuanto a las técnicas y tipos de intervención se halla también diversidad. Sin embargo, una de las técnicas se repite con mayor frecuencia, la cognitivo-conductual, que se

realiza en un 21.21% de los artículos, entre los que se encuentra, por ejemplo, la Terapia Física Cognitivo-Conductual (CBPT). Por otro lado, tres de las intervenciones son de carácter únicamente cognitivo. Asimismo, se observan seis intervenciones que o bien están basadas en Mindfulness o bien lo incluyen (18.18%) y dos programas basados en la ACT (6.06%). Entre las demás intervenciones se encuentran la Terapia de Inoculación de Estrés (SIT) y un entrenamiento en resistencia al estrés para atletas, Técnica de Liberación Emocional (EFT), Entrenamiento en Destrezas Psicológicas (PST), un programa de Arteterapia y un entrenamiento en habilidades psicológicas basado en contenidos cognitivos y somáticos. Además, cuatro de las intervenciones (12.12%) son desarrolladas por el autor del artículo sin determinar el tipo de intervención que realiza. Una de ellas está dirigida a desarrollar componentes prioritarios de la estructura de la personalidad, otra dirigida a desarrollar la autorregulación mientras que la tercera no lo especifica. La diversidad de intervenciones que se utilizan en los trabajos analizados hace que exista una gran variedad de las variables sobre las que trabajan los programas e instrumentos de medida utilizados que pueden observarse en la tabla 2.

Tabla 2. Instrumentos y variables de los estudios analizados

Instrumentos	Variables
"Expressmethodology for studying social and psychological climate of the group" (Mikhailuk y Shalyto); "Personal aggressiveness and conflict" (Ilyin y Kovalev); "Q-sorting" of behavioral trends in the group" (Stefansson); "Method of diagnosing the level of social frustration" (Vaserman, modificado por V.V. Boyko); "Method of diagnostics of the level of empathic abilities" (Boyko); "Questionnaire for interpersonal relations" (Shutts).	Efectividad del equipo; Clima psicológico y social; Agresividad y conflictos; Tendencias comportamentales; Frustración social; HH empáticas; Trato hacia las personas.
Arab State Competitive Anxiety Scale (EEACT) (Hajji y Elloumi, 2017); Arabic Physical Self-esteem Scale: The Arabic version of the Physical Self Perception Profile (Morin et al., 2018); Semi-direct interviews; Measurement of sports performance collected from the official competition register of the Swimming Federation.	Autoconfianza; Ansiedad cognitiva; Ansiedad somática; Autoestima global; Autoestima física; Condición física; Competencia deportiva; Atractivo físico; Fuerza física.
Evolución del historial de lesiones; Ansiedad; Motivación; Autoconfianza.	Autoconfianza; Ansiedad; Motivación; Ansiedad; Número y tipo de lesión.
Sistema de captura y análisis de movimiento de 200-Hz con plataforma de fuerza.	Tiempo de reacción; Tiempo de movimiento; Tiempo de respuesta.
Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) sports/recreation and quality of life (QOL) subscales, International Knee Documentation Committee (IKDC), Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK), Pain Catastrophizing Scale (PCS), and Knee Self-Efficacy Scale (K-SES), return to sport (Subjective Patient Outcome for Return to Sports), and satisfaction. Minimal clinically important difference (MCID).	Viabilidad y adherencia; Aceptación de la intervención; Resultados reportados por el paciente; Kinesiofobia; Catastrofización del dolor; Autoeficacia de la rodilla.

Tabla 2. Instrumentos y variables de los estudios analizados (Continuación)

Instrumentos	Variables
Self-efficacy (Bandura, 1977); Locus of control (Rotter, 1966); Self-esteem (Chelcea, 2008); Centering on negative emotions in coping with stressful situations (Endler y Parker, 1998; Rășcanu, 2001); The Big Five Questionnaire (Caprara, Barbaranelli y Borgogni, 2001).	Autoeficacia percibida; Locus de control; Autoestima; Atención a emociones negativas al enfrentarse a situaciones estresantes; Afrontamiento y evitación en situaciones de estrés.
Sport Imagery Ability Measure (SIAM), Performance, Free-Throw Self-Efficacy (FTSE), Imagery manipulation check.	Habilidad de visualización; Verificación de control de visualización; Rendimiento; Autoeficacia.
Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) (Keyes et al., 2008); Sport Mental Health Continuum – Short Form (Sport MHC-SF) (Foster y Chow, 2019); Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) (Durand-Bush et al., 2001); Mindfulness Inventory for Sport (MIS) (Thienot et al., 2014).	Puntuación total Mental health; Puntuación total Sport mental health; Puntuación total Psychological skills; Puntuación total Mindfulness; Habilidades básicas; Habilidades psicosomáticas; Habilidades cognitivas; Establecimiento de objetivos; Autoconfianza; Compromiso; Estrés; Relajación; Control del miedo; Activación; Concentración; Imaginario; Planificación en competición; Práctica mental; Reenfoque psicológico; Conciencia; No juzgar; Reenfoque de la atención.
Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (Seifriz, Duda, y Chi, 1992); Caring Climate Scale (Newton et al., 2007); Threat and challenge measure (Mendes et al., 2007); Cognitive State Anxiety Inventory-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith, 1990); State Self-Esteem Scale (SSES; Heatherton y Polivy, 1991); Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark, y Tellegen, 1988); Salimetrics devices and DHEAS kits (State College, PA); and three own developed items.	Percepciones del clima motivacional; Evaluación de la demanda y de los recursos; Ansiedad cognitiva y somática; Autoestima social y de rendimiento; Afecto; Cortisol salival y DHEAS; Factores de estrés psicosocial percibidos; Experiencias de estrés psicosocial.
Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)	Ansiedad competitiva; autoconfianza; mindfulness; respuesta de estrés salivar.
Dos escenarios hipotéticos donde se debe elegir el uso de sustancias prohibidas o no (Kavussanu et al., 2016, 2020, 2021); State Shame and Guilt Scale (Marschall et al., 1994); Moral Disengagement in Doping Scale (Kavussanu et al., 2016); abbreviated version (Ring et al., 2019) of the Doping Regulatory Self-Efficacy Scale (Lucidi et al., 2008).	Probabilidad de dopaje; Culpa anticipada; Desvinculación moral; Eficacia autorreguladora
Method of diagnosing of personality motivation to succeed (Elyers); Methods of diagnosing personality motivation to avoid failure (T. Elyers); Method of diagnosing degree of readiness to risk (Schubert); "Stress symptom test" (Frester); Research of display of strong-willed qualities.	Motivación por el éxito; Motivación para evitar el fracaso; Voluntad de arriesgar; Cualidades volitivas; Resistencia a factores estresantes; Resultados deportivos.
Encuesta; State-Trait Anxiety Questionnaire (Spielberger); Motivation Questionnaire; Methods of measuring the subjective control level (Rotter); Subjective Self-Rating Questionnaire; Method of diagnosing the self-regulation indices (Morosanova y Konož); FPI Test	Autorregulación; Tiempo de reacción visomotriz
The Values, Acceptance, and Mindfulness Scale (Lundgren et al., 2018); The credibility/expectancy questionnaire: An adapted version of the credibility/ expectancy questionnaire (Deville y Borkovec, 2000).	Flexibilidad psicológica; Percepción del programa.
Diario de la app; Encuesta de Evaluación	Concentración; Manejo de Estrés; Sueño; Conciencia; Precisión en lanzamientos de falta; Regulación del ritmo cardiaco.

Tabla 2. Instrumentos y variables de los estudios analizados (Continuación)

Instrumentos	Variables
Achievement Goal Questionnaire for Sport (AGQ-S); Escala de Autoeficacia basada en la de Bandura (2006); Sport Emotion Questionnaire (Jones, Lane, Bray, Uphill, y Catlin, 2005); RPE scale (G. A. Borg, 1998); Entrevista	VO2max estimado; Autoeficacia; Control percibido; Expectativas de rendimiento; Motivación pre-evento; Emociones en el deporte; Percepción de esfuerzo y dolor; Rendimiento; Control de manipulación; Control de contaminación; Validación social; Seguimiento de la intervención.
Pre-performance routine (PPR) checklist, The Psychological Mindedness Scale, General Health Questionnaire, Bangor Sports Psychological Skills Inventory, Athlete Satisfaction Questionnaire y Consultant Evaluation Form	Imaginación; metas; autoconfianza; ansiedad; concentración; relajación; motivación; pensamientos automáticos negativos; control atencional; conductas de afrontamiento; respuesta psicológica.
Farsi version of the Mindfulness Inventory for Sport (MIS), Short Self-Compassion Scale (SCS-SF) y Short Grit Scale (SG-S).	Mindfulness; Determinación; Autocompasión.
"The Research of Volitional Self-regulation" (Zvierkov y Eidman; "Diagnostics of Emotional Maturity of Personality" (Chebykin); "Motivation to Sports Activity" (Shaboltas) "Motivation to Success" (Ehlers); "Scale Of Athlete's Assessment / Estimation of Training Efficiency Conditions" (Cretti).	Autorregulación conductual
Entrevista semiestructurada, Inventario de Burnout en Deportistas Revisado, IBD-R (Garcés, De Francisco y Arce, 2012), The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21 (Bados, Solanas y Andrés, 2005).	Burnout; Ansiedad; Estrés; Agotamiento emocional; Reducida Realización Personal; Despersonalización; Depresión.
The injury protocol; Self-monitoring cards; Athletes' satisfaction, improvement and commitment survey; Coaches' satisfaction interview	Lesiones por mes
The Psychological Characteristics Questionnaire related to Sports Performance (CPRD, Gimeno et al., 2001)	Control de estrés (SC), Influencia de evaluación del rendimiento (IPE), Motivación (M), Habilidades mentales (MSK), Cohesión de equipo (TCOH)
"Rate yourself"; "Rating scale of needs in succeed" (Orlova); "Self-esteem of the level of claims".	Autoestima; Necesidad de éxito; Nivel de quejas

Las variables que se abordan con mayor frecuencia en los estudios analizados son principalmente el estrés, que aparece en un total de trece intervenciones (39.39% del total). El estudio del estrés se centra especialmente sobre su control, pero también sobre el conocimiento, niveles crónicos, síntomas, reactividad, sensibilidad, afrontamiento o percepción. La autoconfianza y la ansiedad son la segunda variable más utilizada, trabajándose en ocho intervenciones cada una (24.24%). Por otra parte, otras variables referidas en los distintos estudios son la autoestima y la autoeficacia, sobre las que se intervienen en ocho intervenciones (24.24% del total de los estudios), así como la motivación y la concentración, trabajadas en un total de cinco intervenciones (15.15% cada una). En el caso de la motivación, se presenta tanto de forma genérica, atendiendo al proceso motivacional, o bien como la diferen-

ciación entre motivación de éxito y motivación para evitar el fracaso. El rendimiento es la otra de las variables que más aparece en los artículos, haciéndolo en cinco de los estudios (15.15%), así como el trabajo sobre expectativas siendo las variables de trabajo menos frecuentes el burnout y el tiempo de reacción. Otras variables que se trabajan en los programas de intervención analizados son, entre otras, la aceptación y seguimiento de la intervención, el afrontamiento, la agresividad, la atención a emociones negativas en situaciones de estrés, el agotamiento emocional, el clima y la cohesión de equipo o el control percibido y locus de control. Algunas de las técnicas usadas en los estudios analizados son la autorregulación y la relajación, tanto general como en su distinción entre la relajación somática y cognitiva, apareciendo cada una de estas técnicas en tres de las intervenciones (9.09%).

Por otra parte, como puede observarse en la tabla 2, la variedad de instrumentos utilizados en los diferentes estudios es muy amplia. A modo de ejemplo, algunos de los instrumentos utilizados son el *Self-efficacy* (Bandura, 1977), tanto en su versión original como una adaptación de 2006, el *Perceived Stress Scale* (PSS), el *Inventario de Burnout en Deportistas Revisado IBD-R* (Garcés de los Fayos et al., 2012), el *CSAI-2R* (Andrade et al., 2007; Cox et al., 2003), el CPRD (Gimeno et al., 2001), el *The Values, Acceptance, and Mindfulness Scale* (Lundgren et al., 2018).

En relación a la temporalización del programa de intervención cabe destacar que la intervención de menor duración ha sido concretamente una sesión de 50 minutos, mientras que dos de los programas se han llevado a cabo a lo largo de un año, concretamente uno realizado con Judokas (Kurlyliuk, 2016) y otro con tiro olímpico (Olivares et al., 2016). La distribución de las sesiones se ha realizado mayoritariamente de manera semanal si bien hay estudios que no refieren de forma concreta la distribución y duración de las sesiones, e incluso algunos de ellos no especifican la temporalización del programa de intervención.

Respecto al diseño del estudio empleado en los trabajos analizados encontramos que son de múltiples tipos y nuevamente, algunos no especifican el tipo de diseño utilizado. Concretamente, de los estudios analizados, dos son estudios piloto, cuatro estudios de caso, tres estudios con diseño cuasiexperimental y diferentes diseños experimentales, entre ellos: un estudio con diseño experimental cualitativo, dos con diseño experimental aleatorizado, uno de diseño experimental AB de caso único. La toma de medidas que se lleva a cabo en los estudios es mayoritariamente con pre-test y post-test (en el 66.66% de los estudios). Tan solo el 21.21% toman medidas pre-test, post-test y de seguimiento unos meses después de la intervención.

Conclusiones

La mayoría de los estudios analizados aluden a una mejora en los parámetros evaluados, en los que se considera de utilidad su aplicación. La combinación de un entrenamiento cognitivo junto a un entrenamiento de potencia mejora significativamente la sensibilidad al tiempo de respuesta y reduce el tiempo de reacción y de movimiento (Chansrisukot et al., 2015). En cuanto a la aplicación del SRT-EA (entrenamiento en resistencia al estrés para atletas estudiantes), parece útil para facilitar la resistencia al estrés crónico, así como mejoras estadísticamente significativas en la mayoría de las variables sobre las que trabaja a corto y medio plazo, si bien con un tamaño del efecto bajo-medio (Sallen et al., 2018).

Sin embargo, estudios realizados sobre atletas de ultramaratón no muestran mejoras al implementar la intervención, si bien un gran número de los participantes consideran la intervención como útil, aplicando lo aprendido tras seis meses finalizada la intervención (McCormick et al., 2018).

Discusión

La aplicación de la psicología del deporte se encuentra ya consolidada tanto en su ámbito investigador como en el profesional, lo que sin duda se refleja en la elevada producción científica en torno a los programas de intervención en el contexto deportivo. A lo largo de los últimos años, la investigación publicada no se limita a una zona geográfica determinada; sino que se publica en países tan diversos como Estados Unidos, Ucrania y España, zonas que guardan grandes diferencias culturales. A la hora de desarrollar programas de intervención de entrenamiento psicológico, las variables como la autoeficacia, el control de estrés o la ansiedad competitiva deben tenerse en cuenta debido a su influencia y relevancia en el ámbito deportivo y que, además, se abordan en varios estudios. Llevar a cabo intervenciones que sean eficaces y basadas en la evidencia científica debe continuar siendo una de las metas que se debe proponer esta disciplina. Esta revisión refleja que las intervenciones actuales son de diversa índole, desde las más tradicionales como las cognitivo-conductuales, a las terapias de tercera generación con programas basados en Mindfulness, en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) e incluso intervenciones desarrolladas por el autor del estudio. Entre las limitaciones encontradas en este estudio, se destaca la falta de información reportada en algunos de los artículos analizados tanto en relación con los datos estadísticos como de la información detallada del contenido de las intervenciones, lo que dificulta el análisis de contenido de los mismos y la realización de posteriores metanálisis. Si bien en ámbitos como la psicología clínica las intervenciones más eficaces están claramente definidas y especificadas, en el ámbito de la psicología del deporte se tienen por delante interesantes retos futuros. Entre ellos, sería necesario continuar investigando acerca de cuáles son los programas e intervenciones actuales que muestran un mayor grado de eficacia en cada una de las variables psicológicas aplicadas en el deporte. Por tanto, trabajos futuros deberán incorporar en sus estudios datos relativos a las consecuencias de la intervención, ya que existe una falta de control sobre las consecuencias de las intervenciones al no incorporar a los mismos seguimientos longitudinales para controlar el efecto de las intervenciones. En este mismo sentido, se deberían incluir grupos control adecuados que

permitan evaluar la eficacia de las intervenciones, siendo de especial relevancia futura que las investigaciones incluyan un análisis exhaustivo de los componentes de los programas de intervención aplicados. Finalmente podría resultar interesante analizar los programas y las técnicas utilizadas en deportes grupales frente a deportes individuales.

Aplicaciones prácticas

El trabajo de todo profesional de la psicología debe basarse en la evidencia científica. Para ello, es fundamental, que los propios psicólogos/as difundan los programas de intervención que están poniendo en práctica con sus atletas, así como los resultados de su eficacia. Para ello, quizás sería necesario fortalecer, aún más, la vinculación entre el ámbito académico y el profesional. De esta forma, tanto los académicos como los aplicados pueden nutrirse de sus conocimientos para divulgar de la manera más óptima la eficacia de las intervenciones psicológicas de los atletas. Esta estrecha colaboración repercutirá en beneficio tanto del propio deportista, como de los/as psicólogos/as aplicados/as (que dispondrán de información para posteriores aplicaciones) como en la propia comunidad científica.

Referencias

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., Kosni, N. A. y Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170-176. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01027>
- Afanasieiva, N., Svitlychna, N., Bosniuk, V., Khmyrov, I., Ostopolets, I., Kholodnyi, O., Shenderuk, O., Innatabachnyk, O., Shevchenko O. y Bilotserkivska, Y. (2019). Psychotechnology of volleyball team efficiency formation. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1071-1077. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02155>
- Andrade, A. Lois Río, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Berengüi, R. y Puga, J. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.05>
- Boughattas, W., Salha, M. B. y Moella, N. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *SSM - Mental Health*, 2, Artículo 100076. <https://doi.org/10.1016/j.ssm-mh.2022.100076>
- Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Catalá, P., Peñacoba, C., Pocinho, R. y Margarido, C. (2021). Effects of a psychological and physiotherapeutic intervention on the occurrence of injuries (Efectos de una intervención psicológica y fisioterapéutica sobre la ocurrencia de lesiones). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 225-234. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1715>
- Chansrisukot, G., Suwanthada, S. e Intiraporn, C. (2015). Cognitive Psychological Training in Combination with Explosive Power Training Can Significantly Enhance Responsiveness of Badminton Players. *Journal of Exercise Physiology Online*, 18(4), 17-32.
- Consejo Oficial de Psicólogos de España (COP) (Ed.). (1998). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. En *Perfiles profesionales del Psicólogo*. <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- Coronado, R. A., Sterling, E. K., Fenster, D. E., Bird, M. L., Heritage, A. J., Woosley, V. L., Burston, A. M., Henry, A. L., Huston, L. J., Vanston, S. W., Cox, C. L., Sullivan, J. P., Wegener, S. T., Spindler, K. P. y Archer, K. R. (2020). Cognitive-behavioral-based physical therapy to enhance return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction: An open pilot study. *Physical Therapy in Sport*, 42, 82-90. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2020.01.004>
- Cox, R. H., Martens, M. P. y Russell W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Dan-Iulian, A. y Anișoara, S. (2018). Dimensions of the Psychological Training Program Assessment in Professional Sports. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports and Health*, 19(1), 38-55. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2018.19.1s.04>
- Díaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2002). Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. *Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 11, 86-94.
- Ezquerro, M. (2008). *Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas*. Asociación Española de Ciencias del Deporte. <http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/leon/psicologia%20y%20control%20motor/ezquerrointervencion.pdf>
- Fazel, F., Morris, T., Watt, A. y Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting performance and self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.006>
- Feltz, D. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 16(1), 423-458.
- Foster, B. J. y Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement and Health*, 8(2-3). <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100180>
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E., De Francisco Palacios, C. y Arce Fernández, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García-Naveira, A. y Remor, E. (2010). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Uni-*

- versitas Psychologica*, 10(2), 477-487. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy10-2.mlic>
- García-Naveira, A. y Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R. y Ortín, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R. y Cantón, E., (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37-44.
- García-Parra, N., González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 19(1), 93-113.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J., Zurita, F. y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas *RETOS*, 32, 3-6.
- González-Carballido, L. G., Ordoqui-Baldriche, J., Pineda-Alonso, Y. y Estrada-Contreras, O. (2013). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 91-100.
- Hogue, C. M. (2020). Achievement goal theory-based psychological skills training session buffers youth athletes' psychophysiological responses to performance stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101792>
- Hossien, A., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Jaenes, J. C., Moosakhani, A. y Moghadam, A. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology and Behavior*, 210, Artículo e112655. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>
- Jaenes, J. C., Peñaloza, R., Navarrete, K. G. y Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Kavussanu, M., Barkoukis, V., Hurst, P., Yukhymenko-Lescroart, M., Skoufa, L., Chirico, A., Lucidi F. y Ring, C. (2021). *Psychology of Sport and Exercise*, 61, Artículo 102099. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102099>
- Kazmiruk, A., Stefanyshyn, O., Berezhanskyi, V., Zinkiv, O. y Banakh, V. (2016). Program of personality structure priority component development in Nordic Combined. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 374-379. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02059>
- Kuryliuk, S. (2016). Psychological Support for Young Judoka. *Sport y Society / Sport Si Societate*, 16(1), 89-95.
- León, H. y Jiménez, A. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
- León-Zarceño, E., Boix, S., Serrano, M. y López, N. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), Artículo e4. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a4>
- León-Zarceño, E., Moreno-Tenas, A. y Serrano-Rosa, M. (2022) Influence of the optimism on the impact of COVID-19 lockdown in Spain: analysis according to competition level, *Retos*, 45, 576-582. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92335>
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M. y Parling, T. (2020). Acceptance and Commitment Training to Promote Psychological Flexibility in Ice Hockey Performance: A Controlled Group Feasibility Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 170-181. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0081>
- MacDonald, L., Oprescu, F. y Kean, B. (2018). An evaluation of the effects of mindfulness training from the perspectives of wheelchair basketball players. *Psychology of Sport y Exercise*, 37, 188-195. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.013>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martin, J., Rivera, S. y Morilla, M. (2018). El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a4>
- McCormick, A., Meijen, C. y Marcora, S. M. (2018). Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 32(1), 42-50. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0018>
- Milne, D. y Morrison, G. (2015). Cognitive behavioural intervention for the golf yips: A single-case design. *Sport and Exercise Psychology Review*, 11(1), 20-33.
- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H. y Brand, S. (2022). Examining the Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes. *International Journal Environmental Research Public Health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G. y PRISMA group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 889-896 <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moriana, J. y Martínez, V. (2011). La psicología basada en la evidencia y el diseño de evaluación de tratamientos psicológicos eficaces. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(2), 81-100.
- Nakonechnyi, I. y Galan, Y. (2017). Development of behavioural self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1002-1008. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s3154>
- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). The guidelines manual 2009. http://www.nice.org.uk/media/5F2/44/The_guidelines_manual_2009_-_All_chapters.pdf

- Olivares, E. M., López, J. J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 131-135.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B. y Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>
- Olmedilla, A., García Montalvo, C. y Martínez Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Olmedilla, A., Rubio, V. J., Ortega, E. y García-Mas, A. (2017). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players. *Physical Therapy in Sport*, 24, 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2016.09.003>
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M., Almansa, C., Gómez-Espejo, V. Ortega, E. (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), Artículo e8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. y Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10, Artículo 2260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Orlenko, H. G. O. y Malyk, I. (2017). Formation of adequate self-esteem in tennis players in the system of psychological training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 66-69. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1010>
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J. y Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.
- Palmi, J. (2001). Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 69-79.
- Palmi, J. y Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155.
- Paredes, C., Rodríguez, I. G. y Lira, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 165-177.
- Podlog, L. W., Heil, J., Burns, R. D., Bergeson, S., Iriye, T., Fawver, B. y Williams, M. A. (2020). A Cognitive Behavioral Intervention for College Athletes With Injuries. *The Sport Psychologist*, 34(2), 111-121. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0112>
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. C. y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G. y Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1), Artículo e80. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Roy, J. (2020). Training the Mind for Now and the Future: A Case Study of a Young Swimmer. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 67-74. <https://doi.org/10.1123/cs-sep.2019-0042>
- Sales, P. (2021). Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), Artículo e4. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a3>
- Sallen, J., Hemming, K. y Richartz, A. (2018). Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(1), 112-122. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1407363>
- Samadi, H., Ayatizadeh, F., Axt, G. y Machado, S. (2021). Comparación entre la atención plena y las intervenciones psicológicas cognitivo-conductuales sobre la reducción del estrés precompetitivo de los tiradores de élite: un seguimiento de 2 meses. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 192-203.
- Sánchez, A. y Ortín, F. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
- Solé, S., Carrançã, B., Serpa, S. y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508.
- Spaccarotella, L. (2017). La labor del psicólogo del deporte con la Selección Argentina de Handball Femenino en los Juegos Olímpicos de Brasil 2016. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a2>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushere, R. E. (1982). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (9ª ed.). TEA Ediciones. <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- Tedtman, S., Massie, B. y Smith-Goodwin, E. (2018). Investigating the Efficacy of Emotional Freedom Technique on Perceived Stress in Athletic Training Students. *Journal of Sports Medicine y Allied Health Sciences: Official Journal of the Ohio Athletic Trainers' Association*, 4(1), 1-3. <https://doi.org/10.25035/jsma-hs.04.01.19>
- Tranaeus, U., Johnson, U., Engström, B., Skillgate, E. y Werner, S. (2015). A psychological injury prevention group intervention in Swedish floorball. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 23(11), 3414-3420. <https://doi.org/10.1007/s00167-014-3133-z>
- Tutte, V., Reche, C. y Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74.
- Vidic, Z. (2021). Sharpening the mental edge in ice-hockey: Impact of a season-long psychological skills training and mindfulness intervention on athletic coping skills, resilience, stress and mindfulness. *Journal of Sport Behavior*, 44(4), 468-486.
- Zhu, Y., Sun, F., Li, C., Huang, J., Hu, M., Wang, K., He, S. y Wu, J. (2022). Acute effects of mindfulness-based intervention on athlete cognitive function: An fNIRS investigation. *Journal of Exercise Science y Fitness*, 20(2), 90-99. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.01.003>

Tabla 1. Características principales de los estudios analizados

Autor	Año	Revista	País	Muestra	Edad	Sexo	Deporte	Objetivo del Programa de intervención	Tipo de intervención /técnicas	Temporalización del programa de intervención	Diseño del estudio	Conclusiones
Chansrisukot, G., Suwanthada, S. y Intiraporn, C.	2015	Journal of Exercise Physiology Online	Thailand	N = 40	Edad: no especificada	Hombres	Bádminton	Conocer los efectos del Entrenamiento Psicológico Cognitivo y el Entrenamiento de Potencia Explosiva en la sensibilidad de jugadores de bádminton.	Tratamiento cognitivo.	3 días por semana, 1h cada día, 8 semanas.	4 grupos de 10 atletas cada uno, asignados aleatoriamente. NBT (Entrenamiento normal, grupo control); EPT+NBT; CPT+NBT; EPT+CPT+NBT.	La combinación de EPT y CPT mejora significativamente la sensibilidad al Tiempo de respuesta y reduce el tiempo de reacción y movimiento.
Milne, D. y Morrison, G.	2015	Sport y Exercise Psychology Review	UK	N = 1	Edad: 52 años	Hombre	Golf	Reducir frecuencia y severidad de los "golf-yip" (tics nerviosos).	Intervención cognitivo-conductual.	10 horas de intervención.	Diseño experimental AB de caso único. Los instrumentos y evaluaciones del chip se administraron dos veces en la fase de control, una vez en la fase de intervención y otra tras acabar la intervención.	Las técnicas psicológicas que entrenan a los golfistas a concentrarse de forma efectiva parecen ser prometedoras a la hora de reducir el yipping.
Tranaeus, U., Johnson, U., Engström, B., Skillgate, E. y Werner, S.	2015	Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy	Sweden	N = 401	MHexp = 23.5 años; MMexp = 21.1 años; MHc = 23.7 años; MMc = 21.4 años	203 Hombres; 198 Mujeres	Floorball	Evaluar una intervención de entrenamiento en habilidades psicológicas para prevenir lesiones.	Entrenamiento en habilidades psicológicas, basado en contenidos somáticos y cognitivos.	6 sesiones de 1h.	Evaluación lesiones pre y post tratamiento. Grupo control (N = 208) y experimental (N = 193)	El número total de lesiones, tanto por sobrecarga como traumáticas, fue algo menor en el grupo experimental; además, el grupo experimental de mujeres tuvo menos lesiones. La incidencia de lesiones por sobrecarga ha disminuido en mayor medida que las lesiones traumáticas. El tamaño del efecto de la influencia del entrenamiento psicológico en lesiones por sobrecarga ha sido pequeño (d = 0,2).
Kazmiruk, A., Stefanyshyn, O., Berezhanskyi, V., Zinkiv, O. y Banakh, V.	2016	Journal of Physical Education y Sport	Ukraine	N = 20	Edad: 15-17 años	No especificado	Combinada nórdica	Comprobar la efectividad de un programa de preparación psicológica en esquiadores de combinada Nórdica.	Programa diseñado por el autor para desarrollar los componentes prioritarios de la estructura de la personalidad.	11 meses, 1 clase semanal de 1h.30'.	Grupo experimental y control, de 10 atletas cada uno, ambos mismo programa de entrenamiento en cuanto a intensidad y volumen.	Aumento considerable de motivación para el éxito, reducción de motivación para evitar el fracaso y mejor estabilidad emocional ante factores estresantes negativos (p<0,05). Además, el rendimiento en ejercicios competitivos ha aumentado en el grupo experimental en un 10% (p = 0.028). Se trata de un programa efectivo y apropiado.
Kurlyliuk, S.	2016	Sport y Society / Sport si Societate	Ukraine	N = 270	Edad: 10-12 años	Hombres	Judo	Conocer la eficiencia del uso del entrenamiento psicológico en Judokas en su etapa inicial de entrenamiento.	Programa de entrenamiento psicológico diseñado por el autor.	Programa de 1 año, 48 clases y 72h totales. Diferentes fases (inicial, básica, precompetición, competición y rehabilitación).	Grupo control y grupo experimental.	Tras el programa se ha observado una mejora de lucha técnica y táctica, así como del entendimiento estratégico del grupo experimental. La formación de relaciones con rivales, compañeros y familiares ha sido constructiva; la autorregulación ha aumentado significativamente en entrenamientos y competición.
Olivares, E.M., López, J.J. y Garcés de los Fayos, E.J.	2016	Revista de Psicología del Deporte	Spain	N = 1	Edad: 16 años	Mujer	Tiro olímpico de pistola de aire comprimido	Reducir sintomatología psicopatológica en atleta de tiro olímpico de pistola de aire comprimido.	Técnicas de planteamiento de objetivos; TREC; Entrenamiento en parada de pensamientos; Autoinstrucciones; Técnicas de relajación y visualización.	48 sesiones de 1h durante 1 año, 1 por semana.	Estudio de caso. Seguimiento post intervención. Evaluación pre y postest.	La intervención ha resultado eficaz para la desaparición de bloqueos y disminución de síndrome de burnout, estrés y ansiedad, de igual manera que de los pensamientos acerca de retirarse deportivamente.

Tabla 1. Características principales de los estudios analizados (Continuación)

Autor	Año	Revista	País	Muestra	Edad	Sexo	Deporte	Objetivo del Programa de intervención	Tipo de intervención /técnicas	Temporalización del programa de intervención	Diseño del estudio	Conclusiones
MacDonald, L., Oprescu F. y Kean, B.	2018	Psychology of Sport and Exercise	Australia	N = 8	M = 27.0	6 Hombres; 2 Mujeres	Baloncesto en silla de ruedas	Conocer el impacto de una intervención de 8 semanas basada en Mindfulness en jugadores de baloncesto en silla de ruedas.	Intervención basada en el entrenamiento en Mindfulness (MT).	Intervención de 8 semanas. Las técnicas de meditación y enseñanzas de la intervención se impartían con una aplicación de smartphone, 5 veces por semana.	Diseño experimental cualitativo. Encuesta post-intervención.	El estudio muestra que la intervención podría ser eficaz para mejorar la concentración, manejo del estrés, sueño, conciencia, regulación cardíaca y la precisión en los tiros de falta. Muestra ser útil para mejorar el rendimiento en deportes paralímpicos, pero también en la vida diaria de los atletas.
Nakonechnyi, I. y Galan, Y.	2017	Journal of Physical Education y Sport	Ukraine	N = 120	Edad: 12-15 años	No especificado	Pankration	Estudiar a nivel teórico y experimental los aspectos psicológicos de la autorregulación conductual en adolescentes en proceso de dominar las artes marciales.	Entrenamiento psicossocial activo.	13 sesiones de 2h.	Cuestionarios pre y post intervención.	El programa de intervención ha mostrado ser efectivo para incrementar la conciencia del rol del Pankration tanto como deporte como una forma de autoperfección; también ha aumentado la motivación por ganar, el establecimiento de metas específicas, la preferencia por tareas de mayor complejidad, las muestras de diligencia, integridad y autorregulación conductual, estado emocional estable, percepción positiva de los demás y mejor relación con el entrenador.
Olmedilla A., Rubio, V.J., Ortega, E. y García-Mas, A.	2017	Physical Therapy in Sport	Spain	N = 63	Edad:17-19 años (M = 17.5)	Hombres	Fútbol	Conocer efectividad de un estudio piloto en el manejo de estrés y relajación muscular para reducir la incidencia de lesiones.	Programa basado en la Terapia de Inoculación de Estrés (SIT).	3 meses, 1 sesión semanal de 1h.	Estudio piloto. Dos equipos en grupo control (N = 28) y otros dos en el grupo de tratamiento (N = 35). Comparación pre y post tratamiento/no tratamiento.	El estudio piloto sugiere que el programa implementado para controlar la respuesta de estrés puede reducir la incidencia de lesiones deportivas en atletas jóvenes.
Orlenko, H. G. O. y Malyk I.	2017	Journal of Physical Education y Sport	Ukraine	N = 31	Edad: 13-14 años	No especificado	Tenis	Comprobar el método para establecer una autoestima adecuada en tenistas de 13-14 años y desarrollar recomendaciones prácticas para su entrenamiento psicológico.	Arteterapia.	36h en 12 sesiones, 2 meses.	Grupo control (N = 16) y grupo experimental (N = 15). Medición pre, inter y post intervención, así como 2 meses después.	La efectividad de los ejercicios y técnicas propuestas para desarrollar una autoestima adecuada en los jugadores de tenis de 13-14 años indican recomendar el uso del programa en la preparación psicológica de atletas.
Dan-Iulian, A. y Anișoara, S.	2018	Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports y Health	Romania	N = 88	Edad: no especificada	61 Hombres; 27 Mujeres	Fútbol	Estudiar el impacto del entrenamiento psicológico en el grupo experimental.	No especificado. Intervención diseñada por el autor.	No especificado.	Medidas pre, post y tras 3 meses de la intervención en el dominio cognitivo, emocional y conductual; los rasgos de personalidad disposicionales únicamente antes del tratamiento.	El programa de entrenamiento psicológico trata las características individuales de los atletas como recursos para así desarrollar distintas áreas de la personalidad y conducta.
Fazel, F., Morris, T., Watt A. y Maher R.	2018	Psychology of Sport and Exercise	Australia	N = 60	M = 25.36	34 Hombres; 26 Mujeres	Baloncesto	Comparar la eficacia de tres tipos de entrenamiento en visualización en el rendimiento de tiros libres.	Entrenamiento en visualización (RI, PI, RETI).	12 sesiones, 3 veces por semana durante 4 semanas.	Diseño experimental, cuatro grupos (RI, PI, RETI, Control), selección de participantes por grupo tras comprobar capacidades de visualización. Evaluación de rendimiento pre y 1 vez por semana en todos los grupos. FTSE pre, semana 2 y post.	La presente investigación introduce la visualización "RETI", que resulta más beneficiosa para los atletas con habilidades limitadas. También hay cambios significativos de los grupos de visualización en el rendimiento y en la autoeficacia.

Tabla 1. Características principales de los estudios analizados (Continuación)

Autor	Año	Revista	País	Muestra	Edad	Sexo	Deporte	Objetivo del Programa de intervención	Tipo de intervención /técnicas	Temporalización del programa de intervención	Diseño del estudio	Conclusiones
McCormick, A., Meijen, C. y Marcora, S.M.	2018	Sport Psychologist	UK	N = 29	M = 39.3 años	25 Hombres 4 Mujeres	Ultramaratón	Conocer los efectos del autodiálogo motivacional estratégico en ultramaratonianos.	Psychological skills training (PST).	La intervención comenzó 16 días antes de la prueba de ultramaratón. No especifica el tiempo de intervención.	Diseño experimental aleatorizado. Grupo Control (N = 15) y Experimental (N = 14). Medidas posttest para la variable "Rendimiento". Para "Autoeficacia", "Control percibido" y "Expectativas de mejora de rendimiento" se utilizaron comparaciones pre y post intervención. Encuesta 6 meses tras el evento.	Los resultados muestran que la intervención no afectó a las variables estudiadas, si bien esto puede deberse al tamaño de la muestra y la variabilidad en las marcas. La mayoría de los atletas han encontrado la intervención útil y tras 6 meses han continuado utilizando lo aprendido con tal de afrontar el esfuerzo excesivo y demás estresores.
Sallen, J., Hemming, K. y Richartz, A.	2018	European Journal of Sport Science	Germany	N = 245	Edad: 13-20 años M = 16.38	131 Hombres, 114 Mujeres	No especificado	Evaluar la efectividad del SRT-EA.	Entrenamiento en resistencia al estrés para atletas estudiantes (SRT-EA).	10 semanas, 1 sesión semanal de 90 minutos.	Diseño cuasiexperimental, 3 mediciones (pre SRT-EA, post y seguimiento 3 meses después). Dos grupos aleatorios: control (N = 117) y experimental (N = 128).	El SRT-EA parece ser útil para facilitar la resistencia individual al estrés crónico. Ha habido cambios significativos a corto-medio plazo en la mayoría de las medidas, de un tamaño del efecto bajo-medio.
Tedtman, S., Massie, B. y Smith-Goodwin, E.	2018	Journal of Sports Medicine y Allied Health Sciences: Official Journal of the Ohio Athletic Trainers' Association	US	N = 33	Edad: no especificada	16 Hombres; 17 Mujeres	No especificado	Investigar la eficacia de la Técnica de Liberación Emocional.	Técnica de Liberación Emocional (EFT).	3 semanas.	Medidas de PSS pretest y posttest.	Los resultados muestran una pequeña disminución en la experiencia de estrés percibido tras el EFT. Aunque la disminución es pequeña, el EFT podría ser una técnica efectiva para el manejo del estrés en estudiantes atletas.
Afanasieiva, N., Svitlychna, N., Bosniuk, V., Khmyrov, I., Ostopolets, I., Kholodnyi, O., Shenderuk, O., Innatabachnyk, O., Shevchenko O. y Bilotserkivska, Y.	2019	Journal of Physical Education y Sport	Ukraine	N = 132	Edad: 17-23 años	No especificado	Volley	Estudiar el impacto del entrenamiento social y psicológico en la eficiencia de un equipo de volley.	Programa de entrenamiento psicossocial.	40 horas en total, 8h durante 5 días seguidos.	Grupo único (equipos con menos del 30% de victorias). Psicodiagnóstico pre y 6 meses tras la intervención.	Los resultados significativos muestran que el programa se puede utilizar en atletas de deportes de equipo para desarrollar su efectividad.
Hossien, A., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Jaenes, J. C., Moosakhani, A. y Moghadam, A.	2019	Physiology y Behavior	Iran	N = 26	M = 25.4	Hombres	Wushu	Explorar efectos psicofisiológicos de un programa basado en Mindfulness en atletas de Wushu.	Programa MBI (Mindfulness based intervention).	8 semanas, 1 sesión semanal.	2 grupos (intervención y control) asignados aleatoriamente, ambos N = 13. Medidas pre y post test y tras 2 meses.	Asociación entre el programa y disminución en ansiedad competitiva y marcadores fisiológicos de estrés. Aumento de autoconfianza y mindfulness competitivo. MBI podría ser una herramienta útil para reducir el estrés competitivo.
Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. y Ortega, E.	2019	Frontiers in Psychology	Spain	N = 19	M = 16.3	Hombres	Fútbol	Conocer efectividad de un programa de intervención psicológica para controlar el estrés en jóvenes futbolistas.	Terapia-Cognitivo Conductual.	8 sesiones de 50 minutos cada una.	Pre y post test del CPRD.	Los resultados de esta investigación muestran que la implementación del programa en jóvenes futbolistas puede resultar efectiva para mejorar habilidades psicológicas que les permitirán un mayor control del estrés en la práctica deportiva, tanto en los entrenamientos como en competición.

Tabla 1. Características principales de los estudios analizados (Continuación)

Autor	Año	Revista	País	Muestra	Edad	Sexo	Deporte	Objetivo del Programa de intervención	Tipo de intervención /técnicas	Temporalización del programa de intervención	Diseño del estudio	Conclusiones
Catalá, P., Peñacoba, C., Pociño, R., Margarido, C.	2021	Cultura, ciencia y deporte	España	N = 22	M = 23.31	Hombres	Fútbol	Comprobar la eficacia de un programa de fisioterapia con respecto al mismo junto a la intervención psicológica para reducir las lesiones de los futbolistas. Además, evaluar el cambio producido en la motivación y ansiedad en ambos tratamientos.	Programa diseñado por el autor con establecimiento de objetivos, mindfulness, RC, relajación de Jacobson...	12 sesiones individuales de 30-40 minutos, una vez por semana.	Ensayo controlado aleatorizado. Grupo 1: control (N = 7); Grupo 2: Intervención fisioterapia (N = 7); Grupo 3: Intervención de fisioterapia y psicológica (N = 8)	El tratamiento de fisioterapia tiene efectos positivos en la reducción de las lesiones a corto plazo, mientras que el tratamiento combinado tiene efectos positivos a corto y largo plazo. Los resultados muestran un efecto positivo de la intervención combinada con respecto al grupo de control en cuanto a la ansiedad y motivación y es la única con efecto positivo en la autoconfianza.
Coronado, R. A., Sterling, E. K., Fenster, D. E., Bird, M. L., Heritage, A. J., Woosley, V. L., Burston, A. M., Henry, A. L., Huston, L. J., Vanston, S. W., Cox, C. L., Sullivan, J. P., Wegener, S. T., Spindler, K. P. y Archer, K. R.	2020	Physical Therapy in Sport	US	N = 8	M = 20.1	2 Hombres; 6 Mujeres	Baloncesto (4); Fútbol (2); Running (1); Ultimate Frisbee (1)	Conocer factibilidad, adherencia y resultados del CBPT para la recuperación y reincorporación deportiva tras una ACLR (reconstrucción del ligamento anterior cruzado).	CBPT: Terapia física cognitivo-conductual.	8 semanas, 7 sesiones	Estudio piloto abierto; medidas post intervención y 6 meses después.	El programa utilizado parece viable para abordar los factores psicológicos de riesgo tras una operación de ligamento anterior cruzado. Para probar la eficacia a largo plazo se necesitan ensayos aleatorizados y así conocer si produce efectos similares a las sesiones en persona.
Foster, B. J. y Chow, G. M.	2020	Performance Enhancement y Health	US	N = 222	M = 19.74	55 Hombres; 160 Mujeres	Atletismo Ciclismo de montaña Volleyball Fútbol Golf y Tenis	Conocer cómo una variedad de habilidades psicológicas y principios de mindfulness están relacionados con el bienestar del atleta en su deporte y en su vida.	No especificado.	No especificado.	Análisis de caminos.	Tanto las habilidades psicológicas como el mindfulness tuvieron efectos positivos y moderados sobre el bienestar deportivo; sin embargo, sólo el mindfulness demostró tener un efecto positivo moderado sobre el bienestar global. Además, un enfoque sin prejuicios hacia las propias experiencias está altamente correlacionado con el bienestar global.
Hogue, C. M.	2020	Psychology of Sport and Exercise	US	N = 72	M = 16.08	28 Hombres; 44 Mujeres	No especificado	Investigar si una sesión de entrenamiento de habilidades psicológicas (PST) basada en la teoría de los objetivos de logro podría procurar respuestas protectoras al estrés de rendimiento en un clima de competitividad en los atletas jóvenes.	Achievement goal theory-based psychological skills training session (PST).	1 sesión: 20 min de PST seguida de 30 min de estresor.	2 grupos (intervención y control) asignados aleatoriamente, siendo n = 30 y n = 42 respectivamente. Evaluación pre y post sesión. Se recogieron muestras de saliva 50 min antes de aplicar el estresor, justo antes de aplicar el estresor, al finalizar el estresor y 15 min y 30 min después de acabar el estresor.	La sesión de PST ayudó a amortiguar las respuestas desadaptativas de estrés, pues el grupo control informó de que tenían menos control sobre su propio éxito durante el estresor que los atletas del grupo de PST y estos últimos informaron de una mayor autoestima social y de rendimiento. Los resultados sugieren que la teoría de los objetivos de logro es un marco adecuado para trabajar cuando se trata de ayudar a los jóvenes a prosperar en contextos de rendimiento.
Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., Parling, T.	2020	Journal of Clinical Sport Psychology	Sweden	N = 21	M = 26.29	Hombres	Hockey sobre hielo	Evaluar la viabilidad de un programa de entrenamiento de ACT para aumentar la flexibilidad psicológica relacionada con el hockey sobre hielo	Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).	Programa grupal de 4 sesiones semanales de 30-40 minutos, con tareas entre sesiones.	Ensayo de grupo controlado con un grupo experimental (N = 13) y un grupo control (N = 8) con evaluaciones pre y post intervención.	El programa de entrenamiento ACT adaptado mostró un aumento significativo de la flexibilidad psicológica relacionada con el hockey sobre hielo, así como ser factible y evaluado de manera positiva por los jugadores.
Podlog, L., Heil, J., Burns, R., Bergeson, S., Iriye, T., Fawver, B., Williams, M.	2020	The Sports Psychologist	US	N = 16	M = 19.94	12 Mujeres; 4 Hombres.	Atletismo (5), Baloncesto (1), Fútbol americano (3), Fútbol (3), Volleyball (1), Natación (1), Gimnasia (1), Tenis (1).	Examinar la eficacia de una intervención de terapia cognitivo-conductual (TCC) sobre el bienestar psicológico, la adherencia a la rehabilitación y los resultados de la rehabilitación clínica.	Terapia Cognitivo Conductual (TCC).	4 sesiones individuales repartidas semanalmente; tareas entre sesiones.	Diseño Cuasiexperimental; Grupo control (N = 8) y Grupo experimental (N = 8). Medición de bienestar psicológico y resultados clínicos al inicio (T1), durante (T2) y final (T3) de la rehabilitación. La adherencia únicamente en la T2 y T3.	Los atletas en la condición experimental mostraron un mayor bienestar (mayor afecto, vitalidad, autoestima) (evidencia moderada); aumento del afecto positivo y de la vitalidad en el T2 y T3 y disminución del afecto negativo en el T3 (tamaños de efecto grandes). Al aumentar el afecto positivo y la vitalidad de los deportistas durante la rehabilitación, se puede facilitar la adherencia, la motivación y la persistencia en la rehabilitación.

Tabla 1. Características principales de los estudios analizados (Continuación)

Autor	Año	Revista	País	Muestra	Edad	Sexo	Deporte	Objetivo del Programa de intervención	Tipo de intervención /técnicas	Temporalización del programa de intervención	Diseño del estudio	Conclusiones
Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G. y Birrer, D.	2020	BMC Psychology	Switzerland	N = 95	M = 24.43	48 Hombres, 47 Mujeres	Curling (24), Floorball (48), Tenis (21) y Badminton (2).	Investigar los efectos diferenciales y compartidos del entrenamiento de habilidades psicológicas y del entrenamiento de mindfulness en variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo.	Psychological skills training (PST) y Mindfulness training (MT).	Talleres grupales de 90 minutos, 1 semanal durante 4 semanas.	3 grupos asignados aleatoriamente: psychological skills training (PST), con 32 participantes; mindfulness training (MT), con 32 participantes; y grupo control en lista de espera (WL), con 31 participantes. Medición pre y post test.	Ambos tipos de entrenamiento conducen a mejoras en factores psicológicos relevantes para el rendimiento, especialmente en el manejo de las emociones, el control de la atención y el comportamiento funcional tras el fracaso. Presentan diferencias en que la aceptación de experiencias internas parece tener mejores resultados con el MT.
Roy, J.	2020	Case Studies in Sport and Exercise Psychology	India	N = 1	Edad: 13 años.	Mujer	Natación estilo mariposa.	Desarrollar fortaleza mental, manejar la ansiedad competitiva y mantener la autoconfianza antes de la competición.	Terapia cognitiva	15 sesiones semanales, 50-60 minutos. Una sesión telefónica postcompetición.	Estudio de caso. Evaluación pre, durante y post intervención.	Se ha observado mejoría en la fortaleza mental, en el manejo de la ansiedad competitiva y en mantener un estado de ánimo positivo antes de la competición.
Tutte, V., Reche, C., Álvarez, V.	2020	Cuadernos de Psicología del Deporte	Uruguay	N = 10	M = 21	Mujeres	Hockey sobre hierba.	Identificar el perfil psicológico de las jugadoras y aumentar sus habilidades psicológicas a través de un programa de entrenamiento psicológico.	Terapia Cognitivo Conductual (TCC).	16 sesiones semanales, individualizadas (opcional) y grupales (obligatorias), de 60-80 minutos, durante 4 meses.	Diseño cuasi-experimental. Evaluación pre y post intervención.	Tras la intervención psicológica se ha observado una mejor gestión del estrés y por otro lado satisfacción con lo aprendido en el programa.
Kavussanu, M., Barkoukis, V., Hurst, P., Yukhymenko-Lescroart, M., Skoufa, L., Chirico, A., Lucidi F. y Ring, C.	2021	Psychology of Sport and Exercise	UK	N = 208	Edad: 15-24 (M = 18.11)	115 Hombres; 90 Mujeres	Baloncesto Rugby Netball Lacrosse Fútbol Hockey sobre césped Balonmano Voleibol Remo Múltiples Atletismo Judo Bádminton.	Desarrollar una intervención antidopaje dirigida a tres variables psicológicas (la culpa anticipada, la desvinculación moral y la eficacia autorreguladora) y determinar si es más eficaz que una intervención educativa para reducir la probabilidad de dopaje en los deportistas británicos y griegos.	La intervención psicológica se basó en la Teoría Cognitivo Social (Bandura, 1985, 1991, 1997) y se focalizó en constructos que han sido asociados empíricamente con la probabilidad de dopaje.	6 sesiones de 1h llevadas a cabo durante 6-8 semanas.	2 grupos de intervención: intervención psicológica (n = 109) e intervención educativa (n = 99). Mediciones pre y postintervención y a los 2 meses.	Apoyo empírico de la eficacia de una intervención basada en la teoría cognitivo social para reducir la probabilidad de dopaje y la desvinculación moral y para aumentar la culpa anticipada. La intervención psicológica tuvo mayores efectos a largo plazo, sugiriéndose que los programas de educación antidopaje, además de su contenido informativo, deben dirigirse a las variables psicológicas.
Sadimi, H; Ayatizadeh, F., Axt, G., Machado, S.	2021	Cuadernos de Psicología del Deporte	Iran	N = 24	Edad: 17-22 años.	Hombres	Francotiradores de élite.	Comparar la efectividad entre intervenciones cognitivo-conductuales y las basadas en la atención plena, en el estrés competitivo (cortisol salival) de los francotiradores.	Terapia Cognitivo Conductual (TCC) e Intervención basada en Mindfulness.	6 sesiones semanales de 75-90 minutos, durante 4 meses.	Grupo experimental con TCC (N = 8), grupo experimental con Mindfulness (N = 8) y grupo control (N = 8). Evaluación en reposo, pre y postest y seguimiento a los 2 meses.	Los resultados mostraron que las estrategias cognitivo-conductuales y la intervención basada en mindfulness tuvieron un efecto positivo y significativo en la reducción de los niveles de cortisol salival de los participantes. Los resultados también muestran que existe una diferencia entre los grupos de control y experimental en el nivel de cortisol salival en el post-test, pero no hay diferencias significativas entre los grupos de estrategias cognitivo-conductuales y de mindfulness en las etapas de post-test y de seguimiento.
Vidic, Z.	2021	Journal of Sport Behavior	US	N = 30	Edad: 18-23; M = 21.10	Hombres	Hockey sobre hielo.	Comprobar los efectos de la intervención sobre el estrés, las habilidades de afrontamiento deportivo, la resiliencia, los niveles de atención plena y su percepción sobre los efectos generales de la intervención.	Entrenamiento en habilidades psicológicas (PST) e intervención en mindfulness.	22 sesiones grupales de 20-60 minutos a lo largo de la temporada.	Estudio de caso. Medidas cuantitativas pre-intervención, durante la intervención y post-intervención; medidas cualitativas post-intervención.	Mejoras estadísticamente significativas en las habilidades de afrontamiento deportivo, la resiliencia y la atención plena tras la intervención. A nivel cualitativo se observa la percepción de beneficios tanto en el rendimiento deportivo como en la vida en general.

Tabla 1. Características principales de los estudios analizados (Continuación)

Autor	Año	Revista	País	Muestra	Edad	Sexo	Deporte	Objetivo del Programa de intervención	Tipo de intervención /técnicas	Temporalización del programa de intervención	Diseño del estudio	Conclusiones
Boughattas, W., Salha, M. B. y Moella, N.	2022	SSM - Mental Health	Saudi Arabia	N = 12	M = 15.8	6 Hombres; 6 Mujeres	Natación	Estudiar el efecto de la programación neurolingüística (PNL) y sus procesos sobre las habilidades psicosomáticas (ansiedad cognitiva y ansiedad somática), las habilidades básicas (autoconfianza y autoestima física) y el rendimiento deportivo de jóvenes nadadores.	Programa de preparación mental basado en las técnicas de programación neurolingüística (PNL).	6 meses. Las técnicas de PNL se aplicaron en 1-2 sesiones a la semana durante 5 meses, con una duración de 25-30 min.	Diseño experimental: grupo control (n = 6) y grupo experimental (n = 6). Evaluación pretest y posttest.	Este estudio parece confirmar la eficacia de la preparación mental (en particular la PNL) en el desarrollo positivo de las habilidades psicológicas de los nadadores adolescentes, dado los resultados positivos obtenidos especialmente en cuanto al manejo de la ansiedad, la mejora del rendimiento y la autoestima física.
Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Ghara-yagh Zandi, H. y Brand, S.	2022	International Journal of Environmental Research and Public Health	Iran	N = 40	Edad: 18-26 años (M = 22.22)	Mujeres	No especificado	Investigar la influencia de una intervención MAC para mejorar el mindfulness, la determinación y la autocompasión de las atletas, en comparación con una condición de control activo.	Programa MAC (Mindfulness–Acceptance–Commitment).	7 semanas consecutivas, 1 sesión semanal de 60 min.	2 grupos (intervención y control) asignados aleatoriamente, ambos N = 20. Evaluación pre y post intervención y tras 4 semanas para el seguimiento.	El programa MAC mejora las dimensiones de mindfulness, determinación y autocompasión en las atletas y se mantiene estable tras 4 semanas, sugiriendo que la intervención MAC parece mejorar procesos de aprendizaje cognitivo-emocional relacionados con el rendimiento y la salud mental de las atletas.
Zhu, Y., Sun, F., Li, C., Huang, J., Hu, M., Wang, K., He, S. y Wu, J.	2022	Journal of Exercise Science y Fitness	China	N = 17	M = 20.7	Hombres	Fútbol	Estudiar el efecto agudo de una breve intervención basada en el mindfulness (MBI) sobre la función cognitiva de los deportistas en competición, tras un protocolo de ejercicios de 45 min en laboratorio.	Intervención basada en el Mindfulness (MBI).	3 sesiones en el plazo de un mes, con periodos de más de 72h sin realizar actividad tras cada sesión. Las dos últimas sesiones con una duración de 90 min cada una, incluyendo 45 min de protocolo de ejercicios seguido de 15 min de MBI.	Dos grupos aleatorizados (experimental y control). Medidas pretest, tras el protocolo de ejercicios y posttest.	Efectos positivos sobre la memoria de trabajo, así como efectos agudos sobre la fatiga mental y la concentración de cortisol durante el descanso en una situación de partido simulada. Se recomienda implantar la MBI en el tiempo de descanso de un partido de fútbol.