



**CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA DE ALGUNAS VARIABLES RELACIONADAS
CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ULTIMATE FRISBEE**

Juan Guillermo Molina Gil

Proyecto presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesor

José Albeiro Echeverri Ramos, Magíster (MSc) en Motricidad Desarrollo Humano

Universidad de Antioquia
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte
Licenciatura en Educación Física
Medellín, Antioquia, Colombia
2024

Cita	(Molina Gil, 2024)
Referencia	Molina Gil, J. G. (2024). <i>Caracterización psicológica de algunas variables relacionadas con el rendimiento deportivo en Ultimate Frisbee</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Grupo de Investigación Prácticas Corporales, Sociedad, Educación-Currículo (PES).

Centro de Investigaciones en Ciencias del Deporte (CICIDEP).



Seleccione biblioteca, CRAI o centro de documentación UdeA (A-Z)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Dedicado a mi familia, a mis amigos, y a la comunidad de ultimate de la Universidad de Antioquia y del departamento

Agradecimientos

A mi amada familia en Santa Rosa, mi bastión y pilar fundamental en mi desarrollo como persona. A mi familia en el Valle de Aburrá, cuyo apoyo ha sido invaluable a lo largo de mi carrera universitaria. A los deportistas de las selecciones Antioquia Júnior y mayores, sin cuyo aporte este trabajo de grado no habría sido posible; a mi querida Universidad de Antioquia y quienes la conforman. También, agradezco a todos los miembros de la Liga Antioqueña de Disco Volador y, en general, a toda la comunidad del ultimate. Por último, pero no menos importante, quiero expresar mi gratitud a mi amigo y asesor en este proyecto, Albeiro Echeverry. Gracias a todos por ser parte fundamental de este viaje.

Tabla de contenido

<i>Resumen</i>	7
<i>Abstract</i>	8
<i>Introducción</i>	9
<i>Planteamiento del problema</i>	10
<i>Justificación</i>	12
<i>Objetivos</i>	13
<i>Marco teórico</i>	14
<i>Metodología</i>	28
<i>Resultados</i>	30
<i>Discusión</i>	33
<i>Conclusiones</i>	34
<i>Recomendaciones</i>	35
<i>Referencias</i>	36

Lista de figuras

Figura 1 Percentiles jugadores categoría Élite Masculina.....	30
Figura 2 Percentiles jugadoras categoría Élite Femenina.....	31
Figura 3 Percentiles jugadores categoría Sub-20 Masculino.....	32

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
Cms.	Centímetros
ERIC	Education Resources Information Center
Esp.	Especialista
MP	Magistrado Ponente
MSc	Magister Scientiae
Párr.	Párrafo
PhD	Philosophiae Doctor
PBQ-SF	Personality Belief Questionnaire Short Form
PostDoc	PostDoctor
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo caracterizar algunas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de Ultimate Frisbee las categorías Élite Masculino (25) y Femenino (25) y Sub 20 masculino (28) de diferentes clubes pertenecientes al departamento de Antioquia, Colombia. El estudio fue de diseño no experimental-transversal de alcance descriptivo. Para recolectar los datos se aplicó el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD). La información que entregó el cuestionario CPRD, señala que en el caso de la categoría Élite Masculino en relación del control estrés (percentil 26), influencia de evaluación del rendimiento (percentil 20) motivación (percentil 44), habilidades mentales (percentil 60) Cohesión de equipo (percentil 32). De acuerdo a los resultados, su rendimiento deportivo es moderado solo en uno de las 5 variables que mide el cuestionario. En relación al grupo de Élite Femenino se encontró resultados similares, control estrés (percentil 23), influencia de evaluación del rendimiento (percentil 29) motivación (percentil 45), habilidades mentales (percentil 59) Cohesión de equipo (percentil 35). Por último, en el grupo de jugadores Sub 20 Masculino se encontró que el control estrés (percentil 24), influencia de evaluación del rendimiento (percentil 22) motivación (percentil 47), habilidades mentales (percentil 63) Cohesión de equipo (percentil 34). Se puede concluir que, en cuatro de las 5 variables en los tres grupos, los resultados se ubican entre el cuartil 1 y 2. Solo una variable (habilidad mental) logra ubicarse en el cuartil 3.

Palabras clave: Ultimate Frisbee, Control del Estrés, Motivación, Habilidades Mentales, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Cohesión de Equipo.

Abstract

This study aimed to characterize some psychological variables related to sports performance in Elite Male (25) and Female (25) categories, as well as Male Sub-20 (28) Ultimate Frisbee players from different clubs in the department of Antioquia, Colombia. The study followed a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design. The data were collected using the Psychological Characteristics Related to Sports Performance Questionnaire (CPRD). The information obtained from the CPRD questionnaire indicates that, in the case of the Elite Male category, stress control (percentile 26), performance evaluation influence (percentile 20), motivation (percentile 44), mental skills (percentile 60), and team cohesion (percentile 32) were measured. According to the results, their sports performance is moderate in only one of the five variables measured by the questionnaire. Similar results were found for the Elite Female category: stress control (percentile 23), performance evaluation influence (percentile 29), motivation (percentile 45), mental skills (percentile 59), and team cohesion (percentile 35). Finally, for the Sub-20 Male players group, stress control (percentile 24), performance evaluation influence (percentile 22), motivation (percentile 47), mental skills (percentile 63), and team cohesion (percentile 34) were measured. It can be concluded that, in four out of the five variables across all three groups, the results fall between quartiles 1 and 2. Only one variable (mental skills) manages to reach quartile 3.

Keywords: scientific article, review article, research, citation styles

Introducción

El Ultimate Frisbee se encuentra entre los deportes de cooperación/oposición (Hernández, 1994) de participación simultánea y espacios comunes (Sampedro, 1999) este deporte se caracteriza por su alta intensidad física, con una filosofía de espíritu de juego limpio, altamente deportivo y leal. La World Flying Disc Federation WFDF (2014) describe el Ultimate como un deporte de no-contacto y auto arbitrado. Todos los jugadores son responsables de administrar y adherirse a las reglas.

Gimeno y Buceta (2010) plantean que la evaluación psicológica en el ámbito deportivo debe considerar diferentes variables relacionadas con el rendimiento tales como; el funcionamiento personal, salud y bienestar, variables psicológicas y variables ambientales.

Las características de cada deporte sean individuales, de oposición, cooperación o cooperación/oposición como lo plantea Hernández (1994) tiene como consecuencia demandas psicológicas particulares, según Buceta (2004: 16) “cada deporte y cada deportista o grupo de deportistas, tiene unas circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder comprender cuáles son las necesidades psicológicas existentes”. Es importante reconocer estas necesidades psicológicas para así realizar una intervención precisa y específicas de acuerdo con los requerimientos puntuales tanto del deporte como de los deportistas.

El conocimiento de las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo es un aspecto fundamental para alcanzar el éxito en la competición, el objetivo de evaluación se basa en la necesidad de realizar un diagnóstico psicológico en términos deportivos para poder plantear un programa de entrenamiento psicológico con miras a conseguir una preparación adecuada de los deportistas para la competencia. Este diagnóstico permitirá a los psicólogos que intervienen en el ámbito deportivo plantear procedimientos con el fin de favorecer un estilo de funcionamiento de los deportistas acorde a las necesidades y retos que se presentan en la competencia de manera cotidiana y, a los entrenadores les permitirá tener un mejor acercamiento con sus deportistas haciendo énfasis en sus necesidades psicológicas puntuales. La evaluación

también permitirá realizar un seguimiento del plan de intervención durante una temporada o la vida deportiva de los atletas.

1 Planteamiento del problema

El aspecto psicológico en los jugadores de Ultimate Frisbee se convierte en componente importante del rendimiento de los deportistas, son las características psicológicas del jugador las que soportan el comportamiento y su control psicológico adecuado de acuerdo a cada situación que se presenta en el juego, pudiendo así dar la mejor respuesta para el momento.

La dimensión psicológica tiene una gran influencia en los procesos de entrenamiento y competencia en el deporte, esta puede afectar tanto positiva como negativamente a los deportistas influyendo en la capacidad de actuar de manera adecuada o, por el contrario, en muchas ocasiones incidir en el comportamiento de los deportistas de forma negativa (Bandura, 1977).

En el caso particular de los jugadores de Ultimate de diferentes clubes del departamento de Antioquia, no cuentan generalmente con un acompañamiento psicológico y tampoco han tenido la experiencia de ser evaluados en la dimensión psicológica en su mayoría, siendo esta situación un posible factor que afecta el rendimiento de esta población.

Por lo tanto, en esta investigación se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cuál es el perfil psicológico de los jugadores de Ultimate Frisbee a nivel de clubes en el departamento de Antioquia?

1.1 Antecedentes

La caracterización psicológica de deportistas de diferentes deportes, contextos y niveles de rendimiento ha sido ampliamente investigada, en consideración con la importancia de reconocer esta dimensión de la preparación de los deportistas.

Es así como en la literatura se pueden encontrar trabajos como los de Almendros-Pacheco., Moral-García., Arroyo-Del Bosque, y Maneiro, (2022) quienes realizaron un análisis de las características psicológicas de jugadores de Pádel españoles de alto rendimiento, comparando las características psicológicas de estos deportistas en función del sexo y el nivel de rendimiento los resultados muestran que los jugadores de pádel obtienen menores puntuaciones en las diferentes

escalas CPRD que la muestra general de deportistas; las competidoras femeninas muestran mejores prestaciones psicológicas que los competidores masculinos; por último, las correlaciones entre las escalas son distintas en función del sexo.

Luarte., Seguel., y Castelli, (2018) realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar las características psicológicas del rendimiento deportivo en corredores de diferentes clubes de la ciudad de Concepción, Chile. La investigación demuestra una fluctuación sobre los promedios que son considerados normales para estos deportistas.

Olmedilla., García-Mas., y Ortega, (2017) realizaron una investigación con jóvenes deportistas de fútbol, rugby y baloncesto encontrando muestra similitud entre estos los diferentes jugadores, siendo los basquetbolistas los que presentan una puntuación más baja y los futbolistas por su parte son los que puntúan más alto en variables como el control del estrés, motivación y cohesión de equipo, mientras que los jugadores de rugby lo hace en la variable influencia de la evaluación del rendimiento y habilidades mentales.

En el contexto colombiano Quintero-Ovalle., Madiedo-Parra., Torres-Avenidaño., Londoño-Salazar., Toro-Marín, M. P., Latorre-Niño y Riveros (2023) realizaron una investigación con 317 deportistas colombianos de diferentes modalidades deportivas. Los hallazgos indican un mejor control del estrés en hombre y mayor puntuación en la variable cohesión de equipo en mujeres. No se encontraron diferencias significativas entre ninguna de las categorías que evalúa el test CPRD en los diferentes deportes destacándose el rugby y porrismo a nivel global.

Arias., Cardoso., Aguirre, y Arenas, (2016) realizaron una investigación con 205 deportista colombianos de deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol-sala). Los resultados de los puntajes generales mostraron diferencias significativas en todas las disciplinas deportivas, y cambios en la cohesión de equipo según el género. Asimismo, se hallaron diferencias en el fútbol, voleibol y fútbol-sala en el análisis de la modalidad deportiva.

2 Justificación

En los procesos deportivos, la dimensión psicológica juega un papel fundamental en la preparación de los deportistas, influyendo en la capacidad de responder adecuadamente ante las situaciones que se presentan tanto en entrenamiento como en competencia.

El reconocimiento de las características psicológicas permitirá llevar a cabo planes de intervención ajustado a las necesidades colectivas e individuales de los deportistas, proporcionando un entrenamiento que posibilite el desarrollo y performance de los atletas.

Los antecedentes demuestran que esta necesidad de generar perfiles psicológicos ha sido considerada de gran importancia en los procesos de entrenamiento de diferentes deportistas y niveles de rendimiento, inclusive en Colombia se ha iniciado con este tipo de estudios con miras de contar con una información que permita dirigir y complementar los procesos deportivos con miras de alcanzar el alto rendimiento.

Sin embargo, siendo el Ultimate Frisbee un deporte que no cuenta con la gran difusión y práctica en el contexto colombiano, esta preocupación aun es novel, por lo tanto, llevar a cabo esta investigación ha permitido allanar un vacío de conocimiento que contribuirá al desarrollo de esta línea de investigación en un deporte que no cuenta con el desarrollo en investigación ni siquiera a nivel internacional.

Los resultados también podrán contribuir al ajuste o implementación de programas de entrenamiento psicológico con miras a una mejor preparación de los deportistas y así, contribuir con el desarrollo de este deporte.

Por último, para los entrenadores los resultados de esta investigación proporcionaran una información valiosa para ser considerada dentro de los procesos de preparación de los deportistas, contribuyendo con la interacción de estos con sus deportistas y con profesionales en el área de la psicológica del deporte.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Caracterizar algunas variables relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de Ultimate Frisbee a nivel de clubes del departamento de Antioquia.

3.2 Objetivos específicos

- Establecer un perfil psicológico de jugadores categoría élite pertenecientes a clubes de Ultimate Frisbee del departamento de Antioquia.
- Establecer un perfil psicológico de jugadoras categoría élite pertenecientes a clubes de Ultimate Frisbee del departamento de Antioquia.
- Establecer un perfil psicológico de jugadores categoría sub 20 pertenecientes a clubes de Ultimate Frisbee del departamento de Antioquia.

4 Marco teórico

ULTÍMATE FRESBEE

En 1968, Joel Silver estudiante de la preparatoria en Maplewood Nueva Jersey, EE. UU que hoy en día es uno de los productores más prolíficos y exitosos de imágenes en movimiento, como la trilogía "Matrix", presentó su idea de Ultimate Frisbee al consejo de Columbia, al año siguiente el primer partido se jugó entre dos grupos de estudiantes.

El primer torneo organizado, fue el Campeonato Nacional Colegial, se jugó el 25 de abril de 1975. Ocho equipos participaron en un torneo en la Universidad de Yale. En 1983, el primer verdadero Campeonato Mundial de Ultimate se celebró en Gotemburgo, Suecia.

En 1989, el Ultimate se mostró como un deporte de exhibición en los Juegos Mundiales en Karlsruhe, Alemania Occidental. En 2001, el Ultimate fue incluido como deporte de medalla en los Juegos Mundiales en Akita, Japón. Seis países fueron invitados a competir en el Campeonato del Mundo del 2000 WFDF el cual se celebró en Alemania. Canadá ganó la medalla de los Juegos Mundiales de oro con una victoria en tiempo extra ante los Estados Unidos.

Este juego, se comenzó a conocer en Colombia a mediados de los ochenta, pero la verdadera fiebre deportiva comenzó en la primera década del siglo XXI. El Ultimate Frisbee arribó a Colombia gracias a un estudiante de intercambio, Corey Tyrell, quien llegó a la Universidad de los Andes y decidió difundirlo. El 16 de abril de 2001 se creó en Bogotá la Asociación Colombiana de Ultimate Frisbee. Desde ese momento las principales ciudades organizan torneos cada año, donde se convocan a todos los clubes, equipos nacionales y universidades. La Universidad EAFIT de la ciudad de Medellín realiza torneos internacionales universitarios y colegiales en categorías como masculino, femenino y junior. En el año 2009 se realizó en el primer torneo panamericano de Ultimate frisbee en la ciudad de Medellín, en el que se contó con la participación de países como Argentina, Venezuela, Canadá y Estados Unidos. (Otero, 2010)

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El Ultimate Frisbee se encuentra entre los deportes de cooperación/oposición (Hernández, 1994) de participación simultánea y espacios comunes (Sampedro, 1999) este deporte se caracteriza por su alta intensidad física, con una filosofía de espíritu de juego limpio, altamente deportivo y leal, en este deporte no se cuenta con la participación de árbitros, característica muy peculiar, pues la mayoría de deportes cuentan con más de dos jueces. Consiste en marcar puntos por medio de un disco, plato o frisbee en el área de anotación del campo del equipo contrario, donde dos equipos de siete integrantes cada uno juegan hasta alcanzar un puntaje tope, o bien, juegan por un tiempo determinado.

La World Flying Disc Federation WFDF (2014) describe el Ultimate como un deporte de no-contacto y auto-arbitrado. Todos los jugadores son responsables de administrar y adherirse a las reglas. El Ultimate descansa sobre el Espíritu de Juego que pone la responsabilidad del juego limpio y justo sobre cada jugador. Los jugadores deben ser conscientes del hecho que están actuando como mediadores en todo arbitraje entre equipos.

Según Brolles (1989) (en Otero, 2010), el espíritu de juego es la principal característica del Ultimate frisbee, porque se realiza bajo el autoarbitraje; son los jugadores los que gritan falta, con ética y respeto por el adversario. Siempre se pretenderá jugar y demostrar méritos limpios y transparentes que lleven al triunfo.

En el Ultimate se fomenta la competencia de alto nivel, pero esto nunca debe sacrificar el respeto mutuo entre los jugadores, la adherencia a las reglas del juego acá acordadas, o el simple hecho de disfrutar del mismo. (WFDF, 2014)

El Ultimate es un deporte practicado siete contra siete jugando con un disco volador “Frisbee”. Se juega en un campo rectangular, con medidas aproximadas a la mitad del ancho de un campo de fútbol y con una zona de gol demarcada en cada extremo. El objetivo de cada equipo es anotar gol teniendo a uno de sus jugadores atrapando un pase dentro de la zona de gol que se está atacando. Un lanzador no podrá correr con el disco, pero podrá lanzarlo en cualquier dirección y a cualquiera de sus compañeros de equipo. Cada vez que un pase no sea completado, ocurre un

cambio de posesión (turnover), y el otro equipo podrá tomar el disco para anotar en la zona de gol opuesta. Generalmente los partidos se juegan a 15 goles y duran alrededor de 100 minutos. (WFDF, 2021)

Hay dos sistemas de reglas casi idénticas en uso común: las reglas de UPA usadas en Norteamérica y las reglas de WFDF usadas en el resto de las partes del mundo. Los dos sistemas de las reglas son sobre todo iguales con algunas diferencias de menor importancia.

Este deporte se juega en las modalidades de masculino, femenino y mixto. Además, cuenta con varias categorías como; junior, sub 23, open y master. No cuenta con una edad cronológica delimitada.

EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Gimeno y Buceta (2010) plantean que la evaluación psicológica en el ámbito deportivo debe considerar diferentes variables relacionadas con el rendimiento tales como; el funcionamiento personal, salud y bienestar, variables psicológicas y variables ambientales.

El objetivo de este tipo de evaluación es realizar un diagnóstico psicológico en términos deportivos para poder plantear un programa de entrenamiento psicológico con miras a conseguir una preparación adecuada de los deportistas para la competencia. Este diagnóstico permitirá a los psicólogos que intervienen en el ámbito deportivo plantear procedimientos con el fin de favorecer un estilo de funcionamiento de los deportistas acorde a las necesidades y retos que se presentan en la competencia de manera cotidiana. La evaluación también permitirá realizar un seguimiento del plan de intervención durante una temporada o la vida deportiva de los atletas.

VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La característica de cada deporte sea individual, de oposición, cooperación o cooperación/oposición como lo plantea Hernández (1994) tiene como consecuencia demandas psicológicas particulares, según Buceta (2004: 16) “cada deporte y cada deportista o grupo de deportistas, tiene unas circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder

comprender cuáles son las necesidades psicológicas existentes”. Es importante reconocer estas necesidades psicológicas para así realizar una intervención precisa y específicas de acuerdo a los requerimientos puntuales tanto del deporte como de los deportistas.

A esto se suma el nivel deportivo de los atletas, su experiencia y los objetivos planteados en el proceso de entrenamiento particular.

En líneas generales, Buceta (2004) plantea que se deben tener en cuenta algunas diferencias deportivas determinantes como:

- El ciclo competición-entrenamiento de cada deporte
- Las exigencias y circunstancias concretas del entrenamiento y la competición de cada especialidad
- Los objetivos específicos de la actividad deportiva en función de la edad
- La existencia de perspectivas deportivas a largo plazo
- El grado de profesionalidad entre otros

En conclusión, cada deportista de competición tiene unas circunstancias deportivas específicas que plantean unas necesidades psicológicas también específicas; pero, además, de acuerdo a las características del deporte se puede suponer variables psicológicas generales para este.

Gimeno y Buceta (2010) plantea algunas variables psicológicas que a consideración de los autores podrían ser las más relevantes relacionadas con el rendimiento en términos generales.

A continuación, se presenta una breve conceptualización de algunas variables psicológicas asociadas al rendimiento deportiva

Control de estrés

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones internas o externas que resulten amenazantes, e incluye la motivación de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones Buceta (2004). Para este autor, el estrés es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para dar respuesta a necesidades ambientales.

Dos aspectos importantes componen el control del estrés, estos son: La atención, la cual hace parte fundamental en el desarrollo deportivo ya que es el mantenimiento de las condiciones

atencionales a lo largo de un tiempo duradero según las exigencias de la situación que se esté desarrollando en el momento (Dosil, 2008). Se debe tener en cuenta que la atención es limitada, por ende, se explica la dificultad de mantenerla por un tiempo prolongado. Además, otra dificultad que se presenta es tener dos focos atencionales al mismo tiempo.

El segundo componente es el autocontrol relacionado con la capacidad de mantener un arousal o nivel de activación adecuado a las circunstancias, de esta forma se puede moderar los niveles de ansiedad deportiva producidos por la misma competencia o factores ambientales como el público, el entrenador, el marcador entre otros.

Ansiedad

La ansiedad está relacionada por muchos autores con emociones, Dosil (2008) plantea que esta aparece en situaciones que alteran el estado mental o pueden alterar el estado físico como lo son situaciones aversivas, peligrosas o no deseadas por el deportista, todas estas sensaciones pueden conducir a un estado de nerviosismo o tensión que se relacionan con el nivel de activación. Este autor define dos tipos de ansiedad la ansiedad-rasgo que es aquella en la cual hay una predisposición a recibir estímulos o situaciones como amenazantes y como respuesta se incrementa el nivel de activación y el estado de ansiedad. El segundo tipo es la ansiedad estado en la cual se emite como respuesta inmediata el sentimiento de ansiedad frente a una situación circunstancial, es un estado inmediato que incrementa la activación fisiológica y se externalizan emociones o sensaciones de miedo, tensión y aprensión.

Autoconfianza

Buceta (2004) denomina esta variable como la confianza que los deportistas tienen en sus propios recursos para hacer frente a las demandas del entrenamiento y la competición. Esta variable está asociada a percepción de control en las diferentes acciones deportivas. Según el autor, esta variable tiene una marcada influencia en la motivación y el estrés.

Para Gimeno (2010: 24) la autoconfianza es “un estado interno de fortaleza psicológica que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, los recursos y limitaciones propios para conseguir tal objetivo y, en función de todo ello, las posibilidades realistas de lograrlo”. Para este autor la autoconfianza sirve como dique para el control de situaciones potencialmente estresantes, además le permite al deportista enfrentar situaciones de alta complejidad con altos grados de motivación y bajo nivel de estrés.

Según Weinberg y Gould, (1996) la confianza es algún tipo de “cosa” que causa el rendimiento deportivo sobresaliente. Estos autores plantean que el nivel alto de confianza es uno de los factores más sobresalientes en el alto rendimiento. Además, la definen como “la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada”. Para los autores, la confianza está relacionada con la expectativa de éxito, activando emociones positivas y facilitando otras variables psicológicas como la concentración, nivel de esfuerzo físico o ímpetu psicológico.

Conductas del entrenador

La conducta del entrenador en la interacción con los deportistas puede ser caracterizada por varios aspectos como el estilo de toma de decisiones, su forma de comunicarse (momento, medios utilizados, tipo de consignas, conducta verbal, otros), manejo de las emociones y su habilidad para propiciar los estados psicológicos más apropiados en cada momento. Buceta (1998)

Para Buceta la forma de actuar del entrenador afectará la motivación de los deportistas, así como los niveles de estrés, activación, autoconfianza, el funcionamiento atencional, puede afectar el proceso de adquisición de nuevas habilidades técnico-tácticas entre otros.

Gimeno y Buceta (2010) plantean que la actuación del entrenador puede influir decisivamente en el funcionamiento psicológico de los deportistas, afectando, al menos en parte sus respuestas.

Las estrategias psicológicas (feedback, reforzamiento social, condicionamiento operante entre otros) que el entrenador utilice en el proceso de entrenamiento son otra variable que puede afectar el rendimiento de los deportistas (Buceta 1998)

Para Giesenow (2007) el papel del entrenador es fundamental en la dirección del proceso de entrenamiento en aspectos como la determinación de los objetivos individuales y de equipo, en la consecución de planes estratégicos del equipo y el logro de la adherencia de los deportistas a estos.

Motivación

Buceta (2004) define la motivación como el grado de interés del deportista por su actividad y/o las consecuencias de todo tipo que genera esta. Se trata de una variable decisiva, por su incidencia en el compromiso de los deportistas en su actividad y con ello sus conductas de adherencia, persistencia y tolerancia a la adversidad. La motivación también influye en el nivel de activación de los deportistas y en el proceso cognitivo que afectan su estado emocional.

Martin (2008) define el termino motivación como algo que cambia lo que “quieres” y que te dice que es lo que tienes que hacer para conseguir aquello que ahora “quieres”. El autor asocia esta variable al éxito deportivo.

La motivación puede ser definida como el impulso que hace que las personas hagan algo, entre esto aprender (Thomas 1982 en Buceta 1998) Este autor plantea que todo tipo de motivación se aprende por sí mismo, por ende, el proceso de motivación del aprendizaje se basa en un proceso de aprendizaje.

Dosil (2008) plantea que la motivación es el producto de una acción mediada por aspectos definidos de la personalidad y por características de la propia situación. Además, Dosil (2008: 77) agrega que la motivación “es el motor o lo que mueve a un sujeto a que realice cualquier actividad, además también explica por qué se da la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una actividad físico-deportiva”.

En cuanto a los tipos de motivación Dosil (2008) propone dos tipos; la motivación básica, la cual se caracteriza por ser la base estable de la motivación, es aquella que indica el grado de compromiso del atleta con un deporte, también depende de los resultados que se obtengan y del rendimiento personal; y la motivación cotidiana que se refiere al interés del deportista por el deporte en sí independientemente de los resultados que se obtengan, se relaciona principalmente con el rendimiento personal cotidiano y con la diversión o bienestar que genera la práctica deportiva.

Motivación Básica

La motivación básica se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con su actividad. En el deporte de competición tiene que ver con el interés y ambición de los deportistas por los resultados deportivos, su rendimiento personal y/o las consecuencias beneficiosas de ambos (Dosil 2008)

Motivación Cotidiana

La motivación cotidiana, se refiere al interés del deportista por la actividad diaria per se y la gratificación inmediata que produce esta, con bastante independencia de los logros deportivos, y una mayor relación con el rendimiento personal cotidiano y el disfrute de la actividad y las circunstancias que la rodean (Dosil 2008)

Habilidades Mentales

Para Gimeno (2010:30) Las habilidades psicológicas son “conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento mental y, por esta vía, su funcionamiento general y su rendimiento deportivo”

Dentro de las habilidades mentales se pueden enumerar las siguientes:

Práctica de imaginación

Se trata de la reproducción mental de los movimientos manipulando la velocidad para detectar y dominar los pequeños detalles que resulten esenciales. También puede ser utilizada en el repaso de los movimientos estratégicos y las posibilidades soluciones a problemas tácticos (reconocimiento de estímulos antecedentes) y las posibles soluciones, estableciendo una relación funcional entre estímulos y las decisiones acertadas. Además, la practicar de imaginación puede utilizarse para entrenar las respuestas emocionales en determinadas situaciones estresantes Buceta (1998).

Establecimiento de Objetivos

Se trata de una técnica que pueden utilizar los entrenadores con múltiples propósitos: fundamentalmente, planificar mejor el trabajo a realizar, aumentar la motivación, la autoconfianza y el estado de alerta de los deportistas, controlar su atención y, en definitiva, optimizar sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y la competición. (Buceta, 1998)

El establecimiento de objetivos permite que los deportistas establezcan diferentes tipos de objetivo; objetivos de resultado y de realización. Además, estos objetivos pueden estar organizados de manera temporal (a largo, medio y corto plazo),

Análisis objetivo del propio rendimiento

Para Buceta (1998) la evaluación del propio rendimiento de la manera más objetiva posible se convierte en una habilidad esencial, que permite hacer un reconocimiento de la actuación propia, práctica fundamental a la hora de realizar ajustes técnicos/tácticos o estratégicos.

Una evaluación deficiente dificultará el establecimiento de contingencias apropiadas entre las conductas y sus consecuencias dificultando la mejora del rendimiento. Por otra parte, esto puede influir en la autoconfianza propiciando estados de indefensión y emociones adversas como la culpabilidad, ansiedad, desánimo entre otras (Buceta, 1998).

Influencia de la Evaluación del Rendimiento

Esta variable según Gimeno y Buceta (2010) está asociada con el estrés producido por la competencia, la valoración que se produce puede ser hecha por varios autores como el entrenador, el público, la familia, amigos. Esta variable está asociada con la ansiedad social estrechamente ligada al rendimiento deportivo.

Cohesión de Equipo

Para Weinberg y Gould, (1996) La cohesión se define como “el campo total de fuerzas que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él” estas fuerzas según estos autores están asociadas a dos variables fundamentalmente, la atraktividad del grupo junto con el afán por estar implicado en actividades grupales y el control de recursos asociado a las ventajas de pertenecer a un grupo o equipo reconocido.

La cohesión de equipo es una variable compleja en las que influyen otras variables; fundamentalmente: la motivación, el estrés, la autoconfianza, la comunicación interpersonal y la conducta de las personas que dirigen el equipo (directivos y entrenadores) Buceta (2004)

La cohesión de equipo es determinante en el rendimiento deportivo de los atletas que compiten con otros dentro de su mismo equipo. Para Carron, (1982) (en Dosil, 2008) la cohesión de equipo es “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”. Dentro de la cohesión de equipo se pueden distinguir dos conceptos importantes, el primero se trata de la cohesión de tarea que se define como el grado de colaboración o compromiso entre los integrantes del grupo para alcanzar una meta u objetivo común; y en segundo lugar se encuentra la cohesión social la cual es el grado de relación y de compañerismo que se da entre los miembros del equipo (Dosil, 2008)

Para Gimeno y Buceta (2010) en los deportes colectivos, y en los deportes individuales en los que se trabaja en grupo, la cohesión apropiada del equipo es una variable fundamental, debiendo distinguirse entre cohesión centrada en las relaciones interpersonales (o cohesión social) y cohesión

centrada en los objetivos deportivos del grupo. En los equipos que buscan el máximo rendimiento, la segunda debe predominar sobre la primera, pues de otro modo la cohesión existente sería perjudicial.

Carron, Brawley y Widmeyer (1988) (en Giesenow 2007), definen cohesión como “un proceso dinámico que se ve reflejado en la tendencia que tiene un grupo a juntarse y mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros”. Entonces, las fuerzas y tensiones que tienden a la unión o separación de un equipo hacen que este se mantenga cierta vitalidad por medio de diferentes interacciones y actividades. Además, los múltiples factores que contribuyen a la cohesión cambian a través del tiempo y dependen de los objetivos del grupo.

Para La cohesión tiene cuatro propiedades fundamentales; es multidimensional, existe integración grupal, atracción individual, es dinámica, instrumental y tiene una dimensión afectiva.

Dentro de esta variable Giesenow (2007) reconocen dos categorías.

Cohesión social

Esta refleja el grado en que los miembros de un equipo disfrutan de sus compañeros y la atracción interpersonal que se goza entre sus miembros.

Cohesión de tarea

Asociada con el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes.

La distinción entre cohesión de tarea y cohesión social es importante desde el punto de vista conceptual y ayuda a explicar el modo en que los equipos pueden superar los conflictos para lograr éxitos.

La atención

Se trata de una variable decisiva, para detectar e interpretar las demandas de cada situación y tomar las decisiones oportunas. El funcionamiento atencional de los deportistas, depende de su nivel de activación (a mayor activación, mayor estrechamiento del enfoque atencional), su habilidad para atender a los estímulos más relevantes en cada momento concreto, y su habilidad para controlar las interferencias atencionales que se presentan frecuentemente. A su vez, el control apropiado de las cogniciones interferentes permite centrar la atención en los estímulos más relevantes contribuyendo al control del nivel de activación Buceta (2004)

Arroyave y cols, (1990) definen que la atención es un momento donde los sentidos están focalizados hacia una situación para adquirir de forma selectiva información. Estos autores plantean que la atención puede ser de dos tipos inespecífica o específica, la inespecífica se refiere a una activación motriz y sensitiva, y la específica con facilitadores sensoriales, pero con disminución de actividad motora. La atención varía con el estímulo, es decir, importancia, significancia o valor.

Weimberg y Gould (1996) catalogan la atención como la concentración y ocurre cuando la mente se encuentra en una forma clara y vivida, tomando varios objetos o cadenas de informaciones posibles, argumentando que es vital la focalización debido a que se abstiene de cosas y trata una o varias con efectividad. Para estos autores, la definición de atención no es el simple hecho de concentración, si no tratar cuatro aspectos que intervienen en ella como: concentración en las señales relevantes del entorno, mantener el foco atencional, mantener la conciencia situacional y cambiar el foco atencional. El enfocarse en las señales del entorno, se refiere a mantener una atención selectiva, eliminando las irrelevantes, un ejemplo, es cuando en el baloncesto se dribla y se fija la atención en el balón, cuando se logra automatizar este fundamento, se logrará tener varias señales del entorno con referencia a mis compañeros a pasar el balón. El segundo aspecto de la atención es mantener el foco atencional, aunque es difícil mantener el pensamiento permanente, debido a que según Weimber y Gould el concentrarse en un objetivo solo se puede hasta cinco segundos, argumentando que las personas pueden tener 4000 pensamientos en 15 horas, por esta razón se reconocen los grandes deportistas. El tercer aspecto de la atención es mantener la

conciencia situacional, que se refiere a la capacidad del deportista para evaluar y estimar situaciones de los partidos, adversarios y competencias para llegar a tomar decisiones apropiadas y poder estar un paso más adelante que los otros, esto es lo que diferencia a los expertos de los demás. El cuarto y último aspecto de la atención, es el cambiar el foco atencional como un evento necesario, debido a que los deportes son variables constantemente y demandan múltiples situaciones; existe un foco interno amplio en el deportista relacionado con evaluar la información, tomar información de la experiencia y analizar el material a utilizar; ya el foco interno estrecho se relacionaría con la regulación de la tensión, imaginar las acciones perfectas y estar cómodo y relajado para la ejecución del movimiento.

Foco atencional:

Para Weimberg y Gould (1996), la atención y el desempeño se explican desde el abordaje información-proceso, planteando que el canal simple se refiere a la capacidad fija y la variabilidad se refiere a la flexibilidad del sujeto para focalizar la atención donde elige, la atención no es centralizada, debido a que se distribuye por el sistema nervioso. Una forma de reflejar esta situación es que, si se concentra el sujeto en la acción, el sistema nervioso procesará las informaciones y si a este hecho se le aplica practica repetitiva se puede llegar a la automatización. El foco atencional se podría explicar en tres procesos según Weimberg y Gould (1996).

Selectividad atencional:

Se refiere a seleccionar una información, mientras se rechaza otra información. Cuando se está realizando una habilidad, la atención debe estar puesta en la ejecución de cada intento, por decir driblar en baloncesto inicialmente la atención enfocada a el balón, pero luego puede estar la atención dirigida a mirar los compañeros debido a que se puede llegar a automatizar el drible. La atención selectiva se observa con frecuencia en los lanzamientos de tiro libre, debido a que la mirada está puesta al objetivo, es decir el aro, aunque el pensamiento es difícil de evaluarlo.

Capacidad atencional:

La capacidad atencional, hace referencia a la cantidad de información que se logra codificar en un momento, es decir la fijación de solo un movimiento o fundamento, con el fin de prestar atención y no se disperse, pero cuando se automatizan movimientos la capacidad atencional es más amplia.

Alerta atencional:

Buceta (1998) plantea que la alerta atencional se refiere a los momentos donde se incrementa la activación emocional debido a la disminución de señales a la hora de ejecutar determinado movimiento técnico. Esto se puede generalizar a situaciones de toma de decisión. Puede suceder que cuando el jugador se centra en una sola acción como respuesta a diversas situaciones, el resultado no sea el adecuado por falta de referencias de otras variables.

5 Metodología

Tipo de estudio

El método de investigación empleado será descriptivo no experimental de corte transversal, en tal sentido: Es no experimental, porque no hay manipulación de variables independientes, no interesa el antes o después, es de interés solo el estado actual. Es descriptivo, porque busca caracterizar el perfil psicológico de deportistas de Ultimate Frisbee de la categoría élite masculino y femenino y sub-20 masculino pertenecientes a clubes deportivos del departamento de Antioquia.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 25 jugadores masculinos de la categoría élite, 25 jugadoras de la categoría élite femenina y 28 jugadores masculinos de la categoría sub-20

Instrumento

El instrumento utilizado fue CPRD, propuesto por Gimeno, Buceta y Pérez (2001) a su vez validado para deportistas universitarios en la ciudad de Medellín, contando con un alfa de Cronbach de 0.84 (Abisaad y Orozco, 2018).

Procedimiento y material

El cuestionario CPRD se subió a la plataforma de google forms, y se envió por correo electrónico a los deportistas que aparecen en la base de datos de la Liga Antioqueña de Disco Volador quienes diligenciaron el cuestionario. Los datos se recolectaron por la misma plataforma, después de 3 meses de aplicación.

Análisis de datos

Para llevar a cabo el análisis estadístico, se realizaron análisis de tendencias y gráficos para visualizar porcentajes obtenidos en las diferentes dimensiones aplicadas, a través de Office Excel, con descripción de tablas y figuras.

Aspectos éticos

Todas las personas participantes en el estudio fueron informadas sobre los objetivos y la utilización exclusiva de los datos para fines académicos con el objetivo de fortalecer los avances investigativos en el ámbito deportivo. Los resultados de la investigación fueron devueltos a los entrenadores con el fin de establecer estrategias que conlleven a considerar la preparación psicológica de sus deportistas.

Derecho de negarse o retirarse: la participación en la investigación fue completamente voluntaria, los participantes fueron libres de negarse a participar y tuvieron la libertad de retirarse de la investigación en cualquier momento sin sanción o consecuencia.

Nivel de riesgo: la presente investigación al no tener una naturaleza experimental y al ser de naturaleza descriptiva presentó un “riesgo nulo”, que hace referencia a la inexistencia de riesgo alguno en la participación en la investigación.

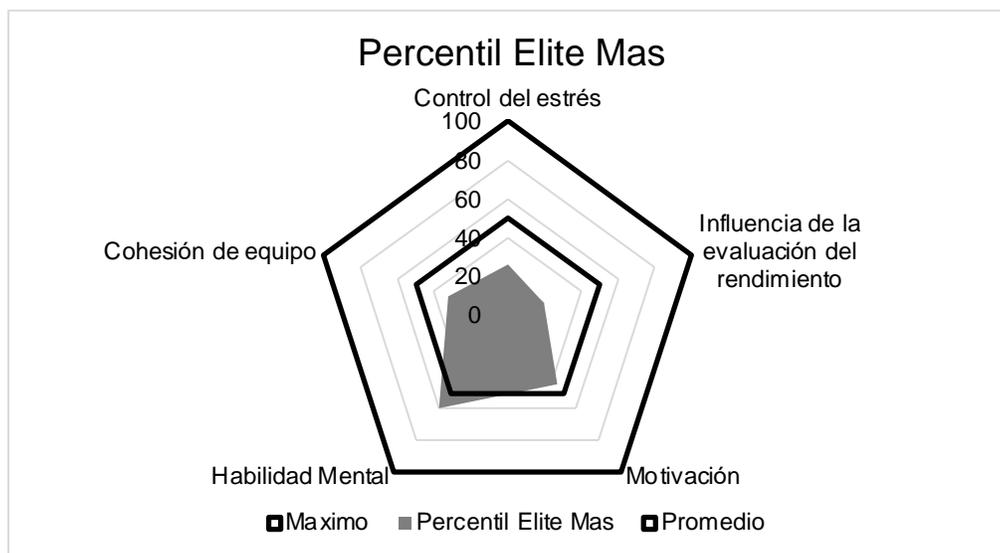
Protocolo de seguridad: al tratarse de una investigación descriptiva no se usó ningún protocolo de seguridad.

6 Resultados

Con base en el Instrumento aplicado, se establecieron 5 dimensiones psicológicas a describir. En la figura 1 se presenta el consolidado general del Percentil Psicológico Categoría élite masculino, se puede apreciar que 4 de las cinco variables se presenta un resultado muy por debajo de los baremos de referencia, lo que podría interpretarse como una baja competencia en dichas variables y, la variable Habilidades Mentales, aunque con resultados más alto solo se ubica en un el centil 60.

Figura 1

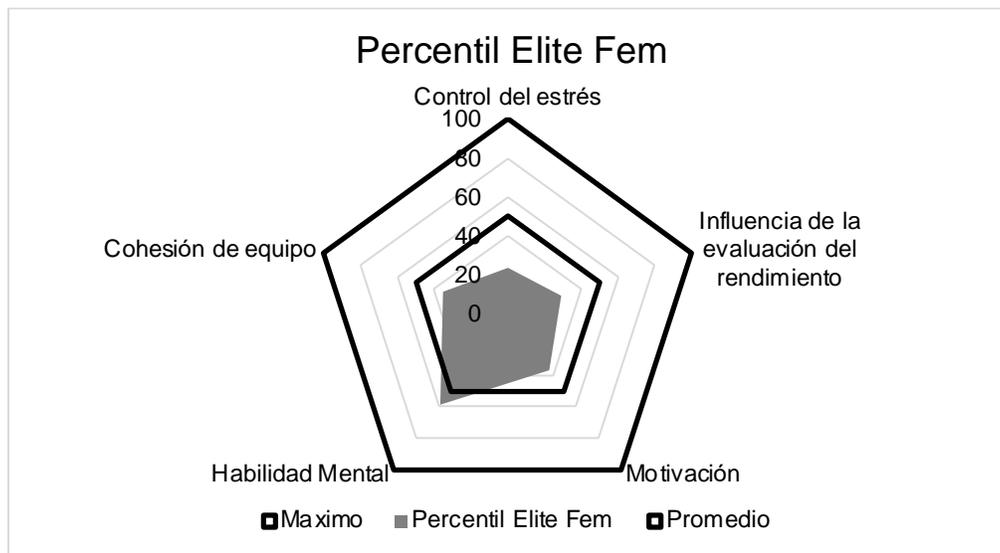
Percentiles jugadores categoría Élite Masculino



En la figura 2 se presenta el consolidado general del Percentil Psicológico Categoría élite femenino, se puede apreciar resultados muy similares a los de la categoría élite masculina, coincidiendo con las 4 de las cinco variables se presenta un resultado muy por debajo de los baremos de referencia (Control del estrés 23; Influencia de la evaluación del rendimiento 29; Motivación 37; Cohesión de equipo 35), lo que podría interpretarse como una baja competencia en dichas variables, la variable Habilidades Mental nuevamente en este grupo se ubica por encima en el percentil 59.

Figura 2

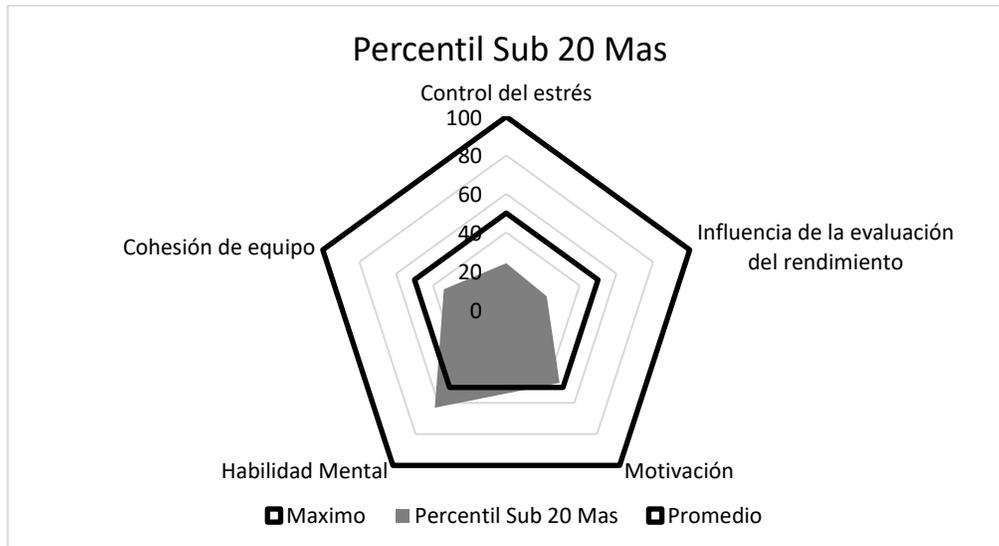
Percentiles jugadores categoría Élite Femenino



En la figura 3 se presenta el consolidado general del Percentil Psicológico Categoría Sub-20 masculino, se puede apreciar resultados muy similares a las dos categorías anteriores, coincidiendo 4 de las cinco variables que presenta un resultado muy por debajo de los baremos de referencia (Control del estrés 24; Influencia de la evaluación del rendimiento 22; Motivación 47; Cohesión de equipo 34), lo que podría interpretarse igualmente como una baja competencia en dichas variables, la variable Habilidades Mental nuevamente en este grupo se ubica por encima en el percentil 63.

Figura 3

Percentiles jugadores categoría Sub-20 Masculino



7 Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar algunas variables relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de Ultimate Frisbee a nivel de clubes del departamento de Antioquia en tres categorías (Élite masculino y femenino y Sub-20 masculino)

Los hallazgos de este estudio muestra un bajo desempeño en las variables psicológicas que afectan el rendimiento deportivo siendo la variable habilidad mental la única que presenta un resultado moderado en relación a los hallazgos de otros estudios como realizado por Aguirre, y Arenas, (2016) en el cual se puede apreciar en el caso del fútbol resultados superiores (Control del estrés 39; Influencia de la evaluación del rendimiento 44; Motivación 74; Cohesión de equipo 24) y habilidad mental 69 o las presentadas por los jugadores de baloncesto (Control del estrés 33; Influencia de la evaluación del rendimiento 40; Motivación 63; Cohesión de equipo 20) y habilidad mental 65. Cabe destacar que esta última variable es la que más se aproxima en relación a otros deportistas.

Los datos demuestran una baja puntuación de las características relacionadas con el rendimiento deportivo en general de los jugadores de Ultimate Frisbee evaluados indistinto a la categoría o género, muy por debajo de las puntuaciones presentadas de otros deportistas de disciplina como el fútbol o baloncesto.

Cabe destacar que la variable habilidad mental como la única característica psicológica cuyo promedio predominó con las cifras más altas en todas las categorías y por género,

Adicionalmente, otro elemento para tener en cuenta, concierne a las condiciones de entrenamiento del Ultimate Frisbee como deporte emergente en el cual los procesos deportivos aún son incipientes donde el aspecto de la preparación psicológica aun no es considerado dentro de los procesos de entrenamiento.

Estos resultados sugieren que los programas de intervención psicológica deben ser acordes al género, las exigencias de entrenamiento y competencia en las diversas disciplinas deportivas.

8 Conclusiones

Se puede observar en las tres categorías una baja puntuación en 4 de las 5 categorías (Control del estrés; Influencia de la evaluación del rendimiento; Motivación; Cohesión de equipo), solo en la categoría de habilidad mental se ubica en un percentil entre 59 élite femenino; 60 élite masculino y 63 sub-20 masculino.

Se puede explicar estos resultados por la falta de experiencia en el entrenamiento psicológico en este deporte ya que como deporte emergente sus procesos aún son incipientes careciendo sobre todo en la dimensión psicológica.

Dimensiones como la cohesión de equipo se pueden explicar los resultados por la inconstancia de los procesos deportivos del ultimate fundamentada en una federación nacional y unas ligas departamentales aún sin la suficiente capacidad de organizativa para aportar en la conformación y el buen desarrollo de los clubes y procesos del deporte.

9 Recomendaciones

Se recomienda realizar estudios donde se puedan correlacionar los resultados del test con otros aspectos importantes como la experiencia deportiva, la frecuencia de éxitos deportivos, la edad y el sexo.

Otra recomendación es aumentar el tamaño de la muestra y considerar niveles de formación más altos como pueden ser las selecciones departamentales o los deportistas que representa el país a nivel internacional.

Otra recomendación es replicar este estudio con deportistas de otros departamentos (o incluso naciones) y así permitir una comparación entre los resultados obtenidos en el test y los resultados deportivos de los diferentes departamentos o naciones.

Referencias

- Abisaad y Orozco (2018) Estandarización del cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)” con deportistas de la ciudad de Medellín, Colombia. Departamento de Psicología. Facultad de ciencias sociales y humanas. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia
- About Ultimate Ukua. 2007-2009 Extraído el 20 de marzo de 2014 desde <http://www.ukultimate.com/what>
- Almendros-Pacheco, J., Moral-García, J.E., Arroyo-Del Bosque, R., & Maneiro, R. (2022). Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel. *Logía, educación física y deporte*, 2(2), 46-57.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. (2016). Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo en Deportes de Conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org>
- Arroyave, J. (1990). Fundamentos biológicos de la conducta. Medellín : Zuluaga.
- Bruch, Marieluisse. (2004). Ultimate Frisbee - A comparison between Germany and Scotland. Term paper. Edinburgh Napier University. Obtenida el 22 de Marzo de 2014 desde <http://www.grin.com/e-book/45083/ultimate-frisbee-a-comparison-between-germany-and-scotland>
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid Editorial Dickinson, S.L.
- Buceta, J.M (2004) Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. UNED. Fundación Universidad-Empresa
- Buceta y Gimeno (2010) Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD. Editorial Dickinson
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Giesenow, C. (2007). Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos. Primera edición. Buenos Aires: Claridad
- Gimeno, F, Buceta, J & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 1, 93-113.
- Hernández, M (1994) Análisis de las estructuras del juego deportivo. Editorial INDE

- Luarte, C., Seguel, M., Castelli, L. (2018). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 19(2) julio-diciembre, 1-8. DOI: <http://doi.org/10.29035/rcaf.19.2.7>
- Martín, G. L. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid Pearson Educación, S.A.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Psychological Characteristics for Sport Performance in Young Players of football, Rugby, and Basketball. *Acción Psicológica*, 14(1), 7–16. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Otero, C. P. (2010). *Ultimate frisbee. Cartilla guía*. Medellín, Colombia. VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física - Universidad de Antioquia
- Quintero-Ovalle, C.; Madiedo-Parra, M.; Torres-Avenidaño, M. J.; Londoño-Salazar, J.; Toro-Marin, M. P.; Latorre-Niño, S.; Riveros, F. (2023). Relación entre características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, con variables sociodemográficas y deportivas, en una muestra de deportistas colombianos. *Journal of Sport and Health Research*. 15(1):215-240. <https://doi.org/10.58727/jshr.86272>
- Sampedro, M. Javier (1999) *Fundamentos de la táctica deportiva: análisis de la estrategia de los deportes*. Editorial Gymnos
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Barcelona: Editorial Herder.
- Weinberg, R.S. y Gould. D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona Editorial Ariel, S.A.
- World Flying Disc Federation (2014) <http://www.wfdf.org>