

**Cita: Domínguez, R., y Dosil, J. (2023). Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de Baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 60-79**

## **Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de Baloncesto**

### **Psychological variables and Mental Toughness in professional basketball players**

### **Variáveis psicológicas e resistência mental em jogadores profissionais de basquetebol**

Domínguez, Rubén<sup>1</sup> y Dosil, Joaquín<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Universidad de Vigo, Pontevedra (España)*

#### **RESUMEN**

Los trabajos sobre las variables psicológicas que influyen en el rendimiento de los deportistas en sus diferentes disciplinas contribuyen a poder realizar una intervención más adecuada. En este estudio, a través del Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (CNPD) de Dosil (2005), se describe cual es el grado de motivación, activación, confianza y atención, que nos permiten determinar un continuo en la fortaleza mental de los jugadores y de las jugadoras de Baloncesto de las competiciones profesionales y semiprofesionales en España. Esta investigación instrumental realiza un estudio comparativo transversal de carácter descriptivo y exploratorio. La muestra está compuesta de 184 baloncestistas, con edades comprendidas entre los 16 y 38 años ( $M = 24.20$ ;  $DT = 4.65$ ); presentando el 84.2% una experiencia de 11 o más años de práctica. El trabajo describe y compara a los y las participantes de las distintas ligas profesionales y semiprofesionales en España, encontrando diferencias significativas en fortaleza mental a favor de la Liga ACB con la Liga EBA (tamaño del efecto = 1.00, grande), a favor de la Liga ACB con la LF2 (tamaño del efecto = 1.13, grande), y a favor de la LEB Plata con la LF2 (tamaño del efecto = 1.00, grande). El mayor conocimiento de las variables psicológicas, las diferencias entre jugadores y jugadoras y las particularidades de cada uno, permite una mejor intervención personal y a través de los cuerpos técnicos.

**Palabras clave:** cuestionario; fortaleza mental; variables psicológicas; baloncesto.

#### **ABSTRACT**

The works on the psychological variables that influence the performance of athletes in their different disciplines contribute to being able to perform a more appropriate intervention. In this study, the Athlete's Psychological Needs Questionnaire describes the degree of motivation, arousal, confidence, and attention that allows us to determine a continuum in the mental toughness of basketball players in professional and semi-professional competitions in Spain. This cross-sectional comparative study with a sample of 184 basketball players, aged between 16 and 38 years ( $M = 24.20$ ;  $SD = 4.65$ ); presenting 84.2% an experience of 11 or more years of practice. The work describes and compares the participants of the different professional and semi-professional leagues in Spain, finding significant differences in mental toughness in favor of the ACB League with the EBA League (effect

## Domínguez y Dosil

size = 1.00, large), in favor of the ACB League with the LF2 (effect size = 1.13, large), and in favor of the LEB Plata with the LF2 (effect size = 1.00, large). The greater knowledge of the psychological variables, the differences between male and female players, and the particularities of each one, allows a better personal intervention through the technical staff.

**Keywords:** questionnaire; mental toughness; psychological variables; basketball.

### RESUMO

Os trabalhos sobre as variáveis psicológicas que influenciam o rendimento dos desportistas nas suas diferentes vertentes (disciplinas) podem contribuir para realizar uma intervenção mais adequada. Neste estudo, através do Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (CNPD), descreve-se qual o grau de motivação, ativação, confiança e atenção, que nos permitem determinar um continuum na resistência mental dos jogadores e das jogadoras de Basquetebol das competições profissionais e semiprofissionais em Espanha. Este estudo instrumental de natureza transversal, participaram 184 basquetebolistas, com idades compreendidas entre os 16 e os 38 anos ( $M = 24.20$ ;  $DP = 4.65$ ); apresentando 84.2% com uma experiência de 11 ou mais anos de prática. O trabalho descreve e compara os participantes das diferentes ligas profissionais e semiprofissionais em Espanha, encontrando diferenças significativas na resistência mental a favor da Liga ACB com a Liga EBA (tamanho do efeito = 1.00, grande), a favor da Liga ACB com o LF2 (tamanho do efeito = 1.13, grande) e a favor da LEB Plata com o LF2 (tamanho do efeito = 1.00, grande). Um maior conhecimento das variáveis psicológicas, das diferenças entre jogadores e jogadoras e das particularidades de cada um, permite uma melhor intervenção pessoal, por parte das equipas técnicas.

**Palavras chave:** questionário; força mental; variáveis psicológicas; basquetebol.

### INTRODUCCIÓN

En los últimos 20 años, desde las publicaciones de Dosil (2002; 2006) la Psicología del Deporte ha experimentado un mayor grado de especialización en cada modalidad. Poco a poco se ha ido trasladando del modelo científico y de la hipótesis tradicional a lo experimental.

En este estudio centraremos el interés en las variables psicológicas básicas de los jugadores y las jugadoras de Baloncesto que influyen en su rendimiento deportivo y en su fortaleza mental (Jiménez, 2020) siguiendo la línea de investigación en otros deportes: Viñolas (2017) en deportes de motor, Barros (2017) en hípica, Rivera (2015) en entrenadores de fútbol, Dantas (2012) en surf, Da Silva (2011) en alpinismo, Pinhao (2010) con jugadores de fútbol y con árbitros González-Oya (2004).

El conocimiento y la investigación en relación a aspectos técnicos, tácticos y físicos en el Baloncesto es muy amplio, derivado de la importancia en la formación, el perfeccionamiento y el alto rendimiento en este deporte. A nivel psicológico es algo menor el conocimiento que se ha generado, pero también

existen publicaciones que han abordado la temática (Buceta, 1992; Deschamps y Derose, 2008; Escudero et al., 2002; Fitri, 2019; de Miguel, 2003; Van Rossum, 1996; o Vieira, et al., 2020).

En España algunos de los trabajos iniciales le corresponden a Buceta (1992), en los que describía la intervención psicológica directa e indirecta con la selección olímpica femenina de baloncesto, buscando facilitar los estados psicológicos de motivación, estrés, autoconfianza, activación, agresividad, atención y cohesión de equipo en los diferentes momentos de la preparación de la trayectoria olímpica. Buceta (1998) también propuso cual debería ser el peso de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos involucrados en el rendimiento asociados a los diferentes momentos de la temporada

A partir de esta organización de Buceta, Dosil (2002) propuso las áreas de trabajo que tiene el psicólogo deportivo en cada periodo de la temporada, centrándose en las variables psicológicas:

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

motivación, estrés, autoconfianza, nivel de activación, concentración y cohesión de equipo.

Recientemente, el trabajo de Fitri (2019), que estudio las habilidades psicológicas de los jugadores de baloncesto indonesios U-18, aporta datos sobre la motivación, la autoconfianza, el control de la ansiedad, la preparación mental, la importancia del equipo y la concentración.

En este estudio, los jugadores indonesios obtuvieron valores altos en motivación para alcanzar su mejor rendimiento, raramente se sienten nerviosos antes de los partidos; su concentración no se ve afectada por los distractores propios del juego ni de los aficionados, manteniendo la confianza hasta en las situaciones donde su rendimiento no es máximo (Fitri, 2019).

A lo largo de los últimos años los estudios se han centrado en el papel de la motivación en jugadores de baloncesto (Cervello et al., 2016), otros estudios revisaron la influencia de la motivación y la adherencia a la práctica (Almagro y Paramio-Pérez, 2017), profundizando en la influencia de la motivación intrínseca en jugadores de baloncesto como uno de los predictores de rendimiento (Duque et al., 2022).

Lapiente (2018) atiende a la importancia que le otorgan los deportistas de alto nivel a los factores psicosociales de rendimiento deportivo, destacando, en primer lugar, la motivación. La motivación, según el trabajo de Rees y colaboradores (2015, citado en García-Esteban et al., 2023), es un factor clave para continuar apoyando al equipo, relacionado con la identidad social que determina la percepción de los jugadores como equipo y con influencia en el afrontamiento del estrés y los retos deportivos.

Cuando afrontamos la variable activación, nos encontramos con trabajos específicos sobre ansiedad y estrés en baloncesto. Pons et al. (2016) relacionan la percepción de la ansiedad competitiva con el nivel de cooperación y de compromiso; Pinto et al. (2018) establecen una influencia lineal positiva entre la variable ansiedad y la variable concentración cuando se estudia la efectividad en el tiro libre.

En la misma línea, Jaenes et al. (2012), relacionan el estado emocional y las situaciones de estrés que afrontan los árbitros de Baloncesto y señala las principales fuentes de estrés para ellos. Este estudio

también determina las características deseables en el colectivo arbitral, que coinciden con las que propone Buceta (1992) en las jugadoras de Baloncesto, estas son: tener autoconfianza, estar motivado y el control emocional del estrés.

En relación al control del estrés, Lapiente (2018) establece el orden de factores psicosociales en el rendimiento de deportistas de alto nivel, situándose en cuarto lugar el control del estrés personal y en quinto el control del estrés social.

Otra línea de investigación es la que ofrece Sánchez-Ureña et al. (2014) sobre alto rendimiento en 30 baloncestistas, que se centra en los niveles subjetivos de estrés y su influencia en la recuperación en deportistas de alto rendimiento costarricenses. En este trabajo, se establece la valoración subjetiva del estrés como un indicador de fatiga y daño muscular, así como la importancia de las variables bioquímicas cortisol y creatinquinasa por su relación con el estrés y la recuperación.

A continuación, señalamos una serie de aspectos que explican la importancia de la atención en el baloncesto. Los deportes colectivos son más abiertos, se caracterizan por la mayor variabilidad en sus acciones, lo cual incrementa la toma de decisiones y la necesidad de atender a un mayor número de estímulos, influyendo en la resolución de problemas el alto grado de incertidumbre que, además, puede actuar con una fuente de estrés, todos ellos factores que obligan a un mejor funcionamiento cognitivo del deportista (Enríquez-Molina et al., 2023). Además, sabemos que los jugadores actualmente requieren del dominio de más habilidades y mejor entrenamiento físico, que les facilita asumir varios roles en la competición (Bianchi et al., 2017, citado en Chen et al., 2023).

Si atendemos a la variable atención-concentración, Ponce (2018) ha estudiado la influencia de la concentración y la atención en la efectividad del tiro libre en jugadoras senior, concluyendo que un alto nivel de concentración y de atención correlaciona con un porcentaje mayor del 70% de efectividad. Estos resultados coinciden con la relación establecida entre el nivel de ansiedad y la concentración de Pinto et al. (2018).

Recientemente, los estudios de Tang et al. (2023) han recalcado la importancia de programas de

entrenamiento de atención plena para aliviar la ansiedad estado, mejorar el bienestar mental y optimizar el rendimiento durante la competición.

Por último, señalar la relación entre autoconfianza y ansiedad que señalan Amaliyah y Khoirunnisa (2018, citado en Fitri, 2019) con la Surabaya State University, donde destacan estos dos factores por su influencia en los jugadores de esta universidad y los resultados de los partidos, destacando que si los jugadores tienen baja confianza su ansiedad será elevada.

En consecuencia, el conocimiento asociado a las variables psicológicas en jugadores de Baloncesto no es amplio y, en el caso concreto del baloncesto en España, es menor.

Nuestro trabajo tiene como objetivo describir la población de jugadores y jugadoras profesionales en España, atendiendo a las variables psicológicas implicadas y señaladas por los estudios e investigaciones vinculadas al rendimiento.

#### *Objetivos Generales:*

Conocer, medir y analizar la realidad del jugador y la jugadora de Baloncesto en relación a la influencia de las variables psicológicas básicas, como posibles variables predictivas de la fortaleza mental del jugador y de la jugadora de Baloncesto.

#### *Objetivos Específicos:*

Medir, conocer y describir las variables psicológicas básicas de jugadores y de jugadoras de Baloncesto, así como la fortaleza mental.

Medir, conocer y describir las variables psicológicas básicas según la categoría profesional en la que se encuentra el jugador.

Medir, conocer y describir las variables psicológicas básicas en relación a variables sociodemográficas que pueden estar influyendo (edad, sexo, nacionalidad, estudios, años de práctica, ocupación principal, número de entrenamientos y el abandono temporal)

Medir, conocer y describir las diferencias a nivel confianza entre los jugadores de las ligas en España.

Medir, conocer y describir si existen diferencias a nivel de motivación entre los jugadores de las ligas en España.

Medir, conocer y describir si existen diferencias a nivel atención/ concentración entre los jugadores de las ligas en España.

Conocer y describir si existen diferencias a nivel activación entre los jugadores de las ligas en España.

#### **MATERIAL Y MÉTODOS**

Investigación instrumental, con un estudio comparativo transversal de grupos naturales, de naturaleza cuantitativa, correlacional o selectivo, con carácter descriptivo y exploratorio (Ato et al., 2013) en el que se recurrió a una muestra aleatoria simple entre los jugadores y jugadoras que disputan las ligas profesionales y semiprofesionales en España.

Para obtener la muestra se contactó con todos los clubes que disputaban estas competiciones y se les solicitó su colaboración, recogiendo la muestra de los equipos que tuvieron la disposición de colaborar con este estudio.

Este estudio se realizó teniendo en cuenta los criterios éticos aprobados por los acuerdos de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial revisada en octubre de 2000 (AMM, 2022), y cumpliendo con las Normas de Ética en la investigación en Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harriss et al., 2019). Asimismo, fue aprobado por el comité del programa de doctorado de la Universidad de Vigo. Todos los deportistas participaron voluntariamente, siendo informados de la identidad de los investigadores, los objetivos de la investigación, el método que se iba a emplear, el derecho a rechazar la invitación a participar, así como el derecho a retirar el consentimiento informado y los datos del estudio.

#### *Variables*

Para la realización de este estudio se tuvieron en cuenta una serie de variables dependientes e independientes que permitan realizar una descripción de la situación actual de los jugadores y las jugadoras de Baloncesto.

#### *Variables Dependientes*

Están constituidas por la fortaleza mental, la motivación, el nivel de activación, la confianza y la atención-concentración.

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

### Variables Independientes

En la tabla 3 se recogen las variables independientes que se han considerado para la realización de este

estudio, que son las propias del Cuestionario de Necesidades Psicológicas en Deportistas (CNPD), de Dosil (2005).

**Tabla 3**

### Variables independientes

Variables Independientes	
1. Edad	2. Genero
3. Nacionalidad	4. Nivel de Estudios
5. Ocupación principal	6. Categoría en que compite (Liga)
7. Número sesiones entrenamiento diarias	8. Número sesiones semanales
9. Edad a la que empezó a practicar	10. Total de años de práctica
11. Ha dejado de practicar en algún	12. Momento, tiempo y motivo
13. Ámbito competitivo	

### Participantes

Para la selección de los participantes se recurrió a una muestra aleatoria simple. Está compuesta por ciento ochenta y cuatro baloncestistas ( $n = 184$ ), de los cuales ciento diez son jugadores y setenta y cuatro son jugadoras. Los jugadores y jugadoras de Baloncesto que contiene este estudio tienen una edad media de 24,20 años, con una desviación típica de

4.65. Entrenan mayoritariamente en doble sesión, con una media de 7-9 sesiones a la semana y con una vida deportiva que supera de media los 10.57 de años de práctica.

La composición de la muestra, atendiendo a la Liga que disputan, aparece reflejada en la tabla 1 y en la tabla 2, así como otros datos sociodemográficos descriptivos de la muestra.

**Tabla 1**

Composición de la muestra atendiendo a la categoría.

Categoría	ACB	LEB ORO	LEB PLATA	EBA	LF	LF2	Total
Número	35	11	32	32	15	59	184

### Instrumentos

Para analizar las necesidades psicológicas de los jugadores y las jugadoras de Baloncesto se aplicó el Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (CNPD, Dosil, 2005).

Los ítems de este cuestionario permiten medir las variables motivación, nivel de activación, confianza y atención/concentración. La puntuación final en el cuestionario permite predecir la tendencia que tiene el jugador o la jugadora de baloncesto a tener una mayor o menor fortaleza mental (continuo de 30 poca fortaleza mental a 180 mucha fortaleza mental).  
Procedimiento

Para la recogida de la muestra y la administración del cuestionario se llevaron a cabo una serie de pasos que enumeramos a continuación:

1º se realizó un contacto por email con los clubes profesionales de Baloncesto en España; 2º se les explicó en que consiste la aplicación del CNPD; 3º email de aceptación de la participación del club; 4º se le ofreció la opción de hacerlo en persona (en desplazamiento cercano a la residencia del investigador) o enviarlo para su aplicación por parte de los profesionales del club (personal médico, psicólogo deportivo o entrenador). La mayoría de los clubes eligieron esta segunda opción, solo administrándolo el investigador a dos clubes de su

## Domínguez y Dosil

entorno. 5° los cuestionarios fueron enviados por correo postal (en papel) a los clubes, con el número de ejemplares que nos solicitaron y con un sobre franqueado con la dirección para que fuesen remitidos de vuelta.

La administración de los cuestionarios fue realizada en formato papel y bolígrafo, contando con la supervisión del investigador.

Una vez recibidos los cuestionarios, se transcribieron los datos a una hoja de excel, se trataron adaptando las respuestas de los ítems invertidos (negativos), y se transfirió la información al SPSS para su análisis.

**Tabla 2**

*Datos sociodemográficos descriptivos de la muestra.*

Total (n = 119)	Grupos	Número (n)	Porcentaje (%)
Género	Masculino	110	59.8
	Femenino	74	40.2
Edad	G1 – de 16 a 22	74	40.2
	G2 – de 23 a 28	80	43.5
	G3 – de 29 a 38	30	16.3
Nacionalidad	Española	149	80.98
	Extranjera	35	19.02
Estudios	Bachillerato	46	25.0
	Formación Profesional	23	12.05
	Universitarios	115	62.5
Ocupación principal	Deporte	124	67.4
	Estudio	45	24.05
	Trabajo	15	8.2
Ámbito Competitivo	Nacional	146	79.3
	Internacional	38	20.7
N° Entrenamiento al día	1 al día	63	34.2
	2 al día	121	65.8
N° Entrenamientos dedicación semanal	3-4	28	15.2
	5-6	42	22.8
	7-8	42	22.8
	9-10	54	29.3
	11-12	18	9.8
Abandono temporal	Sí	132	71.7
	No	52	29.3

### Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó empleando el SPSS versión 20, instalado en un ordenador de sobremesa DESKTOP-3RDF0R8, procesador Intel® Core™ i3-7100. La primera operación de análisis que se llevó a cabo fue un análisis de frecuencias, para comprobar que no había ningún error en los datos que pudiese dificultar el posterior análisis. Una vez realizado el análisis de frecuencias y comprobado que todos los datos estaban completos y correctos, se llevó a cabo un análisis de comparación de medias de las

variables. Realizando una t de Student para las variables dicotómicas; así como, un análisis de ANOVA para las comparaciones de aquellas variables que constan de 3 o más grupos.

### RESULTADOS

Los valores obtenidos para las medias, tanto total (fortaleza mental, FM) como en las variables activación, atención, confianza y motivación presentaron medias superiores en hombres. Las mujeres obtienen medias inferiores en todas las variables (tabla 4).

**Tabla 4**

*Resultados en función de la variable sexo.*

Variable	Sexo	N	Media	Desviación típica
Total FM	Hombre	110	4.6236	.52546
	Mujer	74	4.2959	.62256
	Total	184	4.4918	.58739
Total Activación	Hombre	110	4.2667	.06559
	Mujer	74	4.0345	.09243
	Total	184	4.1733	.73965
Total Atención	Hombre	110	5.0682	.75429
	Mujer	74	4.8716	.81629
	Total	184	4.9891	.05777
Total Confianza	Hombre	110	4.6523	.77230
	Mujer	74	4.0980	.91372
	Total	184	4.4293	.87325
Total Motivación	Hombre	110	4.6688	.78005
	Mujer	74	4.3649	.82968
	Total	184	4.5466	.81201

En relación a la desviación típica, como aparece reflejado en la tabla 4, los valores obtenidos son bajos, lo cual nos viene a indicar una alta fiabilidad de esta muestra de sujetos en relación a las medias obtenidas para las variables estudiadas.

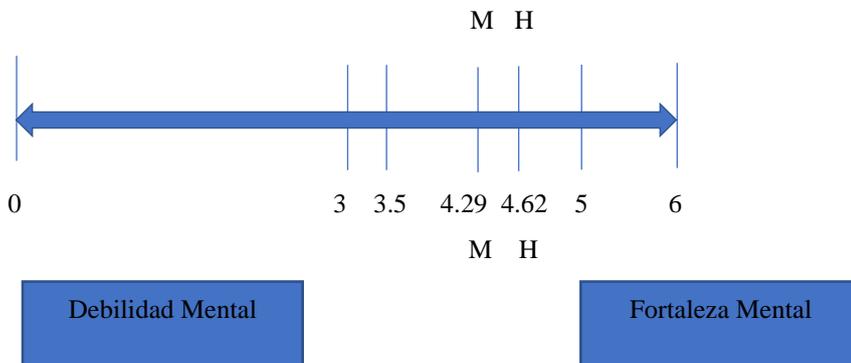
Los deportistas que obtienen más de 150 puntos en el total de los 30 ítems del CNPD se consideran

mentalmente “fuertes”. Este dato que se correspondería, a partir de las medias, con un valor de 5 en la dimensión fortaleza mental.

En la dimensión establecida entre “0” debilidad mental y “6” fortaleza mental, se situarían las mujeres con un 4.29 y los hombres con un 4.62 (figura 1).

**Figura 1**

*Dimensión fortaleza mental, elaboración propia*



Nota: M = mujer, H = hombre.

Los datos en relación a la prueba T para la igualdad de medias, atendiendo al criterio de  $p < 0.05$ , nos encontramos con significatividad bidireccional a nivel de valores totales (.000 y .000), activación (.036 y .042), confianza (.000 y .000) y motivación (.012 y .014). En la variable concentración (.095 y .101) no se obtuvieron resultados significativos.

Una vez comentados estos resultados totales, a continuación, desglosamos otros resultados que están relacionados con las variables independientes recogidos para el análisis de esta muestra.

Atendiendo a los años de práctica, 155 baloncestistas (84.2% de la muestra) llevan 11 o más años practicando, en general se observaron medias más altas para baloncestistas que llevan 10 o más de 11 años practicando, sin ser valores estadísticamente significativos.

En referencia a los grupos de edades, el G1 (16 a 22 años) presenta las medias más bajas de los 3 grupos, tanto de la media de la muestra en total como en todas las variables dependientes.

El G2 (23 a 28 años) presenta valores por encima de la media de la muestra, obteniendo las medias más

altas en las variables motivación (4.6125) y confianza (4.6891).

El G3 (29 a 38 años) presenta las medias más elevadas en total (4.6678) y en las variables activación (4.3296) y atención (5.2722).

Al realizar el Anova entre grupos aparece significatividad en total (.000) y las variables confianza (.000) y atención (.000). Al centrarnos en la comparación entre grupos recogemos los datos en la tabla 5.

En cuanto a la nacionalidad no se obtuvieron resultados estadísticamente significativos.

A continuación, se muestran los resultados en relación al nivel de estudios y el análisis de las medias según el jugador ha obtenido estudios de Bachillerato, Formación Profesional o Universitarios. No se encontraron diferencias significativas entre grupos a nivel total (.118) ni en activación (.185) y tampoco en motivación (.572) y tampoco una clara tendencia de valores de la media mayores según aumenta el nivel de formación formal o académica. Si se observa significatividad entre grupos para la muestra en las variables confianza (.020) y en atención/concentración (.000).

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

**Tabla 5**

*Comparación entre las variables dependientes y los grupos de edad*

Variable	(I) Categoría	(J) Categoría	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
Total FM	G1	G2	-.34149*	.09094	.001
		G3	-.38760*	.12204	.007
	G2	G1	.34149*	.09094	.001
		G3	-.04611	.12072	.930
	G3	G1	.38760*	.12204	.007
		G2	.04611	.12072	.930
Total Confianza	G1	G2	-.64514*	.13196	.000
		G3	-.64358*	.17709	.002
	G2	G1	.64514*	.13196	.000
		G3	.00156	.17516	1.000
	G3	G1	.64358*	.17709	.002
		G2	-.00156	.117516	1.000
Total Atención	G1	G2	-.48423*	.12007	.000
		G3	-.58979*	.16127	.002
	G2	G1	.48423*	.12007	.000
		G3	-.10556	.15951	.804
	G3	G1	.58979*	.16127	.0002
		G2	.10556	.5951	.804

Atendiendo al nivel de estudios existe una diferencia significativa para la población de jugadores y jugadoras de Baloncesto entre estas la variable confianza y la atención. Atendiendo a la variable confianza existe una diferencia significativa (.551\*) entre Bachiller y FP bidireccional (.045) a favor de FP. En la variable atención la diferencia significativa se aprecia a favor FP (.576\*) con respecto a Bachiller (.012), siendo también para esta variable a favor de los estudiantes Universitarios (.557\*) con respecto a estudiantes de Bachiller (.000).

En relación a la ocupación principal de baloncestistas (tabla 2), la tendencia en las medias es más elevada en baloncestistas cuya ocupación principal es el deporte y en los que trabajan, con medias más bajas en total y en todas las variables para aquellos que su ocupación principal es el estudio.

Realizado el Anova para la ocupación principal se obtuvo significatividad entre grupos para el total (.001), la motivación (.011), la confianza (.000) y la

atención (.010); no siendo así para la activación (.650).

Al centrarnos en la comparación múltiple de las variables dependientes y la ocupación principal, se obtuvo diferencia significativa para la población en el total (.368\*) entre deporte y estudios (.001) en ambas direcciones. Obteniendo también diferencia significativa para la población en la variable confianza (.702\*) entre deporte y estudios (.000), y en la variable atención (.346\*) de nuevo entre deporte y estudios (.037) y en la misma variable entre trabajo y estudios (.592\*).

Revisando el abandono temporal de la actividad física encontramos que 132 (71.7%) tuvieron algún momento de abandono de la competición. Se observaron medias levemente superiores de los que no abandonaron tanto en el total (4.53 / 4.47), así como en las variables activación (4.25 / 4.14), la motivación (4.57 / 4.53) y la atención (5.10 / 4.94). Como excepción la variable confianza donde las

## Domínguez y Dosil

medias son algo mayores para los que abandonaron en algún momento (4.39 / 4.44), aunque sin obtener significatividad en la prueba t de igualdad de medias.

Atendiendo a su nivel de competición, se mostraron medias más altas en los que compiten a nivel internacional, con medias cercanas a 5 (Tabla 6) y significatividad en la prueba t de igualdad de medias tanto en el total (.000) como en la variable confianza

(.000) y la motivación (.028). Obteniendo resultados incluso por encima de 5 en el caso de la variable atención en jugadores internacionales, no obteniéndose significatividad en la prueba t (.108) para esta variable. Presentando para la variable nivel de activación significatividad en la prueba t (.006) obteniendo los valores con medias más bajas de todas las variables (tabla 6).

**Tabla 6**

*Resultados según nivel de competición de los jugadores y las jugadoras.*

		<i>n</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación típica</i>
Total FM	Nacional	146	4.4071	.04850
	Internacional	38	4.8175	.07669
Total Activación	Nacional	146	4.0974	.77222
	Internacional	38	4.4649	.50875
Total Atención	Nacional	146	4.9418	.79355
	Internacional	38	5.1711	.72544
Total Confianza	Nacional	146	4.2911	.85640
	Internacional	38	4.9605	.72951
Total Motivación	Nacional	146	4.4795	.83784
	Internacional	38	4.8045	.65121

En la observación de las medias se puede señalar un aumento del valor de las medias según va subiendo el nivel competitivo, tanto entre las ligas masculinas ACB (4.80), LEB ORO (4.77), LEB PLATA (4.67) y EBA (4.31), como entre las femeninas LF (4.70) y LF2 (4.19) estando la media total en 4.49.

También se observan valores similares en las medias para valores totales entre las dos competiciones de mayor nivel masculina ACB (4.80), LEB ORO (4.77) y femenina LF (4.70).

Cuando nos centramos en las medias para las distintas variables siguieron la misma tendencia. La atención ACB (5.35), LEB ORO (5,22) y LF (5.20); así como para confianza ACB (4.88), LEB ORO (5.13) y LF (4.69).

Encontramos algunos resultados diferentes a esa tendencia. En la motivación, la media más alta fue para la LEB PLATA (4.87), seguido de la ACB (4.79) y la LF (4.64). Otra diferencia fue la media más alta en la variable nivel de activación, la de la LF (4.42) y después la ACB (4.36).

El resultado del Anova portó significatividad entre grupos en total .000, motivación .003, en confianza .000 y en atención .001; la única excepción fue en activación .060.

Siguiendo con las distintas ligas encontramos otros resultados a partir de las comparaciones múltiples entre ligas, donde aparecieron diferencias significativas para la población entre la Liga ACB y la Liga EBA, entre la Liga ACB y la LF2, entre la LEB2 y la LF2 para los valores totales. Como se pueden ver en la tabla 7.

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

**Tabla 7**

*Comparación múltiple entre las diferentes ligas.*

Variable	(I) Categoría	(J) Categoría	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
Totales	ACB	LEB ORO	.02502	.18473	1.000
		LEB PLATA	.12673	.13071	.967
		EBA	.48402*	.13071	.021
		LF	.10159	.16493	.996
		LF2	.61115*	.11402	.000
Totales	LEB ORO	ACB	-.02502	.18473	1.000
		LEB PLATA	.10170	.18473	.998
		EBA	.45900	.18670	.307
		LF	.07657	.21214	1.000
		LF2	.58613*	.17551	.053
Totales	LEB PLATA	ACB	-.12673	.13071	.967
		LEB ORO	-.10170	.18679	.998
		EBA	.35729	.13360	.215
		LF	-.02514	.16723	1.000
		LF2	.48443*	.11733	.006

Centrándonos en cada una de las variables en relación a las distintas Ligas encontramos resultados del análisis de la comparación múltiple que aportaron más conocimiento sobre las variables dependientes en relación a las ligas españolas.

Por un lado, señalar que no se obtuvieron resultados significativos en la variable activación para las distintas ligas.

Para la variable motivación diferencia significativa para la muestra (.582) entre la liga LEB PLATA y la LF2 (.048).

Por otro lado, si se dieron diferencias significativas a nivel de atención a favor de la ACB con la EBA (.012) a nivel de la muestra, así como entre la ACB y la LF2 (.030) a nivel de población.

Cuando hablamos de la variable confianza también encontramos significatividad entre la ACB y la EBA (.015) la ACB y la LF2 (.000), así como entre la LEB ORO y la EBA (.028), la LEB ORO y la LF2 (.001), que se repite entre la LEB PLATA y la LF2 (.002), siendo en estos casos también bidireccional; reflejados en la tabla 8.

**Tabla 8**  
Comparación entre las variables dependientes y las diferentes ligas.

Variable	(I) Categoría	(J) Categoría	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
Totales Atención	ACB	LEB ORO	.12987	.25861	.998
		LEB PLATA	.23735	.18299	.890
		EBA	.71131	.18299	.012
		LF	.15714	.23089	.993
		LF2	.56901*	.15962	.030
Totales Confianza	ACB	LEB ORO	-.24708	.26804	.973
		LEB PLATA	.17444*	.18966	.974
		EBA	.72522	.18966	.015
		LF	.19762*	.23930	.984
		LF2	.94225	.16544	.000
Totales Confianza	LEB ORO	ACB	.24708	.26804	.973
		LEB PLATA	.42152	.27102	.788
		EBA	.97230	.27102	.028
		LF	.44470	.30781	.836
		LF2	1.18933	.25467	.001
Totales Confianza	LEB PLATA	ACB	-.17444	.18966	.974
		LEB ORO	-.42152*	.27102	.788
		EBA	.55078	.19386	.158
		LF	.02318*	.24265	1.000
		LF2	.76781	.17024	.002

Observando una tendencia a valores de media más alto en baloncestistas que entrenan 2 sesiones frente a los que entrenan 1 sesión al día, salvo en la variable activación, como se recoge en la tabla 9. Al realizar

la prueba t de igualdad de medias los resultados aportaron significatividad para la variable confianza (.007).

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

**Tabla 9**

*Comparación entre las variables dependientes y el número sesiones de entrenamientos al día.*

		<i>n</i>	Media	Desviación típica
Total FM	1 entrenamiento al día	63	4.4132	.62291
	2 entrenamientos al día	121	4.5328	.56636
Total Activación	1 entrenamiento al día	63	4.2681	.72714
	2 entrenamientos al día	121	4.1240	.74428
Total Atención	1 entrenamiento al día	63	4.3946	.91391
	2 entrenamientos al día	121	4.6257	.74534
Total Confianza	1 entrenamiento al día	63	4.1885	.90581
	2 entrenamientos al día	121	4.5548	.83227
Total Motivación	1 entrenamiento al día	63	4.9524	.88112
	2 entrenamientos al día	121	5.0083	.73088

Cuando observamos los datos comparados entre entrenamiento al día, no aparece significatividad, en concreto entre entrenar 1 ó 2 veces al día en concentración.

Sin embargo, si se obtuvo en la variable confianza, donde se da una significatividad bidireccional a favor de entrenar 2 sesiones al día con aquellos que hacen 1 sesión (.006).

Una vez conocimos las diferencias a nivel de entrenamientos al día, observamos los resultados a nivel de número total de entrenamientos a la semana.

La franja con mayores medias es entre 7 y 8 entrenamientos a la semana, tanto en total (4.69) como en las variables activación (4.34), motivación (4.75), confianza (4.68) y Atención (5.14).

Otros datos relevantes tienen que ver la comparación entre grupos, donde hay significatividad a nivel del total (.003), y en las variables motivación (.011) y confianza (.000). En el análisis de comparaciones múltiples Scheffe nos aporta datos específicos con diferencias significativas para la población entre 7-8 (.118\*) y 3-4 entrenamientos a la semana (.045). En la variable motivación presenta significativa para la muestra entre 7-8 (.193) y 3-4 entrenamientos a la semana (.029). Por último, en la variable confianza se repiten diferencias significativas para la muestra entre 7-8 (.203) y 3-4 entrenamientos a la semana (.014), así como entre 8-9 (.194) y 3-4 entrenamientos a la semana (.014).

## DISCUSIÓN

Las variables psicológicas básicas estudiadas para las jugadoras y jugadores de Baloncesto, motivación, activación, confianza y concentración nos permiten determinar la fortaleza mental del deportista.

En nuestra muestra los hombres obtienen una media algo más alta que las mujeres. Si prestamos atención a las ligas ACB y LF, las categorías de mayor nivel, obtuvieron medias más altas que podríamos considerar que están cerca de ser baloncestistas mentalmente fuertes.

Estos datos son coincidentes con los resultados obtenidos por Serrato (2022), donde a nivel de los promedios totales de fortaleza mental encuentra diferencias significativas entre las medias, que favorecen a los grupos de deportistas con mayor nivel deportivo.

Tanto en nuestro estudio como en los de Viñolas (2017) en motor y Dantas (2012) en surf, se observó una tendencia a que los hombres puntúen más alto en la puntuación global de los cuestionarios, coincidiendo con los resultados obtenidos por Bahmani et al. (2016) en relación a la fortaleza mental.

Esta tendencia se mantiene en las cuatro variables estudiadas. En la variable motivación se coincide con el estudio de Viñolas (2017), y de López-Roel y Dosil (2019). En este último, con deportistas de diferentes disciplinas, hay valores ligeramente más

## Domínguez y Dosil

altos en hombres mayores de 20 años que en mujeres, aunque ocurre lo contrario en menores de 16 años y entre 17 y 19 años donde las mujeres obtienen valores más altos que los hombres.

En nuestro trabajo se obtienen datos que manifiestan una mayor confianza en el género masculino, que coincide con los trabajos de López-Roel y Dosil (2019), de Dantas (2012), de León-Prados, Fuentes y Calvo (2011), y de Sewell y Edmondson (1996).

A nivel atención, se obtuvieron los valores más alto en jugadores y jugadoras de todas las variables estudiadas, manteniendo la tendencia de ser mayores en jugadores que jugadoras, siendo esta variable la única que no presenta resultados significativos.

Cuando revisamos la variable nivel de activación obtenemos los resultados más bajos en jugadores y jugadoras, esta variable presenta resultados significativos, no son coincidentes con los resultados López-Roel y Dosil (2019) y Dantas (2012) donde los resultados a nivel de activación no son significativos.

En los estudios de López-Roel y Dosil (2019) y Dantas (2012) también muestra índices más altos de activación en hombres que en mujeres, estableciendo una tendencia a mayor edad resultados más parecidos, además el estudio de López-Roel y Dosil (2019) encontró relación positiva y significativa entre aumento de la concentración y aumento del control de activación. El estudio de López-Roel y Dosil es coherente con el de González (2007), este sostiene que la concentración maneja dos variables la atención y el nivel de activación.

A continuación, centrandó en otros aspectos que describen a los jugadores y las jugadoras de Baloncesto en relación a las variables independientes de este estudio.

Cuando atendemos al nivel de estudios, no se encontraron diferencias significativas ni tendencias que indiquen una relación entre valores mejores según aumenta el nivel de formación académica de los y las baloncestistas. La literatura si nos aporta evidencia de la influencia positiva a favor de la actividad físico-deportiva (AFD) en el rendimiento académico de adolescentes que practica AFD y obtienen notas mayores (Gaspar y Alguacil, 2022).

Atendiendo a los jugadores y las jugadoras que participan en competiciones internacionales de Baloncesto, no observamos diferencias en cuanto a género y categoría del mismo nivel como tampoco se encuentra en el estudio de López y Dosil (2019). Tendencia que está presente tanto en los jugadores como en las jugadoras internacionales para las variables concentración, confianza y motivación, como verificaron Hanton et al. (2008); los atletas de élite con más experiencia son los que presentan los niveles más altos de autoconfianza.

En cuanto a los años de práctica, la mayoría de las y los jugadores participantes tienen 11 o más de práctica, iniciando a edades tempranas su práctica del baloncesto. Aspecto coincidente con los trabajos sobre la adquisición de la pericia en deportistas expertos que partió de la “la regla de los diez años” de Chase y Simon (1973, citados en Sánchez, 2002) que indica que los deportistas excelentes requieren más de diez años de práctica (Singer y Janelle, 1999) y con la Teoría de la Práctica Deliberada (Ericsson et al., 1993).

Estos aspectos relacionados con los años de práctica son coherentes con los resultados de Alfonso et al. (2009) en relación a la mayor participación y mayor rendimiento de los jugadores entre 27 y 29 años en jugadores de Baloncesto de los Juegos Olímpicos, coincidentes con los estudios realizados en NBA (Ortega et al., 2007), señalando los 27 años como la edad a partir de la cual se alcanza el mayor rendimiento, coincidentes con los resultados de estudios para la Liga ACB y la LEB ORO de Ortega et al. (2006), que también coinciden con nuestro estudio en fortaleza mental, motivación y confianza.

Además, los jugadores más veteranos presentaban valores superiores en rendimiento a los más jóvenes (Alfonso et al., 2009), aspectos que también coincide con los resultados de nuestro estudio, corroborando la importancia de estas variables en el rendimiento en Baloncesto.

Al analizar la ocupación principal encontramos que aquellos sujetos que su ocupación principal es el deporte obtuvieron diferencias significativas a nivel población tanto en fortaleza mental y las variables confianza y atención cuando lo comparamos con los que su ocupación principal es el estudio que puede explicar algunos descensos de rendimiento

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

observados en jugadores universitarios que juegan en alto rendimiento en las épocas de exámenes.

Atendiendo al abandono temporal de la actividad física casi tres de cada cuatro baloncestistas lo han vivido. Los y las baloncestistas que no tuvieron abandonos temporales son levemente más fuertes mentalmente, más motivados, más atentos y también obtienen mayores valores en el nivel de activación; encontrando sólo valores levemente superiores en confianza para aquellos que han abandonado en algún momento la práctica.

Nos centraremos a continuación en el nivel de competición y, posteriormente, en las diferentes categorías del Baloncesto.

Los jugadores que compiten a nivel internacional son más fuertes mentalmente (Serrato, 2022), más confiados y con una mayor motivación que coincide con los datos Lapuente (2018) que hace referencia a un mayor grado de dificultad de los objetivos en los jugadores de elite internacional en comparación con los de élite nacional y de competición nacional, así como un elevado grado de confianza en la consecución de objetivos. Además, los jugadores de nivel internacional de nuestra muestra presentan mayor atención y valores más altos en nivel de activación.

A continuación, centraremos la atención en la categoría donde juegan los y las baloncestistas. La liga ACB se mostró como la que estableció diferencias significativas en la fortaleza mental a nivel población entre la liga EBA y la LF2, posiblemente debido a la menor profesionalización de ambas ligas. A este respecto, se da una coincidencia con los resultados obtenidos por Serrato (2022) donde aparecen diferencias similares entre los deportistas de súper-élite y élite, con respecto a los sub-élite y no-élite.

Encontramos también diferencias significativas en fortaleza mental, a nivel población, entre la LEB PLATA y la LF2.

Coherente sería también una diferencia de medias significativa a nivel de fortaleza mental con la LEB ORO y la LF en relación a la LF2, lo cual no ocurre posiblemente por el menor número de participantes en nuestro estudio de participantes de la LEB ORO (11), de la LF (15), ambos casos muy inferiores a las participantes de la LF2 (59), lo cual impide hablar de

significatividad entre ambas, obteniendo valores muy cercanos a 0.05.

A este respecto, la explicación más probable de la diferencia no apunta a una diferencia de género entre la ACB, LEB ORO y LEB PLATA con la LF2, sino como se plantea en el caso de la Liga EBA a la distancia en profesionalización. Esta posibilidad se sostiene en los datos muy similares obtenidos entre la Liga ACB y la LF, que no presentan diferencias significativas ni a nivel de muestra ni de población.

Por lo tanto, podríamos sugerir que la causa está más en la dirección de la menor profesionalización y, también, en el menor número de entrenamientos realizados en la LF2 y la Liga EBA en comparación con las ligas más profesionales.

En la misma línea, encontramos que a nivel de atención-concentración hay una mayor exigencia de la liga ACB con respecto a la EBA y la LF2, siendo también mayor la confianza en los jugadores de ACB con respecto a esas dos categorías. Esta diferencia en la variable confianza también la encontramos presente en la LEB ORO con la EBA y la LF2 y entre la LEB PLATA y la LF2.

Los resultados anteriores sobre las diferencias entre las ligas indicaban como posible factor de influencia al número de sesiones semanales en relación al nivel de profesionalización de las ligas. Veamos ahora como influye el número de sesiones que realiza un jugador al día en nuestro estudio y también con el número total de sesiones semanales.

Si atendemos a baloncestistas que entrenan 2 veces al día presentan una tendencia de medias más elevadas que los que entrenan 1 vez al día, tanto si nos referimos a fortaleza mental como a las variables atención, confianza y motivación, ocurriendo lo contrario para la variable nivel de activación. La variable confianza presenta significatividad a favor de baloncestistas que entrenan 2 sesiones con respecto a los que entrenan 1 sesión al día.

Este trabajo obtuvo significatividad a nivel de población, presentando mayor fortaleza mental los baloncestistas que entrenan 7-8 veces a la semana, con respecto a aquellos que entrenan 3-4 sesiones a la semana, que también se obtuvo para las variables motivación y confianza. El estudio de García (1996) ya concluía que el 50% de los jugadores olímpicos de

deportes colectivos entrenaban menos de 15 horas semanales.

## **CONCLUSIONES**

Aunque a primera vista podría parecer que los jugadores varones tienen, en general, mayor fortaleza mental que las mujeres, esta realidad está posiblemente más asociada a la mayor profesionalización del Baloncesto profesional masculino, ya que no se dan diferencias entre la Liga ACB y la Liga Femenina (LF). Por lo cual podemos afirmar que las diferencias en cuanto a fortaleza mental están asociadas al nivel deportivo, nivel profesionalización de las ligas y al mayor número de entrenamientos en las categorías más profesionales del Baloncesto. Otras conclusiones de este trabajo:

Los jugadores de la liga ACB tiene mayor fortaleza mental, mayor atención, mayor confianza que jugadores de la Liga EBA y jugadoras de la LF2, la selección, la experiencia, la mayor profesionalización y el mayor número de horas, así como una mayor proporción de jugadores con edades comprendidas entre los 23 y los 29 años, parecen factores que determinan estas diferencias.

Aspectos coincidentes con los jugadores de la LEB ORO a nivel de confianza que los jugadores de la EBA y las jugadoras de la LF2. Y también, con los jugadores de la LEB PLATA en cuanto a fortaleza mental y confianza que las jugadoras de la LF2.

Las variables psicológicas estudiadas indican que para ser un jugador o una jugadora de nivel internacional debemos trabajar, desarrollar y fortalecer estas en los periodos de formación y especialización. Permitiendo a los psicólogos deportivos desarrollar programas de entrenamiento psicológico que mejore y fortalezca dichas habilidades.

Los entrenadores deben considerar la importancia del número de sesiones diarias y semanales, la importancia de la experiencia y de la práctica deliberada en el rendimiento deportivo. Aspectos estos que, el psicólogo deportivo, puede utilizar en su práctica profesional para transmitir y contribuir a la educación deportiva; que además, nos permita establecer expectativas realistas en el jugador y la jugadora de baloncesto, que contribuyan al fortalecimiento mental, el desarrollo de la confianza,

la canalización de la motivación y facilitar que el jugador mantenga la atención en sus objetivos de mejora y rendimiento.

Baloncestistas profesionales presentan 11 o más años de práctica y una iniciación en edades tempranas, lo cual confirma la necesidad de una práctica deliberada para la adquisición de pericia o expertis en el baloncesto.

Este factor del expertis y la necesidad de equilibrio a la hora de estructurar una plantilla por parte de los entrenadores debería contemplar que los jugadores entorno a los 23-28 años son los más fuertes mentalmente, siendo una etapa de alta de motivación y elevada confianza, factor que estará relacionado con el mayor rendimiento y la mayor participación de los y las baloncestistas,

Baloncestistas cuya ocupación principal es el deporte son más fuertes mentalmente, tienen mayor confianza y mayor atención que los que su ocupación principal es el estudio.

Una tercera parte de la muestra ha tenido abandonos de la práctica (lesiones, estudios, etc.), lo cual señala la importancia de la calidad en la metodología de entrenamiento, así como, la prevención de lesiones en este deporte. Aquellos que han permanecido practicando siempre son algo más fuertes mentalmente, más motivados, mayor atención y mejor gestión de su nivel de activación, de ahí la relevancia de estudios multidisciplinares sobre la calidad en el entrenamiento y la prevención de lesiones.

La utilización de los datos obtenidos podría ser aplicado para orientar el trabajo de intervención del psicólogo deportivo o el asesoramiento de entrenadores de equipos de baloncesto.

En futuras investigaciones sería muy interesante dotar de una herramienta específica que permita evaluar las variables con el lenguaje específico del baloncesto. Así como, realizar investigaciones que permitan la descripción de toda la población de jugadores y jugadoras de baloncesto.

## **APLICACIONES PRÁCTICAS**

El conocimiento desarrollado en nuestro estudio permite ayudar a los psicólogos del deporte a trabajar, desarrollar y potenciar las variables

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

psicológicas, a través de la intervención psicológica con programas de entrenamiento que faciliten la mejora del jugador/a en aquellas variables psicológicas que pueden estar influyendo en un menor rendimiento asociado a esos aspectos mencionados.

La recogida de datos a través del cuestionario nos permite evaluar las variables relevantes en el rendimiento, lo que puede facilitar intervenciones de cara a campeonatos cortos (Campeonatos de Selecciones Autonómicas o de Selecciones Nacionales, Final 4 o Copa) donde se llevan a cabo en régimen de concentración y muchas veces no tienen un periodo demasiado largo de preparación de los equipos o selecciones.

La realización de estudios multidisciplinarios que comparasen diferentes metodologías y monitorizasen múltiples variables físicas, tipologías de entrenamiento y variables psicológicas podría aportar datos relevantes y un mayor conocimiento en esta dirección.

### REFERENCIAS

1. Alfonso, J.D, Ortega, E. y Palao, J.M. (2009). Edad, tiempo de participación y rendimiento de los jugadores de baloncesto de los juegos olímpicos. Cuadernos de Psicología del Deporte 9(Supple). V Congreso Ibérico de Baloncesto. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000200003>
2. Almagro, B.J. y Paramio-Pérez, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 17(3), 189-198. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000300006>
3. Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Anales de Psicología, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
4. Bahmani, D.S., Hatzinger, M., Gerber, M., Lemola, S.; Clough, P.J., Perren, S.; Klitzing, K.; Wyl, A., Holsboer-Trachsler, E. y Brand, S. (2016). The origins of mental toughness. Prosocial behavior and low internalizing and externalizing problems at age 5 predict higher mental toughness scores at 14. *Frontiers in Psychology* 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01221>
5. Barros, A. (2017). Jinete y Caballo: estudio de las variables que determinan su relación. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.
6. Buceta, J. M. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.
7. Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.
8. Burke, K. L. (2006). Using Sport Psychology to Improve Basketball Performance. Capítulo 6, 121. En Dosil, J. *The Sport Psychologist's Handbook*. John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713174.ch6>
9. Cervello, E., González-Cutre, D., Moreno, J. A. e Iglesias, D. (2016). El papel de la motivación en la predicción del conocimiento procedimental en jugadores de baloncesto. *Universitas Psychologica*, 15(4). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.pmpc>
10. Chen, R., Zhang, M. y Xu, X. (2023). Modeling the influence of basketball players' offense roles on team performance. *Frontiers in Psychology*. 14:1256796. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1256796>
11. Correia, M. y Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*. 12(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
12. Dantas, T. (2012). Necesidades psicológicas de practicantes de Surf. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.
13. Da Silva, M. R. (2011). Variáveis psicológicas associadas á prática do alpinismo: um estudo com alpinistas experts portugueses e espanhóis. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.
14. Deschamps, S.R. y Derose, D. (2008). Treinamiento Psicológico e sua Influência nos Estados de Humor e Desempenho Técnico de Atletas de Basquetebol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 169-182. <https://doi.org/10.11606/t.39.2008.tde-16042010-111517>

15. De Miguel, F. J. (2003). Intervención psicológica en un equipo de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 213-221.
16. Dosil, J. (Ed.) (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
17. Dosil, J. (2005). *Necesidades psicológicas de los deportistas de alto rendimiento*. Madrid: Consejo Superior de Deportes
18. Dosil, J. (2006). *Applied Sport Psychology: Anew prespetice*. In J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist Hanbook: a guide for sport-specific performance enhancement (3-18)*. Chichester, Uk: Wiley & Sons.  
<https://doi.org/10.1002/9780470713174>
19. Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.  
<https://doi.org/10.4272/978-84-9745-351-6>
20. Duque, V.H.; Mancha-Triguero, D.; Ibáñez, S.; Sáenz-López, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>
21. Enríquez-Molina, R; Sánchez-García, C; Reigal, RE; Juárez-Ruiz de Mier, R; Sanz-Fernández, C.; Hernández-Mendo, A; Morales-Sánchez (2023). El tipo de deporte practicado determina el nivel de atención selectiva en adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 63-78. <https://doi.org/10.6018/cpd.526171>
22. Ericksson, K. A., Krampe, R.T. y Tesch-Rómer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
23. Escudero, J.T., Balague, G. y García-Mas, A. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, 14, 1, 34-38.  
<https://doi.org/10.36443/10259/4487>
24. Fitri, D. (2019). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asia Games 18. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(1), 37-43.  
<https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823>
25. García, M. (1996). Los deportistas olímpicos españoles: un perfil sociológico. *A CSD. Investigaciones en Ciencias del Deporte*, 7, 9-112.
26. García-Esteban, L., Marentes-Castillo, M., Castillo, I., y Álvarez, O. (2023). El estilo transformacional del entrenador como facilitador de la identidad social de jóvenes jugadores/as de baloncesto: el papel mediador de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 12-25  
<https://doi.org/10.6018/cpd.551961>
27. García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. J., Palou, P., Olmedilla, A. y Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales psicología*, 31(1), 355-366.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.167531>
28. Gaspar, A. y Alguacil, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos* 46, 120-128.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
29. González-Oya, J.L. (2004). *Características psicológicas de los árbitros de fútbol*. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.
30. González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 61-70.  
<https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100008>
31. Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. y Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal os Sport Science*, 8(3), 143-152.  
<https://doi.org/10.1080/17461390801987984>
32. Harriss, D. J., MacSween, A., Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813-817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
33. Jaenes, J.C., Bohórquez, M.R., Caracuel, J.C. y López, A.M. (2012). Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 17-20. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000200003>
34. Jiménez, P.J. (2020). *Fortaleza Mental en el Deporte. ¿Qué dicen las investigaciones?* Madrid: UPM-PRESS.

## VARIABLES PSICOLÓGICAS Y FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES/AS PROFESIONALES DE BALONCESTO.

35. Lapuente, I. (2018). Factores psicosociales determinantes en el rendimiento de deportistas de alto nivel. *Revista Observatorio del Deporte*, 4(3), 7-21. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1k03mjb.8>
36. León-Prados, J.A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02301>
37. López-Roel, S. y Dosil, J. (2019). Validación de un cuestionario para medir las necesidades psicológicas de los deportistas (CNPD-15). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 209-226. <https://doi.org/10.6018/cpd.351961>
38. Ortega, E., Palao, J.M., Gómez, M.A. y Lorenzo, A. (2006). Influence of age on performance and participation in Spanish men's basketball. En H. Dancs and M. Hughes (Eds.), *Book of abstract of 7<sup>th</sup> World Congress of Performance and Analysis of Sports*, p.74.
39. Ortega, E., Palao, J.M., Ibáñez, S.J., Sampaio, J., Gómez, M.A. y Lorenzo, A. (2007). Influencia de la edad en la participación y en el rendimiento en jugadores de baloncesto profesionales (N.B.A). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7, 81-84. [https://doi.org/10.1016/s0211-5638\(07\)74441-3](https://doi.org/10.1016/s0211-5638(07)74441-3)
40. Pinhao, H. (2010). Necesidades psicológicas de jugadores de Fútbol. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.
41. Pinto, I. E., Calero, S., Vaca, M. R., Sánchez, B. y Capote G. (2018). Tiempo, ansiedad y concentración: influencia en la efectividad en tiros libres del baloncesto femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 37(1), 75-84.
42. Ponce, P.M. (2018). La concentración de la atención y la efectividad del tiro libre del baloncesto senior femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-8. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v3i1.400>
43. Pons, J., Ramis, Y., García-Mas, A., López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, M. C. (2016). Percepción de la ansiedad competitiva en relación al nivel de cooperación y compromiso deportivo en jugadores de Baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 45-54. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000300006>
44. Rivera, S. (2015). Desarrollo de fortalezas para entrenadores de fútbol desde la psicología positiva. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.
45. Sánchez, M. (2002). El proceso de llegar a ser experto en Baloncesto: un enfoque psicosocial. [Tesis Doctoral Inédita]. Universidad de Granada.
46. Sánchez-Ureña, B., Ureña-Bonilla, P. y Calleja, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento. *Cuadernos Psicología del Deporte*, 14(1), 103-108. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100012>
47. Serrato, L. H. (2022). Caracterización de los grupos de deportistas (Super Élite, Élite, Sub-Élite y no Élite) en relación con los componentes teóricos de la propuesta sobre el Modelo Integral de Fortaleza Mental en el deporte. [Tesis Doctoral]. Universidad LiberQuare.
48. Sewell, D.F. y Edmondson, A.M. (1996). Relationship between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 159-172.
49. Singer, R.N. y Janelle, C.H. (1999). Determining sports expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sports Psychology*, 30(2), 117-150.
50. Tang Y, Jing L, Liu Y and Wang H (2023) Association of mindfulness on state-trait anxiety in choking-susceptible athletes: mediating roles of resilience and perceived stress. *Front. Psychol.* 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232929>
51. Van Rossum, J.H.A. (1996). Psychological characteristics of elite athletes according to TOP level coaches. *High Ability Studies*, 7(1), 15-23. <https://doi.org/10.1080/0937445960070103>
52. Vieira, S.V., Bettemmuller, L.J., Costa, L.C., Silva, V.G. y Both, J. (2020). Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 25-36. <https://doi.org/10.6018/cpd.355121>
53. Viñolas, A. (2017). Necesidades psicológicas en los deportes de Motor. [Tesis Doctoral]. Pontevedra, Universidad de Vigo.