



**Fuerza mental en el tenis de alta competición: Perspectiva de  
entrenadores y atletas de Ecuador y de Portugal**

Alvaro José Jaramillo Tapia  
Porto, 2021



Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

**Fuerza mental en el tenis de alta competición: Perspectiva de  
entrenadores y atletas de Ecuador y de Portugal**

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

**Orientadores:** Profesor Doctor André Barreiros  
Profesor Doctor Tomás García Calvo  
Profesora Doctora Teresa Maria e Cruz Morais da Silva Dias

Alvaro José Jaramillo Tapia  
Porto, 2021

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Jaramillo, A. (2021). Força mental no ténis de alta competição: Perspetiva de treinadores e atletas do Equador e de Portugal. Porto: Jaramillo. A. Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS-CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO, TÉNIS; FORÇA MENTAL; COMPROMISO DESPORTIVO; ATLETAS; TREINADORES.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi Papi, a Mami y a mi Hermana por apoyarme, guiarme y ser mi soporte durante esta etapa, que a pesar de la distancia y las dificultades siempre buscan lo mejor para mí. Gracias por ser mi ejemplo de lucha, constancia y perseverancia, lo que me sirvió en este tiempo para no desistir y mantenerme fuerte. Por eso, este trabajo es dedicado a ustedes, pues me han enseñado a sacrificarme, esforzarme y buscar dar lo mejor de mí para cumplir con mis metas.

Por otro lado, agradezco a la profesora Teresa Dias quien ha sido un apoyo incondicional dentro y fuera de la universidad, orientándome, motivándome y dedicando tiempo durante estos dos años en mi formación, donde la considero parte de mi familia en Portugal. Adicionalmente, agradezco al profesor Tomás García por su entusiasmo, conocimiento y ayuda que entregó para realizar este trabajo, siendo fundamental en mi crecimiento personal. Igualmente, agradezco al profesor André Barreiros que por su aporte y confianza que me dio durante este tiempo me ayudó a tener otra visión del deporte.

De otro lado, quiero agradecer a la profesora Cláudia Dias y profesor Nuno Corte-Real por haberme recibido y ayudado a adaptarme a la universidad desde el primer día, pues al estar lejos de casa al inicio fue un poco difícil, pero gracias a ellos todo fue más fácil teniendo grandes experiencias. Además, gracias al gabinete de Psicología, especialmente a Ana Paula quien me apoyó y me aconsejó, siendo una amiga que estuvo presente todo el tiempo y me ayudó a crecer.

Por otra parte, quiero agradecer a la Doctora Cátia Magalhães, Doctora Daniela Freitas y a mis compañeras (Catarina y Andreia) quienes estuvieron conmigo en Dragon Force FC Porto, pues me enseñaron a percibir como la psicología actúa en el deporte desde distintas facetas, que de seguro me beneficiará a lo largo de mi carrera profesional. Finalmente, quiero agradecer a entrenadores y amigos que sin la ayuda de ellos esta etapa no hubiera concluido.



## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS .....	V
Índice de figuras .....	IXVII
Índice de cuadros .....	XVII
RESUMEN .....	XIIIIII
ABSTRACT .....	XV
Índice de abreviaturas .....	XVII
CAPÍTULO I .....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO II .....	11
“La importancia de la fuerza mental en el tenis de alta competición. Perspectiva de entrenadores de Ecuador y de Portugal” .....	11
Introducción.....	13
MÉTODO.....	15
Orientación metodológica.....	15
Participantes.....	15
Instrumento .....	16
Procedimiento .....	17
Análisis de los datos.....	17
Resultados .....	20
Discusión.....	34
CAPÍTULO III .....	41
“Rol del compromiso deportivo en el desarrollo de la fuerza mental en tenistas de alta competición de Ecuador y de Portugal” .....	41
Introducción.....	43
MÉTODO.....	46
Participantes.....	46
Instrumentos.....	46
Procedimiento .....	48
Análisis de los datos.....	48
Resultados .....	49
Discusión.....	51
CAPÍTULO IV .....	57
Discusión general.....	57
Referencias.....	65





## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1 <i>Categorías fuerza mental y dimensiones relacionadas al entrenamiento mental</i> .....	19
---	----



## ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 3.1 <i>Análisis descriptivo y correlacional de la fuerza mental y compromiso deportivo de los tenistas</i> .....	50
Tabla 3.2 <i>Análisis del modelo lineal general univariado (ANOVA) de los tenistas ecuatorianos y portugueses</i> .....	51



## RESUMEN

Los atletas para perdurar en el deporte y alcanzar los objetivos en el rendimiento, requieren ser individuos estables, persistentes y fuertes mentalmente, afrontando y superando los obstáculos que se les presente. El objetivo del presente proyecto de investigación es identificar la importancia de la fuerza mental desde la perspectiva de entrenadores y tenistas de alto rendimiento del Ecuador y de Portugal. Así, la investigación contó con 6 entrenadores (3 de Ecuador y 3 de Portugal) y con 265 atletas (127 de Ecuador y 138 de Portugal), quienes proporcionaron información que contribuyeron en el estudio. Esta investigación tuvo un abordaje mixto, es decir la variable de estudio fue analizada cualitativa y cuantitativamente. De esta forma, para la vertiente cualitativa se realizaron entrevistas semi-estructuradas a los entrenadores y se analizó por medio del método de análisis de contenido. Mientras que para el abordaje cuantitativo se aplicaron cuestionarios psicológicos a los atletas, siendo en este caso usados el Cuestionario de Compromiso en Deportistas y el Índice de Fuerza Mental.

Los resultados analizados revelan que los entrenadores de ambos países tuvieron opiniones similares e identificaron a la fuerza mental como la competencia que ayuda a los atletas a afrontar y superar situaciones adversas, donde por medio de la personalidad, estilo de afrontamiento y entrenamiento diario será reforzada. De igual forma, los resultados obtenidos mostraron que los tenistas ecuatorianos y portugueses presentan niveles elevados de fuerza mental y compromiso deportivo lo que indica que a pesar de las dificultades se mantienen motivados, optimistas y dedicados. Finalmente, a través del estudio realizado pudimos conocer el papel y la influencia que tiene la fuerza mental en el deporte de competición, donde a pesar de las culturas que puedan existir entre los dos países es importante desarrollar programas psicológicos que ayuden a entrenar y reforzar esta competencia, la cual puede contribuir en el funcionamiento global de los deportistas.

**PALABRAS CLAVE:** PSICOLOGIA DEL DEPORTE; TENIS; FUERZA MENTAL; COMPROMISO DEPORTIVO; ATLETAS; ENTRENADORES.



## **ABSTRACT**

Athlete to endure in the sport and achieve the goals in the performance, require to be stable, persistent and mentally tough individuals, facing and overcoming any obstacle that comes their way. The main aim of this research project is to identify the importance of mental toughness from the perspective of coaches and high-elite tennis players from Ecuador and Portugal. Thus, the investigation included 6 elite tennis coaches (3 from Ecuador and 3 from Portugal) and 265 athletes (127 from Ecuador and 138 from Portugal), who provided information that contributed the study. This research had a mixed approach, that is, the study variable was analyzed qualitatively and quantitatively. In this way, for the qualitative approach semi-structured interviews were conducted with the coaches and we analyzed the data by the content analysis method. While for the quantitative approach psychological questionnaires were applied to the athletes, being in this case used the Athletes Engagement Questionnaire and Mental Toughness Index.

The results analyzed reveal that coaches from both countries had similar opinions and identified the mental toughness as the capacity that helps the athletes to face with and ultra-pass adverse situations, where through the personality, coping style and daily training will be reinforced. Similarly, the results obtained showed that Ecuadorian and Portuguese tennis players have high levels of mental toughness and sport engagement, which indicate that despite the difficulties they remain motivated, optimistic and dedicated. Finally, through the study carried out we were able to know the role and influence that mental toughness has in competitive sport, where despite the cultures that may exist between the two countries it is important to develop psychological programs that help train and reinforce this competence, which can contribute in the overall functioning of athletes.

**KEYWORDS:** SPORT PSYCHOLOGY; TENNIS; MENTAL TOUGHNESS; SPORT ENGAGEMENT; ATHLETES; COACHES.





## Índice de abreviaturas

FM – *Fuerza Mental*

MTI – *Mental Toughness Index (Spanish and Portuguese version)*

AEQ - *Athletes Engagement Questionnaire (Spanish and Portuguese version)*



**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**



En el deporte de alta competición, los aspectos técnicos, tácticos y físicos son considerados pilares fundamentales para mejorar el rendimiento y alcanzar la excelencia deportiva, siendo estas competentes entrenadas por entrenadores y atletas diariamente (Almeida et al., 2018). No obstante, a través de estudios realizados en las últimas décadas para conseguir el éxito en el deporte, entrenadores y atletas han incluido el entrenamiento mental en su trabajo diario (Bean et al., 2019). Pues a través del trabajo psicológico se busca que los deportistas fortalezcan sus habilidades mentales, que les ayuden a enfrentar las exigencias competitivas y se conviertan en individuos más completos tanto físico como mentalmente.

Así al incorporar el entrenamiento mental en el trabajo diario, entrenadores y en este caso tenistas esperan obtener estrategias que beneficie al desempeño deportivo y refuerce su psique, tornándolos sujetos más fuertes mentalmente (Schinke et al., 2020; Jones & Parker, 2019; Henriksen et al., 2019). Según Gucciardi y colaboradores (2021), la fuerza mental es la competencia que tiene cada atleta para identificar, afrontar y sobreponerse ante cualquier situación que se le presente, la cual puede ser desafiante y puede alterar el funcionamiento del individuo. De este modo, de acuerdo al estilo de afrontamiento y las experiencias deportivas los jugadores se mantienen estables (Madigan & Nicholls, 2017), concentrados (Meggs & Chen, 2018) y equilibrados (Goddard et al., 2019; Houwer et al., 2017)

Por otra parte, Bédard y colaboradores (2020), definen a la fuerza mental como los atributos, aptitudes y valores internos que cada atleta posee que les ayuda a mantenerse centrados y motivados ante cualquier adversidad. De esta manera, dependiendo la personalidad (Cowden, 2017; Guillén & Santana, 2018), virtudes (Yasar & Turgut, 2020) y grado de fortaleza, la situación será confrontada y superada (Giles et al., 2018). Donde, los atletas que son considerados más fuertes mentalmente se mantienen motivados (Wilson et al., 2019), resilientes (Gucciardi et al., 2017), confiados (Stamatis et al., 2020) y disciplinados (Giles et

al., 2018), que a pesar de los desafíos u obstáculos permanecen determinados y enfocados en alcanzar sus metas.

Por tal motivo, los jugadores en este caso los tenistas que son más fuertes psicológicamente se mantienen tácticamente organizados, se ajustan a cualquier contexto y permanecen comprometidos, luchando constantemente por conseguir sus objetivos (Line et al., 2017). De esta forma De Francisco y colaboradores (2018), definen al compromiso deportivo como el empeño, energía y dedicación que los sujetos tienen en el deporte, que a pesar de las dificultades los deportistas persisten y se mantienen optimistas. Donde por medio de la determinación y constancia que los atletas tienen durante las actividades esta competencia psicológica será consolidada (Scotto di Luzio et al., 2019). Igualmente, Fawver y colaboradores (2020) mencionan que el compromiso deportivo se caracteriza por el esfuerzo, responsabilidad y sacrificio que cada deportista tiene a lo largo de la práctica deportiva, lo cual de acuerdo a los objetivos individuales y el estado de ánimo contribuye en el funcionamiento global de cada sujeto.

Por otro lado, Reynders y colaboradores (2019) definen al compromiso deportivo por el entusiasmo y absorción que los individuos muestran por el deporte, donde sin importar las adversidades permanecen enfocados, seguros y constantemente buscan superarse. Así, los deportistas más comprometidos luchan y se mantienen resilientes, ayudando para estar positivos y motivados (Bean et al., 2019). Adicionalmente, Graña y colaboradores (2021) describen al compromiso deportivo como la disciplina, deseo y vigor que cada atleta tiene en la práctica deportiva, que de acuerdo a la perseverancia y estado de ánimo esta característica contribuye positivamente en el bien estar global de los sujetos. Siendo esta competencia consolidada por el empeño y entrega que cada jugador tiene en el deporte (Dohme et al., 2019).

De esta forma, por medio de este estudio se busca identificar el compromiso que los atletas tienen por el deporte, donde es importante conocer la energía,

dedicación y motivación que cada persona tiene durante la práctica deportiva. Siendo fundamental percibir la personalidad y estilo de afrontamiento que cada individuo posee, que a pesar de los desafíos los atletas más comprometidos se mantienen optimistas, determinados y entusiasmados. Pues los deportistas más dedicados y comprometidos en el deporte durante momentos desfavorables perseveran y permanecen animados, donde a través de las capacidades internas y apoyo externo se convierten en individuos más estables y fuertes (Ferguson et al., 2018).

Así, los entrenadores al ser considerados un pilar fundamental en la vida del atleta, ayudan para que los atletas sean sujetos más fuertes y persistentes mentalmente (De Muynck et al., 2020). Además, los entrenadores al ser una guía y apoyo incondicional a lo largo de la carrera de los jugadores, contribuyen para que los deportistas permanezcan activos, estables y comprometidos en el deporte (Miller et al., 2020). Donde por medio de la motivación, dedicación y esfuerzo constante, esperan que los atletas enfrenten y superen los desafíos que tienen en la práctica diaria (Bissett et al., 2020).

Por ello, es esencial que los entrenadores mantengan una relación positiva y saludable con sus deportistas, buscando potencializar las capacidades individuales que contribuyan en el rendimiento y funcionamiento global de cada deportista (Piggott et al., 2019). Sin embargo, desde nuestra percepción, no existe una aproximación científica previa que haya estudiado las sensaciones de los entrenadores y atletas ecuatorianos y portugueses sobre el papel que tiene el entrenamiento mental en el deporte (De Muynck et al., 2020). Por tal motivo, sería importante saber las apreciaciones de los entrenadores y atletas sobre las características y particularidades que tiene la fuerza mental en la práctica deportiva. Siendo esencial conocer los métodos que utilizan para entrenar y reforzar la parte mental en su trabajo diario.

De este modo, el objetivo del presente estudio es identificar la percepción de los entrenadores y atletas de Ecuador y Portugal acerca de la importancia de la

fuerza mental en el tenis de alta competición. Donde, a pesar de las adversidades los tenistas más fuertes mentalmente permanecen optimistas, estables y motivados, lo cual contribuye al funcionamiento global de los atletas (Gucciardi et al., 2017). Además, a través de esta investigación se espera conocer la percepción que los entrenadores tienen sobre el trabajo psicológico en el deporte de alta competición, siendo necesario saber la metodología y técnicas que los entrenadores usan para entrenar las habilidades mentales. Ya que al tener un adecuado entrenamiento mental los deportistas pueden consolidar sus capacidades y convertirse en individuos más completos psicológicamente (Toner et al., 2018).

Así, al pretender conocer la percepción de entrenadores y atletas sobre la fuerza mental y el compromiso deportivo, el presente proyecto de investigación tendrá una metodología mixta, siendo desarrollado a través de métodos cualitativos y cuantitativos. De esta manera Wilson (2016), determina a la metodología mixta como la forma de recoger, analizar e integrar datos cuantitativos y cualitativos dentro de una misma investigación. Es decir que los datos que se recogerán y analizarán desde ambas vertientes metodológicas pueden pertenecer y formar parte de un mismo estudio. Adicionalmente, Ivankova y Wingo (2018), argumentan que la metodología mixta pretende incluir ambas líneas metodológicas dentro de un mismo estudio, donde a través de este tipo de abordaje se busca analizar y conocer la misma variable de una manera más profunda.

De esta forma, el estudio al tener una metodología mixta será abordado y analizado de manera cualitativa, pretendiendo saber la opinión que los entrenadores tienen sobre esta temática. Según McCusker e Gunaydin (2015), el método cualitativo tiene como objetivo recopilar y estudiar la información que es obtenida por medio del discurso de los individuos, donde a través de las experiencias y los significados que cada persona posee se puede comprender el fenómeno. Esto quiere decir, que por medio de la palabra y el sentido que cada sujeto tiene, se busca interpretar y percibir una determinada realidad. Por



otro lado, Levitt et al. (2017), comentan que al usar un abordaje cualitativo se pretende entender como las personas sienten e identifican una situación o tema específico. Siendo obtenido por medio de entrevistas, conversas e interacciones con los participantes.

Además, Barnham (2015), indican que el método cualitativo se caracteriza por ser de tipo inductivo o deductivo, que a través de preguntas y respuestas se espera adquirir información que ayude a conocer de mejor forma un determinado fenómeno. Esto significa, que por medio de la participación y el argumento que cada individuo tenga, se puede comprender y estudiar de manera más profunda una realidad. De igual forma, Graneheim et al. (2017), describen que la metodología cualitativa se enfoca en la percepción, experiencias y concepto que cada individuo posee sobre una circunstancia, las cuales no pueden ser cuantificadas o medidas. Así, el análisis cualitativo a través del discurso y significado que tiene cada persona se busca conocer un evento o situación específica, la cual dependiendo de la cultura y percepción de cada uno será determinada.

De este modo, para saber cómo los entrenadores describen a la fuerza mental y la importancia que esta competencia psicológica tiene en el tenis de alto rendimiento, se realizaron entrevistas semi-estructuradas (Butt et al., 2010; Gucciardi et al., 2008) a 3 entrenadores de Ecuador y 3 entrenadores de Portugal. Donde se abordaron temas relacionados a la definición, características y entrenamiento de la fuerza mental en el tenis, siendo importante conocer la opinión que los entrenadores tienen sobre el trabajo psicológico en el deporte. Por ello, para estudiar la información obtenida de las entrevistas se utilizó el método cualitativo de análisis de contenido (Castro et al., 2015), teniendo como categorías más importantes de análisis a la fuerza mental, dimensión motivacional, dimensión relacional y dimensión psicológica. Así, este estudio dio origen al artículo científico, el cual fue enviado a una revista para su revisión.

Por otro lado, como se mencionó inicialmente este estudio al ser de carácter mixta analizará los resultados de manera cuantitativa, donde se busca conocer la opinión de atletas ecuatorianos y portugueses acerca del compromiso deportivo, lo cual será estudiado y calculado. Así, Green et al. (2015), refieren que el análisis cuantitativo se caracteriza por recopilar, organizar y analizar datos numéricos, los cuales pueden ser medibles. Es decir, que a través de esta línea metodológica se puede calcular y analizar los resultados estadísticamente, siendo predecibles y contables. Adicionalmente, Rahi (2017) señala que la metodología cuantitativa tiene como objetivo contabilizar y estimar el número de ocasiones que una misma respuesta o situación es nombrada dentro de una muestra determinada. De esta manera, en este tipo de abordaje metodológica se espera que la información y resultados alcanzados puedan ser estudiados cuantitativamente.

De igual modo, Flick (2015), refiere que la metodología cuantitativa se define por ser objetiva, descriptiva y basarse en conceptos empíricos los cuales pueden ser calculados y evaluados numéricamente. Esto quiere decir, que por medio de la obtención de información cuantitativa se puede describir una situación o grupo específico, siendo sustentada por teorías y conceptos existentes. De la misma manera, Edmonds y Kennedy (2016), aluden que el abordaje cuantitativo pretende estudiar la causa y efecto de los comportamientos, teniendo como objetivo entender dichas manifestaciones de forma objetiva y contable. Así, a través de esta vertiente metodológica se busca recopilar y adquirir información que pueda ser medible y ayude a percibir el funcionamiento de un determinado fenómeno.

Por tal motivo, a través de cuestionarios psicológicos se buscó medir el grado de compromiso deportivo y de fuerza mental en lo tenistas, donde se usó el Índice de Fuerza Mental (Stamatis et al., 2021) y el Cuestionario de Compromiso en Deportistas (De Francisco et al., 2018; Martins et al., 2014) para estudiar estas variables. De esta manera, con la ayuda de los entrenadores se aplicaron los cuestionarios a 265 tenistas (127 ecuatorianos y 138 portugueses), obteniendo

datos significativos que fueron clasificados y analizados estadísticamente. Siendo utilizado la prueba de normalidad Shapiro-Wilk para conocer la distribución de la muestra y ANOVA de medidas repetidas unidireccionales para comparar el nivel de compromiso deportivo y de fuerza mental de los atletas de ambos países. De este modo, esta investigación contribuyó en la elaboración del artículo científico, el cual fue presentando a una revista para su revisión.

Ahora bien, para la realización del proyecto de investigación se ha dividido el trabajo en cuatro capítulos, siendo cada uno detallado a continuación. En el primer capítulo del proyecto de investigación se expone la introducción general, en donde se busca indicar la metodología utilizada y los objetivos establecidos para cada estudio. Seguidamente, el segundo capítulo del proyecto corresponde al primer artículo científico, el cual a través de entrevistas y análisis cualitativa se busca identificar la percepción de entrenadores de Ecuador y Portugal sobre la importancia de la fuerza mental en el tenis de alta competición.

Por otro lado, el tercer capítulo concierne al segundo artículo científico, donde por medio de escalas psicológicas estandarizadas se realizará un análisis cuantitativo sobre el rol del compromiso deportivo en el desarrollo de la fuerza mental en tenistas ecuatorianos y portugueses que pertenecen al alto rendimiento. Finalmente, el cuarto capítulo de este proyecto presentará una discusión general, la cual pretende mostrar y analizar los resultados alcanzados en los dos estudios, esperando conocer como la fuerza mental y el compromiso deportivo actúan en el tenis a partir de la percepción de entrenadores y tenistas de Ecuador y Portugal.



## **CAPÍTULO II**

### **“La importancia de la fuerza mental en el tenis de alta competición. Perspectiva de entrenadores de Ecuador y de Portugal”**

*(Jaramillo-Tapia, Alvaro, García-Calvo, Tomás, Barreiros, André, López-Gajardo, Miguel A., Dias,*

*Teresa Silva)*

(El artículo al ser enviado a la revista para publicación no puede ser presentada públicamente, pues deja de cumplir con la originalidad y exclusividad ética de la revista)



## Introducción

En el deporte competitivo, los deportistas y entrenadores dedican mucho tiempo a los aspectos técnicos, tácticos y físicos del juego, los cuales sirven para que mejoren y alcancen la excelencia en el deporte (Piggott et al., 2019). Sin embargo, a través de investigaciones realizadas en las últimas décadas para lograr este éxito deportivo los atletas han necesitado involucrar otro aspecto en su preparación, que es el entrenamiento mental (Henriksen et al., 2019). Pues debido a las demandas y exigencias competitivas los jugadores han requerido ser individuos más fuertes y completos tanto físico como mentalmente. Por esta razón, a través del trabajo psicológico se busca que los atletas obtengan herramientas que les ayuden a mejorar sus habilidades y a potenciar su rendimiento deportivo (Almeida et al., 2018).

Por tal motivo, los tenistas para optimizar su rendimiento atlético han comenzado a incorporar la intervención psicológica en su trabajo diario, la cual ha contribuido y demostrado tener un papel fundamental en el deporte (Pummell & Lavallee, 2019). Adicionalmente, al incluir el entrenamiento mental los tenistas han mejorado y fortalecido sus capacidades, donde conjuntamente con el trabajo y el soporte de los entrenadores han alcanzado niveles elevados de performance (Stamatis et al., 2020; Dohme et al., 2019). Por ello, los entrenadores en la búsqueda de la excelencia deportiva y del bien estar global de los atletas han adaptado esta componente en su rutina (Toner et al., 2018).

De esta forma, por medio del entrenamiento mental se busca que los atletas desarrollen y fortalezcan las habilidades las cuales contribuyen en el rendimiento, teniendo a la fuerza mental como una de las principales habilidades mentales que poseen los individuos (Álvarez et al., 2018). Así, Gucciardi y colaboradores (2017), definen a la fuerza mental como la capacidad que tiene cada atleta para enfrentar y superar cualquier situación que se le presente, siendo en ocasiones desafiantes y de mucha presión para el individuo. Posteriormente, esta definición a través de estudios en algunos deportes fue reforzada y considerada como un atributo psicológico que permite al atleta iniciar y mantener esfuerzos para alcanzar los objetivos (Cowden, 2017; Meggs & Chen, 2018). Debido al grado de fortaleza y estabilidad que tenga cada

persona, la situación será percibida y afrontada de la mejor forma (Weinberg et al., 2016).

Por otro lado, Jones y Parker (2019), determinan a la fuerza mental como los valores internos y actitudes que cada deportista tiene para mantenerse equilibrado, concentrado y motivado ante cualquier circunstancia, la cual puede ser placentera o displacentera. Igualmente, esta capacidad es descrita como la ventaja psicológica que permite al atleta afrontar y sobreponerse a las demandas de mejor forma que sus oponentes, permaneciendo disciplinado, determinado y confiante (Line et al., 2017; Bean et al., 2019). De esta manera, esta competencia psicológica se desarrolla y se diferencia en los atletas, dependiendo de la personalidad (Nicholls et al., 2016), y al estilo de afrontamiento que cada individuo tiene (González Lomelí et al., 2018).

Ahora bien, al definir la fuerza mental como la capacidad que tienen los deportistas para mantenerse estables y equilibrados en momentos adversos, es necesario identificar los atributos que esta capacidad psicológica tiene y entender cómo se desarrollan en los deportistas. Así, los atletas que son considerados fuertes mentalmente poseen una alta confianza en sí mismo (Larquin-Castillo et al., 2015), controlan adecuadamente las emociones en situaciones de presión (Hewitt et al., 2016), son resilientes y utilizan adecuados mecanismos de afrontamiento (Gucciardi et al., 2017). Los cuales favorecen para que los individuos sean perseverantes y resistentes ante cualquier situación que se les exponga. Además, los deportistas que son fuertes psicológicamente muestran altos niveles de motivación (Cooper et al., 2018), concentración (Buhrow et al., 2017) y determinación (Jackman et al., 2016), ayudando a que persistan y se mantengan enfocados durante situaciones desafiantes que pueden afectar en su funcionamiento.

Igualmente, atletas en especial los tenistas que son más fuertes mentalmente se adaptan rápidamente ante cualquier contexto y mantienen un determinado patrón de comportamiento táctico, el cual es reforzado y trabajado con el entrenador. Siendo el entrenador en la mayoría de ocasiones una guía y un apoyo incondicional en la vida del deportista (Piggott et al., 2019). De este modo, los entrenadores al ser un soporte positivo en la vida del atleta contribuyen para que sean individuos más estables y resistentes. Sin embargo, entrenadores especialmente en el tenis todavía no han



estudiado detenidamente la función que tiene el entrenamiento mental en los tenistas ya que, debido a factores externos (cultura, situación económica, entre otros) aún no ha sido investigado. Adicionalmente, al ser poco estudiado requiere que se investigue y se trabaje con mayor profundidad esta componente, pues por medio de ese tipo de estudios se puede conocer como los entrenadores contribuyen y fortalecen la parte mental en los tenistas.

Por tal motivo, el objetivo del presente estudio es identificar la percepción de los entrenadores de Ecuador y de Portugal acerca de la importancia de la fuerza mental en el tenis de alta competición. Donde, tenistas más fuertes mentalmente se mantiene equilibrados y alcanzan óptimos resultados en su desempeño deportivo. Además, a través de este estudio se espera conocer la percepción que los entrenadores tienen sobre el papel de la psicología en el deporte y cómo trabajan las habilidades psicológicas en el tenis de alto rendimiento. Por ello, es fundamental identificar los métodos y el tiempo que los entrenadores dedican para entrenar las habilidades mentales.

## **MÉTODO**

### **Orientación metodológica**

Esta investigación fue abordada desde el enfoque cualitativo, ya que por medio del relato se buscó entender el significado que los entrenadores tenían sobre la fuerza mental y el trabajo psicológico en el deporte (Hernández & Carpio, 2019). Por ello, se utilizó la entrevista como técnica de recolección de información, la cual a través de interrogaciones y conversaciones directas se intentó obtener datos que ayudan a comprender de mejor manera el tema que está siendo estudiado (Graneheim et al., 2017).

### **Participantes**

La investigación contó con la participación de 6 entrenadores (3 ecuatorianos y 3 portugueses), los cuales se encuentran envueltos y forman parte del tenis de alta competición.

Para seleccionar los participantes se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, lo que permitió que los participantes sean elegidos premeditadamente y que cumplan con los criterios de interés del investigador (Levitt et al., 2018). De esta forma, los entrenadores que formaron parte de esta investigación fueron seleccionados por la trayectoria tenística como atleta (junior y/o profesional) y la formación como entrenador (formación de entrenador nivel 1 o superior), siendo importante los años de participación en esta modalidad y el tiempo que llevan como entrenador. Luego de ser designados los entrenadores que iban a formar parte del estudio, fueron contactos personalmente vía e-mail y acorde a la disponibilidad de cada participante fue definida la fecha de la entrevista. Finalmente, el rango de edad de los participantes osciló entre 33 y 62 años de edad ( $M= 44,3 \pm 8,7$  años) y el tiempo practicando este deporte varió entre 28 y 50 años ( $M=37,5 \pm 15,5$ ).

### **Instrumento**

Esta investigación se desarrolló a través de entrevistas semi-estructuradas, siendo sustentadas y apoyadas por el guion de entrevistas (Butt et al., 2010; Gucciardi et al., 2008), el cual conjuntamente con la investigación fueron aprobados previamente por el comité de ética de la universidad. De esta forma, por medio de las entrevistas se buscó identificar y comprender lo que es la fuerza mental desde la perspectiva de los entrenadores, siendo fundamental conocer las características e influencia en el deporte e.g., (¿Qué es para usted la fuerza mental de una persona?).

Adicionalmente, a través de las entrevistas se pretendió conocer la importancia que los entrenadores atribuyen a las habilidades mentales en el tenis y como estas capacidades son entrenadas en el alto rendimiento (ex., En su papel de entrenador, ¿Cómo prepara a sus atletas para que tengan fuerza mental en las competiciones?). Donde, es importante identificar las estrategias que los entrenadores utilizan para trabajar y entrenar las competencias psicológicas e.g., (¿La fuerza mental es algo de que usted trabaja con sus atletas durante los entrenamientos, como lo hace?). Así, por medio de las entrevistas se mantuvo una relación interactiva y de intercambio de opiniones, ayudando a comprender la percepción y conocimiento que los entrevistados tienen sobre esta temática (Butt et al., 2010).

## **Procedimiento**

Para la recogida de datos en primer, lugar se contactó personalmente con los entrenadores de tenis de alto rendimiento para concretar la fecha de la realización de las entrevistas. Las entrevistas fueron realizadas de forma presencial y online por medio de plataformas digitales, ya que algunos de los participantes se encontraban fuera del país. De esta forma, las entrevistas estuvieron divididas en tres momentos. En primer lugar, se explicaron los objetivos del proyecto para familiarizar a los entrenadores con la temática específica de la entrevista. En segundo lugar, para establecer una mayor cercanía y empatía entre investigador y entrenador, se pretendió conocer sobre la historia deportiva de cada participante, siendo importante saber la historia como atleta y como entrenador. Finalmente, como tercer momento, se comenzó con la entrevista semi-estructurada para conocer la percepción que los entrenadores tenían sobre la fuerza mental y el papel que tiene la psicología en el deporte. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de “50 minutos” aproximadamente, teniendo un rango de duración entre 40 y 60 minutos.

## **Análisis de los datos**

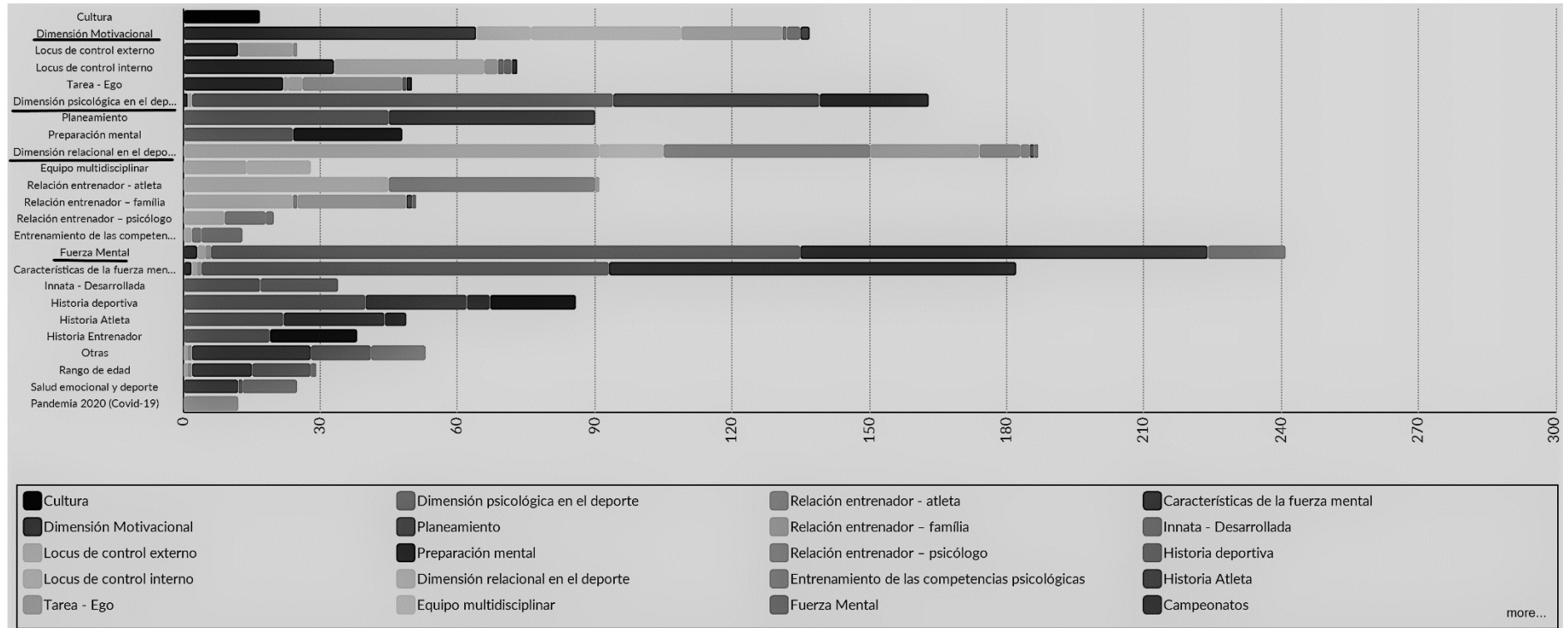
Las entrevistas fueron escuchadas, transcritas y leídas individualmente, lo cual ayudó para que el investigador se familiarice con la información obtenida y para que tenga una primera aproximación sobre el significado del mensaje que fue transmitido (Hernández & Carpio, 2019). Así, los datos obtenidos fueron introducidos en el programa de análisis cualitativo NVivo 11, donde la información fue categorizada, codificada e interpretada. De este modo, cada categoría fue desarrollada y definida individualmente, teniendo propiedades y dimensiones que describan a cada condición, lo cual permitió que la información sea clasificada y codificada (Graneheim et al., 2017). Posteriormente, se utilizó el análisis de contenido adoptando aproximaciones deductivas para interpretar los datos obtenidos, siendo realizados a partir de la teoría y manteniendo libertad al surgimiento de nuevas categorías que se crearon a través del discurso de los participantes.

De esa manera, a través de esta técnica cualitativa se buscó identificar y comprender de mejor manera como los entrenadores de Ecuador y de Portugal perciben esta capacidad mental (Castro et al., 2015). La Figura 1 muestra las categorías y subcategorías que fueron desarrolladas por medio del relato que se obtuvo de las

entrevistas realizadas a los entrenadores, así como el número de codificaciones en cada categoría. Es posible percibir a través de esta figura la expresividad del discurso de los entrenadores y la relevancia que atribuyen a cada categoría.

Figura 2.1

*Categorías fuerza mental y dimensiones relacionadas al entrenamiento mental*



## Resultados

Los resultados obtenidos fueron codificados acorde a las categorías y subcategorías que fueron elaboradas previamente y presentadas en la Figura 1. De este modo, los resultados muestran los discursos más referidos sobre cada situación relacionada con la fuerza mental en el tenis. Así la fuerza mental presentó gran número de referencias por parte de los participantes, donde sobresale particularmente la categoría denominada dimensión motivacional. Adicionalmente, se destacan las subcategorías locus de control interno y locus de control externos, siendo estas subcategorías muy valoradas en los discursos de los entrenadores. De igual forma, las categorías asociadas a la dimensión relacional fueron muy referidas y discutidas por los entrenadores, predominando la relación entrenador-atleta y entrenador-familia.

Seguidamente presentamos el análisis de los datos obtenidos usando como base el discurso y el argumento que fue proporcionado de las entrevistas realizadas a los entrenadores. Donde por motivos de importancia de la información obtenida del discurso de los entrenadores fueron colocadas las categorías y subcategorías más referidas:

### *Historia deportiva:*

La categoría *Historia deportiva* se caracteriza por el camino y el suceso conseguido por parte de los participantes dentro del deporte de forma individual y grupal. De este modo, a partir del análisis de las entrevistas los participantes mencionan que los mejores deportistas sobresalen dentro del grupo, como menciona “yo me destaque desde temprano, era de las mejores nacionales. y... acabé por tener contacto con competición y con alto rendimiento desde los 12, 13 años” (JP).

Pues bien, luego de definir esta categoría es necesario detallar las tres subcategorías que pertenecen a este nivel: subcategoría historia deportiva como

atleta, subcategoría campeonatos y subcategoría historia deportiva como entrenador.

De esta forma, la subcategoría *historia deportiva como atleta* se describe como la carrera y trayectoria tenística desarrollada como jugador, donde es esencial identificar el tiempo y la conexión con el tenis. Por esta razón, es fundamental conocer los motivos que le llevaron a practicar este deporte y saber las experiencias que ha tenido como jugador. Así, los entrenadores refieren que por medio de la ayuda y el apoyo de los padres comenzó a involucrarse en el tenis desde pequeño y fue desde esa etapa que empezó a tener un amor especial por este deporte:

“yo comencé desde muy chiquito, desde los seis años jugando con mi papá y de ahí poco a poco el tenis me fue... me fue gustando cada día más y se fue pasando a ser mí... ya y a parte de mi vida, mi pasión cien por ciento. Ya después a nivel juvenil empecé a tener buenos resultados y de ahí se dio la oportunidad también de probar, de jugar el tenis profesional” (NL).

Igualmente, dentro de la historia del atleta es necesario conocer los resultados y las conquistas obtenidas, las cuales pueden nacionales o internacionales y pueden haber marcado en la vida del atleta. De este modo, al entrenar y esforzarse constantemente se puede obtener resultados positivos, como manifiesta uno de los participantes que “cuando tenía doce años, comencé a entrenar más fuerte en el centro de alto rendimiento, así a partir de los catorce años siempre fui campeón nacional” (JM).

Por otra parte, se encuentra la subcategoría *campeonatos*, la cual es definida por logros y resultados alcanzados a lo largo de la carrera deportiva, siendo alcanzados por el trabajo y la dedicación diaria. De esta forma, a través de la práctica y la perseverancia el atleta conseguirá tener éxito deportivo en etapas formativas y en el profesionalismo, como comenta uno de los entrenadores “en mi primer año de profesional... ya, ya me fue muy bien, ya gané mi primer torneo de ATP en Bogotá y ahí tomamos la decisión de que iba a seguir jugando

profesional” (NL). Adicionalmente, se define por las participaciones en torneos nacionales e internacionales, como menciona uno de los entrevistados que durante su etapa como atleta participó en torneos que son reconocidos mundialmente en el tenis de alta competición, “Jugué Orange Bowl, Grand Slams como Roland Garros, Wimbledon” (JM).

Por otro lado, la subcategoría *historia deportiva como entrenador* se describe por el camino trazado en el tenis cumpliendo el papel de entrenador. Por ello, es importante reconocer el suceso y resultados conseguidos durante su carrera como entrenador, como lo comenta uno de los participantes que:

“A los veintiún ya estaba trabajando en la federación alemana. Trabajé de los veintiún a los treinta, después a los treinta años de edad Portugal me pidió para yo venir, regresar para Portugal y dirigir el centro de alto rendimiento en Lisboa Portugal e integrar el equipo de Copa Davis como entrenador” (VF).

Además, se caracteriza por la formación y el trabajo deportivo realizado por cada entrenador, donde es importante identificar las diferentes etapas y fases que se desarrollan en el tenis. Así, es necesario conocer y comprender las etapas evolutivas que poseen los seres humanos dentro la práctica tenística, donde uno de los entrenadores explica AC que “a los veintiún años yo arranqué con todas, la estructura de las escuelas era... dabas todo, dabas minitenis, dabas iniciación, dabas competencia y alto rendimiento, ósea dabas todo” (AC).

### *Fuerza mental:*

Percibiendo esta categoría como la capacidad psicológica para mantenerse equilibrado y estable frente a situaciones desafiantes que puedan limitar el desempeño (Gucciardi et al., 2017), los entrenadores refieren que en su perspectiva los atletas que son fuertes mentalmente a través de las creencias y los valores propios, ultrapasarán cualquier tipo de circunstancia que se les presentan y como se presentan, siendo decididos y determinantes:

“la fortaleza mental es decidirte hacer algo, decidir qué vas a intentar más, decidir que sin importar lo cansado que estés tú lo vas hacer, decidir qué



vas a probar cosas nuevas, decidir qué vas a dar un paso más que el otro” (AW).

Además, percibiendo que la fuerza mental permite al deportista permanecer estructurado y consistente, los entrenadores argumentan que los atletas más fuertes mentalmente “cometen menos errores, eligen... eligen las mejores opciones, se equivocan mucho menos y por eso es que por lo general terminan ganando esos partidos” (NL). Ahora bien, después de identificar como los entrenadores describen a la fuerza mental importa a profundar y percibir con mayor profundidad las subcategorías que engloban esta variable como son: características de la fuerza mental e innata – desarrollada.

Así, la subcategoría *característica de la fuerza mental* es descrita como los atributos y propiedades que presentan los atletas para mantenerse fuerte y estable frente a cualquier situación (Giles et al., 2018). De forma general, los entrenadores señalan que los jugadores que son fuertes mentalmente confían en sus habilidades, son altamente determinados y resisten ante cualquier obstáculo que se les muestre:

“la confianza en uno mismo, o sea un poco la autoestima me parece vital, muy muy muy importante... la concentración y la focalización o sea la concentración por un lado y la focalización en los momentos más importantes tomar un poquito más de atención en determinadas cosas, la perseverancia, la insistencia” (AC).

Sin embargo, esta característica al desarrollarse de distintita forma en las personas puede verse disminuida, donde los atletas que son menos fuerte mentalmente se identifican como individuos inestables e inseguros. Uno de los entrenadores refiere, como título de ejemplo, que el deportista menos fuerte psicológicamente es “un jugador que no consigue distinguir entre lo que controla y lo que no controla, un jugador que tiene poco espíritu de sacrificio, no se consigue envolver y asumir el compromiso en este proceso de entreno” (JP).

Por otra parte, esta capacidad psicológica al ser identificada distintamente en los individuos contiene aspectos innatos y desarrollados como lo muestra la

subcategoría *innata-desarrollada* (Meggs & Chen, 2018). Según algunos de los entrenadores que participaron en el estudio, la fuerza mental es una habilidad con la que nacen las personas donde “algunos tienen una personalidad más fuerte y otros una personalidad menos fuerte” (VF). Pero, de acuerdo con otros entrenadores, también puede ser una competencia que puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo del tiempo, donde las personas por medio de la práctica se vuelven más o menos fuertes mentalmente. Uno de los entrenadores refiere mismo que para que los deportistas tornarse más fuerte tienen que entrenar y trabajar frecuentemente, pues “una persona no nace así y queda así obviamente hay un trabajo que puede ser hecho y que debe ser hecho continuamente” (JP).

#### Dimensión motivacional:

La siguiente categoría es determinada como la orientación por los logros y por el desarrollo deportivo, donde a través de lo alcanzado contribuye y fortalece mentalmente al deportista (Meggs & Chen, 2018). De una forma general, los entrenadores argumentan que por medio de los resultados y los desempeños deportivos los jugadores se vuelven más seguros y fuertes psicológicamente:

“siempre es más importante ganar y los triunfos te dan mucha confianza y esa confianza te da fortaleza mental, pero también muchas veces es importante, aunque pierdas es importante saber que has competido bien, que has jugado bien, que has luchado, que has dejado tu cien por cien” (NL).

Igualmente, se caracteriza por abarcar emociones intrapersonales e interpersonales, las cuales al ser placenteras para el atleta ayudan para que se sienta satisfecho y consciente por lo realizado. Así, los entrenadores mencionan que es “importante sí o sí es dar el cien por ciento, luchar y de alguna forma el jugador tenga esa conciencia permanente durante todo el partido, gane o pierda” (AC), pues, solo por medio de esa entrega y lucha el jugador buscara superarse constantemente. Así luego de evidenciar algunos aspectos que motiva y endurece a los atletas es esencial exhibir las tres subcategorías que comprenden esta categoría que son: subcategoría tarea – ego, subcategoría locus de control interno y subcategoría locus de control externo.

La subcategoría *tarea – ego* es descrita en la literatura como el suceso deportivo alcanzado por medio de la práctica, donde los entrenadores buscan que los atletas se desarrollen y sean cada día más sólidos psicológicamente (Stamatis et al., 2020). Por ello, en este estudio algunos entrenadores refuerzan que es esencial enfocarse en el proceso (tarea) y en el bienestar individual, ya que a través de eso el atleta puede crecer dentro y fuera del deporte:

“Yo me enfoco más en el proceso, yo creo que es muy importante que el atleta este bien, porque a través de eso él va a progresar y crecer personalmente, yo coloco mayor importancia en el desenvolvimiento individual que en los resultados” (JP).

Mientras, que otros entrenadores argumentan que a través de los resultados y los logros conseguidos los deportistas se tornan más fuertes mentalmente. Al reforzar esta idea, los entrenadores incluso mencionaron que si los no tuvieran la regularidad y si no consiguieran ganar (ego), “mentalmente quedan débiles... lo que hace que los jugadores sean también buenos mentalmente es el ganar, si el jugador gana queda mentalmente fuerte” (JM).

Por otro lado, se observa la subcategoría *locus de control interno* que es determinada como el desenvolvimiento y dominio personal sobre una acción o situación, donde el individuo asume y se responsabiliza de lo realizado (González Lomelí et al., 2018). Así, los entrenadores en esta investigación mencionan que el deportista que acepta y toma consciencia de sus actos “no precisa de factores externos, él propio hace las cosas. Él sabe que depende de él, él sabe que solo depende de él, no depende de los factores externos” (JM). Por ello, los deportistas que son más fuertes mentalmente no necesitan de otras personas para realizar las cosas. Pues, los entrenadores argumentan que ellos confían y saben cómo lidiar con cualquier situación que se les presenta, donde las creencias y valores internas “tienen que salir natural de ti, tú tienes que tener esa chispa, tú tienes que buscar eso por ti mismo, no porque otro más te lo diga” (AW).

En cambio, la subcategoría *locus de control externo* es descrita como la percepción propia de no controlar o dominar la actividad, donde el individuo no asume la responsabilidad de sus comportamientos y culpabiliza a los otros (Dohme et al., 2019). De este modo, los entrenadores mencionan que los deportistas que colocan excusas y no admiten sus fallas, no son fuertes mentalmente ya que “siempre están a arrancar excusas e los jugadores que no perciben que todas esas adversidades hacen parte del juego y esas adversidades es aquello que nosotros tenemos que intentar ganar, intentar superar” (JM).

Por tal motivo, los atletas que son menos fuertes mentalmente no admiten sus acciones y buscan siempre que los otros tomen las decisiones por ellos. De esta forma, uno de los entrenadores refiere que “si el chico es muy cómodo y si le dan haciendo todo, nunca toma decisiones de nada, nunca se hace responsable de nada, es muy difícil después que en la cancha tenga ideas” (AC). Es decir que si el atleta espera que los otros les ayuden a solucionar los problemas y no es independiente de sus decisiones, difícilmente conseguirá afrontar y sobrepasar las adversidades.

#### *Entrenamiento de las habilidades mentales:*

Esta categoría es definida por métodos o herramientas que ayudan a entrenar y fortalecer las competencias psicológicas que poseen los seres humanos, las cuales son abordadas y trabajadas individualmente (Almeida et al., 2018). Así, del análisis realizado los entrenadores mencionan que al entrenar las habilidades mentales los jugadores adquieren mecanismos que les ayudan para afrontar las situaciones, como uno de los entrenadores ejemplifica “respirar en los momentos difíciles, en qué pensar, en qué no pensar... en visualizar un poco las jugadas, especialmente en momentos positivos, para evitar que pensamientos negativos se metan en tu cabeza” (NL). Además, a través de técnicas prácticas se busca entrenar y reforzar las habilidades psicológicas, como indican los participantes que por medio de la “visualización de pelota, entonces él te enseñaba cómo visualizar la pelota, qué hacer con la pelota antes de pegarle” (AW).

### Dimensión psicológica en el deporte:

Posteriormente se encuentra la categoría dimensión *psicológica en el deporte* la cual es explicada por el trabajo y papel que tiene la psicología en el deporte, donde se procura desarrollar herramientas que consoliden las habilidades mentales y ayuden en el crecimiento individual de los atletas (Bean et al., 2019). Además, por medio del trabajo psicológico los deportistas adquieren estrategias que contribuyen en su vida dentro y fuera del deporte, así los entrenadores de manera general comentan que “las virtudes que tienes que tener mentalmente en este deporte son cosas que llevan... que van a formar y contribuir en la personalidad para el futuro” (AC). Por ello, el psicólogo debe ser un complemento y un apoyo para el entrenador, teniendo como objetivo el desenvolvimiento y la evolución global del individuo. De este modo, los entrenadores en este estudio aluden que “la parte psicológica a pesar de ser poco trabajada es un aspecto crucial para que sean mejores, donde el psicológico tiene que ser un complemento para el entrenador” (JP).

Pues bien, luego de reconocer la función que tiene la psicología en el deporte es preciso especificar las dos subcategorías que pertenecen a esta categoría que son: subcategoría planeamiento y subcategoría preparación mental.

De este modo, la subcategoría *planeamiento* es descrita como el desenvolvimiento y planificación de actividades que tienen como propósito la evolución deportiva y el crecimiento global del atleta (Buhrow et al., 2017). Siendo en ocasiones ejercicios desafiantes e incómodos, lo cual ayuda en el desarrollo y la evolución del sujeto, como argumenta uno de los entrenadores que al colocar “en situaciones que los saca completamente de su confort zone, yo les creo situaciones que ellos estén incómodos, que jueguen incómodos, que llegue a un punto de cansancio extremo y que de ahí tengan que cumplir algún objetivo” (AW).

Por esta razón, a través de tareas con objetivos establecidos se busca que los atletas mejoren sus habilidades mentales y así se conviertan en individuos más resistentes psicológicamente (Cooper et al., 2018). Donde las actividades tienen que ser retadoras y de mucha enseñanza en la vida atlética de los individuos, como ejemplifica uno de los entrevistados que cuando:

“un jugador está con una canasta de saque y tiene que hacer ocho series de primero y segundo saque, sí o sí adentro, o sea si ya metió seis y falla, tiene que volver a cero, o sea de alguna forma le pones la presión de que él cada vez que va errando, retrocede... él tiene que retroceder y volver a empezar y realmente eso es el tenis” (AC).

Por otra parte, la subcategoría *preparación mental* es determinada como un conjunto de actividades y prácticas que ayudan para que los deportistas se preparen y potencialicen sus competencias mentales, las cuales al ser reforzadas positivamente favorecen su rendimiento (Cowden, 2017). Así, del análisis realizado del discurso de nuestros participantes, los entrenadores comentan que antes de los partidos sus jugadores se preparan y elaboran estrategias que pueden ser utilizadas y pueden ser benéficas en el desempeño deportivo:

“media hora antes para comenzar el juego ellos tienen que ya entrar en el juego, la cabeza de ellos tiene que estar pensando las situaciones del juego” (JM).

Además, esta subcategoría se caracteriza por desarrollar y fortalecer hábitos que benefician a los jugadores para que se mantengan concentrados y fuertes en los distintos momentos de las competiciones (Gucciardi, 2017; Guillén & Santana, 2018), como los entrenadores argumentan que es importante que los atletas:

“tengan una rutina, no... la que ellos quieran, pero la rutina que les ayude a ya meterse en el partido y ya involucrarse y ya dejar de pensar, ni hablar con nadie, sino más bien pensar en el partido y concentrarse en cómo jugar, en qué tienen que hacer” (NL).

#### *Dimensión relacional en el deporte:*

La siguiente categoría es definida por lazos y vínculos afectivos desarrollados entre individuos que pertenecen al mismo contexto, donde es esencial identificar y conocer características individuales de cada sujeto (fortalezas y debilidades) (Piggott et al., 2019). De esta forma, al reconocer y comprender como se desarrolla cada atleta, pues como los entrenadores destacan que “hay atletas de una manera, hay atletas de otra manera, por eso es importante reconocer y reforzar las actitudes de él, para que él consiga enfrentar y superar las situaciones adversas” (JM).

Igualmente, esta categoría se caracteriza por identificar los papeles y las funciones que cumple cada persona que está involucrada en el entorno tenístico, donde participan e intervienen en el crecimiento integral del deportista (Felber Charbonneau & Camiré, 2019). Por ello, en esta investigación los entrenadores argumentan que el entrenador y la familia al participar en el deporte “tienen responsabilidad de marcar determinadas cosas que tienen que ver también con la educación y que de alguna manera responsabiliza al jugador” (AC).

Ahora bien, luego de detallar algunos de los aspectos principales dentro de la relación y participación de personas de la vida del jugador, es necesario mostrar las subcategorías que forman parte de esta dimensión como son: subcategoría relación entrenador – atleta, subcategoría relación entrenador - familia, subcategoría relación entrenador – psicólogo y subcategoría equipo multidisciplinar.

Así, la subcategoría *relación entrenador – atleta* se caracteriza por los lazos y vínculos desarrollados entre el entrenador y el atleta, siendo considerado el entrenador una figura de apoyo, confianza y formación durante la carrera del deportista (Henriksen et al., 2019). Por esta razón, los entrenadores refieren que la relación con el entrenador durante la vida deportiva “pasa a ser algo más cercano que un matrimonio, compartes muchísimas horas al día con esa persona y si no estás bien, no... no funciona, simplemente no funcionan” (NL). Igualmente, se busca que a través de la relación que el entrenador mantiene con

el atleta se desenvuelva y permanezca un adecuado clima motivacional, donde le permita al atleta sentirse respaldado, escuchado y protegido (Toner et., 2018). Por tal motivo, los participantes comentan que durante los entrenamientos buscan que los atletas “se sientan más seguros, más confortables, pues estamos trabajando para lo mismo, para que den lo mejor de cada uno... que puedan contar con nosotros” (JP).

De otro lado, la subcategoría *relación entrenador – familia* es descrita como la comunicación e interacción que el entrenador mantiene con la familia del atleta, donde buscan que se envuelvan y formen parte del proceso (Nicholls et al., 2016). Puesto que son quienes los educan, guían y acompañan a lo largo de la vida, siendo necesario que aporten en la vida del atleta como menciona uno de los entrenadores:

“yo los hago parte constantemente porque son parte de hecho, son responsables, son los que económicamente sostienen la posibilidad que los chicos viajen, compitan, entrenen... entonces son parte de eso y son parte de su educación... como somos parte nosotros... sí o sí los padres tienen un valor importante” (AC).

De esta forma, la participación y involucramiento de la familia en el tenis es esencial, pues a través de ellos los atletas se sienten apoyados, resguardados y fuertes (Pummell & Lavallee, 2019). Por ello, del análisis de las entrevistas los participantes mencionan que es importante que la familia esté involucrada, ya que “el deportista tiene que sentir y tiene que tener ese apoyo de su familia, el apoyo familiar va a ser el siempre el pilar fundamental” (NL).

Por otra parte, se encuentra la subcategoría *relación entrenador – psicólogo* que es explicada por el trabajo, participación y conexión que tiene el psicólogo con el entrenador (Line et al., 2017). Donde ambos profesionales tienen como foco y objetivo principal la evolución integral del deportista, lo cual debe ser trabajado en conjunto como argumentan de forma general los entrenadores:

“Yo creo que tiene que ir de la mano por temas específicos en los que el entrenador, que es la persona que pasa todo el tiempo con el jugador, le



puede decir al psicólogo en qué lo puedes ayudar a trabajar, en qué áreas necesitas” (AW).

Por tal motivo, al ser un trabajo en conjunto es necesario identificar y definir el papel que el psicólogo tiene en el deporte, siendo considerado como una ayuda y un complemento en la labor que es desarrollado por el entrenador (Jackman et al., 2016). Así, a partir del análisis realizado, los participantes aluden que el trabajo psicológico es benéfico y contribuye en el deporte si es “realizado por especialistas de esta área y si fuera ejecutado conjuntamente con el entrenador, ya que el psicólogo es un complemento para el entrenador” (JP).

Por otro lado, la subcategoría *equipo multidisciplinar* es determinada por el trabajo desarrollado conjuntamente con profesionales de otras áreas que intervienen en el tenis competitivo (Gucciardi et al., 2015). Donde comparten los mismos objetivos y buscan fortalecer el crecimiento global de los atletas, siendo un trabajo hecho en equipo que ayuda a tener una visión más global como refieren los entrenadores:

“que de alguna forma siempre es mejor trabajar en equipo y prefiero hacer algo... algo como, como más, más de grupo y la mirada siempre del otro te puede dar cosas que voz desde tan cerca a veces no las ves” (AC).

De este modo, del análisis de las entrevistas, los participantes argumentan que los atletas de alto rendimiento “tienen que trabajar con cada uno de ellos en su momento en el... en el momento de competir” (NL), pues con la intervención y el trabajo hecho en cada área los deportistas se adaptan y se tornan individuos más completos.

### Cultura:

Esta categoría es descrita por ideologías, sentimientos y normas que definen una sociedad, la cual es desarrollada y adaptada en cada país originando pertenencia e identificación en los individuos (Piggott et al., 2019; Gucciardi et al., 2016). Por esta razón, los participantes de forma general mencionan que existen culturas más emocionales y afectivas, mientras que otras son más rígidas y ordenadas, donde constantemente buscan crecer y superarse:

“jugadores latinos son mucho más emocionales de que jugadores del norte de Europa no es, las características son diferentes... como los jugadores del Este que son más disciplinados, que son más exigentes, que son más casi robóticos y sin noción” (JP).

Además, se caracteriza por ser un conjunto de creencias y tradiciones que son propios de una nación o estado, siendo únicos y particulares de ese lugar (Toner et al., 2018; Coulter et al., 2016). Por ello, los entrenadores refieren que algunas culturas son más fuertes y persistentes que otras, como por ejemplo “los rusos son muy fuertes, todos... todos de esos países viste Serbia, Croacia y todo eso son súper duros” (AW), lo cual ayuda para mantenerse estable y perseverante todo el tiempo.

#### *Pandemia 2020 (Covid-19):*

Posteriormente esta categoría es definida por una situación atípica que debido a un virus originado en China provocó que el mundo tuviera que adaptarse a una nueva realidad y a un nuevo estilo de vida. Así, actividades de la vida diaria tuvieron un cambio radical, donde el deporte no fue la excepción, teniendo los entrenadores que ajustarse y adecuarse para mantener los atletas activos. Por tal motivo, del análisis realizado los entrevistados mencionan que para ayudar a los jugadores que estén motivados necesitó de realizar un trabajo “a distancia, por zoom, haciendo preparación física, haciendo algunos ejercicios mentales, cosas todas por zoom” (AC). De modo que a través de plataformas digitales y de los entrenamientos online se procuró que los deportistas se mantengan activos y apoyados.

Adicionalmente, los entrenadores para mantener a los atletas comprometidos y conectados con el tenis, buscaron prepararlos y adaptarlos a esta situación intentando que sean conscientes y que aprecien más las cosas que tienen a su alrededor (Stamatis et al., 2020). De este modo, los participantes comentan que “fue un alivio poder regresar a tus actividades deportivas y actividades al aire libre... entonces, yo creo que más fue positivo el poder volver, poder ver a personas, poder hacer actividades” (AW). Así, al poder realizar actividades

deportivas los individuos retomar sus rutinas y poder relacionarse con los otros, lo cual ayuda en la convivencia y en el relacionamiento con el entorno.

Finalmente, durante las entrevistas surgieron algunas subcategorías de forma emergente y relacionadas con la fuerza mental, las cuales fueron: subcategoría rango de edad y subcategoría salud emocional y deporte.

De esta forma, la subcategoría *rango de edad* es determinada por etapas de desarrollo que atraviesan los seres humanos a lo largo de la vida, las cuales producen cambios y modificaciones en el funcionamiento integral de los individuos (Bean et al., 2019). Por ello, a partir del análisis de las entrevistas, los entrenadores indican que estas mudanzas que experimentan los atletas en ocasiones producen alteraciones que limitan y disminuyen el rendimiento, siendo la adolescencia una de las etapas más significativas:

“en esa fase de la adolescencia que no solo a nivel hormonal las cosas son diferentes, pero también a nivel social y a nivel de aquello que es importante para el jugador, todo altera, muchos cambios, están sucediendo y el foco dispersa completamente” (JP).

Así, dependiendo del grado de fuerza y madurez mental los atletas afrontarán estos cambios adecuadamente, siendo aspectos que formarán a los individuos dentro y fuera del deporte (Cowden, 2017). Por tal motivo, los entrenadores señalan que es necesario saber que durante etapas formativas lo importante es el crecimiento del jugador y no como algunas personas “creen que ahí tienen que ganar y en realidad está formando un jugador para tratar de que más adelante sean ganadores” (AC).

Por otra parte, la subcategoría *salud emocional y deporte* es descrita por aspectos emocionales que alteran el desarrollo humano y funcionamiento global del atleta (Hewitt et al., 2016). Así, del análisis de las entrevistas los entrenadores refieren que los jugadores que no consiguen controlar adecuadamente esos cambios y se muestran menos fuertes psicológicamente “comienzan a desistir y abandonar el deporte porque no ganan, juegan muy bien y tienen potencial, pero

no ganan” (JM). Adicionalmente, los deportistas menos fuertes mentalmente al no desarrollar herramientas que les ayuden a enfrentar adecuadamente las situaciones, se frustran y comienzan a perder el amor por el deporte (Gucciardi et al., 2021). De esta forma, de manera general los participantes argumentan que al no afrontar apropiadamente las situaciones y no alcanzar su mejor desempeño, los atletas “pueden nunca volver a querer, a tener objetivos tan ambiciosos y nunca conseguirán ser el mejor que pueden ser en esta modalidad por falta de empeño... ya que comienzan a sentir burnout” (VF).

## **Discusión**

El objetivo principal de la investigación fue identificar como entrenadores de Ecuador y de Portugal describen a la importancia de la fuerza mental y su influye en tenistas de alta competición. Así, a través de los discursos y las categorías elaboradas podemos observar que los entrenadores identificaron a la fuerza mental como la capacidad para persistir, controlar y adaptarse ante cualquier situación. La cual en ciertos momentos puede tornarse adversa y puede altera el funcionamiento del atleta, lo que está de acuerdo con el estudio de Stamatis y colaboradores (2020). Adicionalmente, del análisis de los relatos de nuestros participantes podemos describir a la fuerza mental como las percepciones propias que tiene cada individuo para permanecer estable y alcanzar los objetivos esperados frente a momentos estresantes, siendo reforzada con el estudio realizado por Gucciardi y colaboradores (2017).

Por otro lado, a partir del análisis realizada de las entrevistas pudimos categorizar y saber ciertos aspectos que diferencian a los atletas más fuertes de los que son menos fuertes mentalmente desde la perspectiva de los entrenadores. De esta forma, acorde a lo analizado, los participantes refieren que los atletas más fuertes mentalmente mantienen un nivel elevado de confianza sobre sí mismo, son disciplinados, determinantes, resilientes y enfrentan de mejor manera las situaciones de mucha presión, como en otros estudios anteriores (ej. Giles et al., 2018; Kristjánsdóttir et al., 2018). Mientras

que los atletas que son menos fuertes mentalmente presentan bajos niveles de motivación, desisten y se frustran rápidamente mostrando mecanismos poco apropiados para superar los obstáculos (Stamatis et al., 2020). Por ello, Goddard y colaboradores (2019) argumentan que dependiendo como el deportista identifique, analice y afronte el momento, puede ser favorable o desfavorable.

Adicionalmente, del análisis desarrollado de las entrevistas revela que los entrenadores determinaron a la fuerza mental como una capacidad innata en las personas, que acorde a la personalidad y las creencias internas algunos atletas son considerados más fuertes que otros (Dohme et al., 2019). Sin embargo, algunos de los entrenadores argumentaron que para que sean fuertes mentalmente los atletas requieren desarrollar y trabajar esta competencia, lo cual a través de adecuados entrenamientos puede ser reforzada (Goddard et al., 2019). Así, Bean y colaboradores (2019) mencionan que por medio de técnicas, estrategias y ejercicios prácticos los jugadores se convierten en individuos más sólidos psicológicamente. Siendo necesario adaptarlo y desarrollarlo para cada atleta, pues cada uno tiene características y competencias propias las cuales los hacen ser únicos e incomparables (Gucciardi et al., 2017).

Por otra parte, a partir de lo estudiado de las entrevistas algunos entrenadores manifestaron que los jugadores se tornan más fuertes mentalmente por medio de experiencias y entrenamientos diarios, donde buscan que los atletas crezcan dentro y fuera del deporte (Stamatis et al., 2020). A semejanza del estudio de Piggott y colaboradores (2019), los participantes mencionaron que es fundamental identificar al suceso deportivo como un proceso, donde el atleta reconozca, decida y se responsabilice por su progreso, siendo esencial que se sienta motivado y comprometido. Mientras que otros entrenadores sostienen que los atletas se convierten en individuos más fuertes psicológicamente a través de victorias y triunfos en campeonatos deportivos, considerando a los resultados como característica principal en el suceso deportivo (Meggs & Chen, 2018). Pero, el atleta al fracasar y no tener buenos resultados puede ser descrito menos

fuerte mentalmente, produciendo que no asuman sus errores, desistan y atribuyan su fracaso a factores externos (Gucciardi et al., 2017).

Igualmente, de la investigación realizada de las entrevistas los participantes valoran el trabajo psicológico y lo reconocen como una componente importante en el deporte, pues ayuda a que los atletas se adapten y se conviertan en individuos más completos (Kristjánsdóttir et al., 2018). De esta forma, a través de entrenamientos y fortalecimiento de las habilidades mentales, los jugadores se prepararán y adquieren herramientas que les sirven para afrontar cualquier situación que se le presente (Dohme et al., 2019). Las cuales, por medio de técnicas y métodos adecuados de intervención pueden contribuir en el desempeño deportivo, siendo necesario que se desarrollen y se adapten para cada atleta (Giles et al., 2018). Así esta investigación se relaciona con lo estudiado por Bean y colaboradores (2019), argumentando que es fundamental que los jugadores entrenen y desarrollen estrategias que les ayuden a reforzar las competencias mentales, pues así se tornan individuos más estables y fuertes mentalmente.

Por otro lado, del estudio de las entrevistas los entrenadores refirieron que para el atleta se sienta apoyado, motivado y estable mentalmente, es esencial que personas que son importantes en la vida del deportista se involucren en el proceso. Por esta razón, el papel de los entrenadores (Piggott et al., 2019) y la participación de la familia en el deporte es fundamental (Gucciardi et al., 2017), pues son quienes educan, enseñan y contribuyen en el crecimiento integral del jugador. Siendo pilares fundamentales en la formación, consolidación y persistencia del atleta en el deporte (Felber Charbonneau & Camiré, 2019). De este modo, Stamatidis y colaboradores (2020) refieren que es necesario que los entrenadores y la familia conjuntamente con el apoyo del psicólogo desarrollen y adquieran estrategias que contribuyan en la vida del deportista, teniendo como objetivo el crecimiento y el progreso global del jugador.

Adicionalmente del análisis de los discursos, los participantes argumentan que la fuerza mental puede desarrollarse y afianzarse en los atletas a través de la cultura, la cual es definida por las tradiciones y normas que pertenecen a ese lugar. De esta forma, por medio de creencias e ideologías que tiene cada atleta afrontará las situaciones de la mejor manera, buscando que se mantenga estable y perseverante ante las adversidades (Giles et al., 2019). Es decir, que a través de convicciones y costumbres que cada individuo posee, ayudará a enfrentar, persistir y superar cualquier desafío que se le presente, siendo aspectos característicos de un determinado grupo o sociedad (Eubank et al., 2017). Así, podemos mencionar que existen culturas que son consideradas fuertes mentalmente por medio de la disciplina y la organización frente a los retos, mientras que otras son fuertes mentalmente a través de los afectos y las emociones (Bean et al., 2019).

De la misma forma, después de un estudio cuidadoso de los datos de las entrevistas permítenos observar que, a pesar de experimentar situaciones desafiantes y estresantes como la situación actual, los atletas que son más fuertes mentalmente logran estar estables y confiantes (Goddard et al., 2019). Requiriendo que los atletas se adapten y se mantengan motivados durante momentos de incertidumbre, donde los jugadores más maduros psicológicamente identifican estas situaciones como aprendizaje y crecimiento personal (Dohme et al., 2019). Siendo aspectos que acorde a la personalidad y el estilo de afrontamiento, contribuyen en el desarrollo integral de cada deportista (Jones & Parker, 2019). De este modo, Kristjánsdóttir y colaboradores (2018) argumentan que los atletas más maduros y fuertes mentalmente identifican las situaciones estresantes como desafío y progreso individual, siendo enfrentadas y superadas a través de las competencias individuales que tiene cada individuo.

En conclusión, a partir del análisis de las entrevistas realizadas, pudimos saber que los entrenadores describen que los atletas más fuertes mentalmente son decididos, persistentes y permanecen motivados a pesar de las adversidades.

Siendo estas situaciones percibidas y afrontadas positivamente, donde se mantienen estables, confiantes y resilientes. Adicionalmente, los entrenadores consideran que los jugadores a través del tipo de personalidad, el estilo de afrontamiento y las experiencias adquiridas en la práctica se tornan cada vez más resistentes y fuertes mentalmente. Lo cual ayuda para que enfrenten y ultrapasen cualquier situación que se les presente a lo largo de la vida.

Así, este estudio desde la perspectiva de entrenadores de alta competencia permítenos conocer las características y la importancia de la fuerza mental en el deporte, siendo aspectos que contribuyen en el desempeño y en la vida del atleta. Adicionalmente, por medio de esta investigación podemos identificar el papel y la participación que tiene la psicología en el deporte. Donde al entrenar y fortalecer adecuadamente las habilidades mentales contribuye para que los individuos se vuelvan más sólidos y resistentes psicológicamente. De esta forma, para que sea benéfico para los deportistas requiere del apoyo y el sustento de personas que son esenciales en su vida como son la familia, entrenadores y profesionales, los cuales tienen como objetivo el crecimiento y evolución global del atleta.

No obstante, a pesar de las fortalezas que muestra este estudio, también presenta una serie de limitaciones. La primera limitación está relacionada con la muestra, ya que el número de participantes fue reducido. Sin embargo, al ser una investigación de cualitativa la muestra no necesita ser amplia, puesto que se busca analizar el discurso de los entrevistados, pudiendo ser una muestra menos amplia y alargada (Hernández & Carpio, 2019). Adicionalmente, otra de las limitaciones fue abordar esta temática solo en el tenis, ya que al ser un deporte individual presenta diferencias con respecto a los deportes colectivos. Así, para futuros estudios sería importante conocer la opinión y la importancia que entrenadores de otras modalidades tienen sobre este tema.

Finalmente, el estudio al contar con la participación solo de entrenadores no pudimos conocer como los atletas perciben este tema, siendo interesante para



futuras investigaciones involucrar a los atletas para saber la opinión que ellos tienen sobre la importancia de la fuerza mental en el deporte.



### **CAPÍTULO III**

#### **“Rol del compromiso deportivo en el desarrollo de la fuerza mental en tenistas de alta competición de Ecuador y de Portugal”**

*(Jaramillo-Tapia, Alvaro, Dias, Teresa Silva, Barreiros, André, López-Gajardo, Miguel A.,  
García-Calvo, Tomás)*

(El artículo al ser enviado a la revista para publicación no puede ser presentada públicamente, pues deja de cumplir con la originalidad y exclusiva ética de la revista)



## Introducción

Los atletas de alta competición para obtener niveles elevados de rendimiento y mantenerse entre los mejores de cada categoría necesitan dominar aspectos técnicos, tácticos y físicos que contribuyan en su rendimiento (Cowden et al., 2019). Además, durante los últimos años, los aspectos mentales o psicológicos están cobrando una vital importancia en la literatura científica debido a su relación positiva con el aumento del rendimiento deportivo (Musculus & Lobinger, 2018; Blumenstein & Orbach, 2018). Por ello, investigaciones previas señalaron que para que los jugadores persistan y permanezcan entre los mejores de la elite deportiva, han tenido que adaptar el trabajo mental en su entrenamiento diario. De este modo, a través del entrenamiento mental se espera que los atletas desarrollen estrategias que fortalezcan sus competencias mentales y les ayuden para convertirse en individuos más fuertes mentalmente (Henriksen et al., 2019).

Por lo tanto, para trabajar mentalmente con los deportistas, es importante conocer la personalidad, disciplina y compromiso que cada individuo tiene por el deporte (Iwasaki & Fry, 2016). En este sentido, se ha evidenciado que el compromiso de los jugadores podría estar estrechamente relacionado con una mayor fortaleza mental durante los momentos de mayor estrés o dificultad (De Francisco et al., 2018). El concepto de compromiso deportivo ha sido definido como como la dedicación, esfuerzo y responsabilidad que los individuos tienen sobre una actividad o acción, que sin importar la dificultad o desafío que tengan los atletas se mantienen estables, optimistas y persistentes (Fawver et al., 2020). Además, Scotto di Luzio et al. (2019) argumentan que el compromiso deportivo es determinado por la constancia, deseo y sacrificio que tengan los atletas al momento de realizar cualquier tarea, donde se mantienen animados, buscan dar lo mejor y esperan constantemente sobresalir, contribuyendo en el crecimiento individual.

En este sentido, los atletas necesitan estar comprometidos para afrontar y superar cualquier tipo de desafío que se le presente durante el desarrollo de la competición (Iwasaki & Fry, 2016). Sin embargo, se necesitan más trabajos

que analicen los antecedentes que poseen una asociación positiva con un aumento de la fortaleza mental en los deportistas (Wilson et al., 2019). De esta manera, sería posible incluir dentro de la planificación deportiva estrategias o dinámicas que implique y comprometa mentalmente al atleta para estar mejor preparado para la competición (Graña et al., 2021).

Específicamente, se ha comprobado como los deportistas más comprometidos se mantienen positivos, concentrados y perseverantes, que a pesar de las adversidades luchan y no desisten hasta conseguir lo esperado. Este concepto ha sido contextualizado por cuatro dimensiones principales (Graña et al., 2021; Fawver et al., 2020; Reynders et al., 2019; Lavallee, 2018) : a) confianza (i.e., se refiere a la creencia y seguridad que tiene cada jugador sobre la capacidad para conseguir los objetivo)s; b) dedicación (i.e., definida por el tiempo, esfuerzo y disciplina que cada individuo coloca por alcanzar el objetivo); c) entusiasmo (i.e., relacionado con las emociones y estado de ánimo que posee cada persona al momento de realizar la tarea, y d) energía (i.e., determinada por el tiempo y vitalidad que muestra el atleta durante la práctica deportiva). Así, de acuerdo con la absorción, determinación y fuerza mental que cada atleta tenga en el deporte estas características serán entrenadas y consolidadas (Bédard Thom et al., 2020).

De este modo, según Gucciardi et al. (2020), la fuerza mental es la capacidad o atributos que tienen los individuos para identificar, confrontar y superar las adversidades que se les presentan en la vida, que a pesar de que en ciertas situaciones sea estresante y de mucha presión, se mantienen optimistas, motivados, concentrados y estables. Donde depende la personalidad y la forma que los atletas identifiquen las situaciones, esta capacidad se fortalecerá y ayudará para que los individuos sean más fuertes mentalmente. De esta manera, a través de investigaciones realizadas en algunos deportes esta definición fue consolidada, siendo considerada una competencia psicológica que permite al atleta perseverar y persistir frente cualquier desafío (Meggs et al., 2019).

De este modo, la fuerza mental se desarrolla, entrena y consolida de distinta manera en los atletas, que dependiendo la personalidad (Stamatis et al., 2020)

el estilo de afrontamiento (Cowden et al., 2019), la motivación y el compromiso que cada individuo tenga dentro del deporte se fortalecerá esta competencia (Gerber et al., 2020). Por ello, Reynders et al. (2019), argumentan que los jugadores que persisten, perduran y se mantienen estables, que a pesar de las adversidades se esfuerzan, se motivan y permanecen motivados, buscando constantemente crecer y dar lo mejor de sí. De igual forma, Graña et al., (2021), mencionan que los atletas que son empeñados se mantienen disciplinados, dedicados y fuertes mentalmente, donde identifican y afrontan las dificultades positivamente. Las cuales en determinadas ocasiones pueden alterar y perturbar el funcionamiento global de los deportistas.

Así, los atletas en especial los tenistas que son más comprometidos y fuertes psicológicamente permanecen entusiasmados, estables y determinados, donde constantemente intentan superarse y alcanzar su mejor versión como individuo (Henriksen et al., 2019; Bédard et al., 2020). Sin embargo, desde nuestro conocimiento, no existe un apoyo científico previo que haya analizado el compromiso deportivo y su participación en la fuerza mental en los tenistas, siendo características que requieren ser entrenadas, pues pueden contribuir y potencializar el rendimiento deportivo (Fawver et al., 2020). Por ello, sería interesante conocer el papel que tiene el compromiso deportivo en el fortalecimiento de la componente mental en los atletas, siendo esencial identificar el grado de fuerza mental que tiene cada atleta. Puesto que a través de estas competencias mentales los atletas se pueden mantener concentrados, estables y optimistas.

De esta forma, el objetivo de la presente investigación es identificar el rol del compromiso deportivo en el progreso de la fuerza mental en tenistas de alta competición de Ecuador y de Portugal. Donde, se hipotetiza que los tenistas más empeñados mentalmente son más fuertes, optimistas y persistentes en el deporte a pesar de las adversidades que se les pueden presentar durante las competiciones. Así, los tenistas más estables y resistentes psicológicamente afrontan las adversidades de forma positiva y motivadora, reconociendo cada situación como oportunidades de crecimiento y superación personal. Por ello, es fundamental identificar los métodos y estrategias que utilizan los tenistas para

afrontar estas situaciones que en determinados momentos son estresantes y desafiantes para los atletas.

## **MÉTODO**

Esta investigación fue abordada desde el enfoque cuantitativo con la utilización cuestionarios estandarizados (Jhangiani et al., 2019). De este modo, se utilizaron cuestionarios psicológicos como técnica de recolección de información, la cual a través de preguntas y puntuaciones de tipo Likert se intentó conocer las percepciones de los deportistas sobre las variables potenciales incluidas

### **Participantes**

En el estudio realizado participaron 265 tenistas (127 ecuatorianos y 138 portugueses) con un rango de edad entre los 15 y 30 años ( $n=265$ ;  $M_{edad} = 18.81$ ;  $DT = 3.73$ ). Del total de los participantes, el 64% de la muestra fueron deportistas de género masculino, mientras que el 36% restante pertenecieron al género femenino. Según Meredith et al. (2017) este número es el ideal para este tipo de investigaciones ya que, al estudiar dos realidades distintas, muestran y determinan aspectos significativos de cada una. Además, los participantes pertenecían a las categorías más avanzadas, más maduras y eran considerados los mejores jugadores de tenis del ranking nacional de la Federación Ecuatoriana de Tenis (FET) y de la Federación Portuguesa de Tenis (FPT).

De esta manera, participaron jóvenes jugadores y jugadoras de las categorías Sub-16 ( $n = 56$ ) y Sub-18 ( $n = 93$ ), y deportistas seniors ( $n = 116$ ) de ambos géneros. Según lo alcanzado los participantes revelaron una experiencia media de 8.19 años en torneos nacionales e internacionales ( $DT = 4.23$ ). Además, los jugadores incluidos en la presente investigación entrenaban un promedio de 2.96 horas diarias, dedicando tiempo al trabajo dentro y fuera de la cancha ( $DT = 1.06$ ).

### **Instrumentos**

**Fortaleza Mental. (Mental Toughness Index, MTI):** La fortaleza mental en los atletas fue evaluada a través del Índice de Fortaleza Mental (Stamatis et al., 2021). Perteneció a la versión española del cuestionario psicológico Mental



Toughness Index (MTI) creado y validado por Gucciardi et al. (2015). Por otra parte, para la versión portuguesa se realizó la traducción de cada ítem al portugués con el apoyo de dos personas nativas y posteriormente se tradujo nuevamente a inglés, siguiendo todos los procedimientos técnicos (Behr, 2016). Esta evaluación psicológica busca identificar el nivel de fortaleza mental que tiene el deportista durante las competencias, está compuesto por un total de 8 preguntas (i.e., Me esfuerzo para un éxito continuo) las cuales se califican bajo una escala Likert de 7 puntos, variando entre 1 (Falso, 100% de las veces) y 7 (Cierto, 100% de las veces).

El instrumento se califica sumando todos los puntos de los 8 ítems, siendo 8 bajo y 56 alto. El análisis factorial del instrumento, indica que la fiabilidad medida a través del alfa de Cronbach oscila entre 0.88 y 0.92, siendo considerada entre aceptable y excelente (Cronbach, 1951).

**Cuestionario de Compromiso en Deportistas (Athlete Engagement Questionnaire, AEQ):** Se aplicó el Cuestionario de Compromiso en Deportistas (De Francisco et al., 2018). Pertenece a la versión española de la batería psicológica original Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) creado y validado por Lonsdale et al. (2007). Adicionalmente, se utilizó la versión portuguesa del AEQ que fue traducido y validado por Martins et al. (2014). Esta evaluación busca identificar el nivel de compromiso deportivo que tiene el deportista durante competencias, teniendo 16 preguntas, las cuales se califican bajo una escala Likert de 5 puntos, siendo 1.- Casi nunca; 2.- Pocas veces; 3.- Algunas veces, 4.- A menudo y 5.- Casi siempre.

El instrumento se califica por medio de cuatro subescalas que son: Confianza (conformada por los ítems 1, 5, 9 y 13; ej., Me siento capaz de alcanzar el éxito en mi deporte), Energía (conformada por los ítems 2, 6, 10 y 14; ej., Me siento mentalmente despierto/a cuando practico mi deporte), Dedicación (conformada por los ítems 3, 7, 11 y 15; ej., Lo doy todo para alcanzar mis metas deportivas) y por último Entusiasmo (conformada por los ítems 4, 8, 12 y 16; ej., Me apasiona mi deporte). El análisis factorial del cuestionario, muestra que la confiabilidad

medida a través del alfa de Cronbach fluctúa entre 0.92 y 0.95, lo que ubica a la fiabilidad como excelente.

### **Procedimiento**

Para la elaboración de este estudio se obtuvo la aprobación de la comisión de ética de la Facultad de Deporte de la Universidad de Porto. Seguidamente, los investigadores contactaron con los entrenadores de cada club, donde se les explicó sobre la investigación y les presentó detalladamente los objetivos que se esperan alcanzar en el estudio. De esta forma, los entrenadores de los clubes aceptaron y se comprometieron en participar en el proyecto. Por lo tanto, los tenistas que colaboraron en la recogida de datos lo hicieron libremente, pudiendo desistir en cualquier momento donde se sientan invadidos e incómodos, manteniendo todo el tiempo su anonimato.

Posteriormente, se llevó a cabo la recogida de datos en cada club, la cual fue entre Mayo y Agosto de 2021. Los cuestionarios se completaron digitalmente antes del comienzo de un entrenamiento. Además, al proporcionarles los cuestionarios se les pidió que completen la carta de consentimiento informado, para identificar que su participación es voluntaria y que los resultados encontrados tienen fines investigativos. En todo momento, un investigador estuvo presente durante la recogida de los datos con el objetivo de asegurar un ambiente tranquilo y sin distracciones para que los deportistas pudieran contestar correctamente a todos los ítems incluidos en la presente investigación. El proceso de cumplimentación de los cuestionarios duró aproximadamente unos 9 minutos.

### **Análisis de los datos**

Para poder corroborar la hipótesis planteada previamente, se realizaron diferentes análisis estadísticos utilizando el software estadístico SPSS 25.0 (IBM, 2017). Todos los datos se expresan como Media  $\pm$  DT. Se verificó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, que mostró una distribución normal para las variables de compromiso del deportista y fortaleza mental. La esfericidad se verificó mediante la prueba de Mauchly; cuando no se cumplió el supuesto de esfericidad, se ajustó la significancia de las relaciones  $F$  con el procedimiento de

Greenhouse-Geisser. En primer lugar, se utilizó un ANOVA de medidas repetidas unidireccionales para comparar las medias de ambos países. La significancia estadística de todos los análisis se estableció en  $p < .05$ . Por tanto, con este análisis estadístico se pudo identificar los distintos niveles de fuerza mental y compromiso deportivo en los tenistas. Por otro lado, se utilizó el análisis de Cronbach ( $\alpha$ ), para calcular la fiabilidad de los instrumentos utilizados en el presente trabajo ( $\alpha > .70$ ; Cronbach, 1951)

## **Resultados**

### *Estadísticos descriptivos*

El grado de fuerza mental y el compromiso deportivo que tiene cada atleta se especifica a través de los puntajes obtenidos en cada cuestionario y sus respectivas subescalas. Así, en la Tabla 1 se puede observar que en ambos países los participantes obtuvieron niveles elevados de fuerza mental y de compromiso deportivo, lo que revela que los atletas se mantienen motivados, seguros y empeñados en la práctica deportiva, buscando constantemente crecer. Por otro lado, los resultados obtenidos entre la escala de fuerza mental y compromiso deportivo se relacionaron positivamente, demostrando que los atletas persisten y permanecen entusiasmados a pesar de los desafíos que se presentan. De esta forma, al alcanzar una relacionan fuertemente positiva entre ambos instrumentos, muestran que los deportistas se mantienen estables, optimistas y motivados por el deporte.

**Tabla 3.1**

Análisis descriptivo y correlacional de la fuerza mental y compromiso deportivo de los tenistas

Variables	Ecuador		Portugal		Alpha de Cronbach	Correlaciones					
	M	DT	M	DT							
AEQ-Confianza	4.13	.70	4.08	.76	.78	1	.742**	.758**	.755**	.896**	.746**
AEQ-Energía	4.20	.69	4.05	.82	.80		1	.780**	.761**	.906**	.696**
AEQ-Dedicación	4.28	.67	4.13	.75	.79			1	.796**	.916**	.712**
AEQ-Entusiasmo	4.29	.77	4.12	.73	.82				1	.913**	.689**
AEQ.General	4.22	.61	4.10	.72	.93					1	.783**
MTI	5.53	.93	5.45	1.08	.90						1

**Nota:** n=265 participantes (127 tenistas ecuatorianos; 138 tenistas portugueses); M=Media; DT=Desviación estándar; \*p<0,05; \*\*p<0,01

Por otro lado, en la Tabla 2 no se puede evidencia diferencias estadísticamente significativas del grado de fuerza mental y el compromiso deportivo entre los jugadores de ambos países. No obstante, se observa que tanto en Ecuador como Portugal los atletas mostraron niveles elevados en la fuerza mental y en compromiso deportivo, lo cual manifiesta que los participantes se mantienen persistentes, resistentes y afrontan positivamente cualquier situación. Además, los resultados indican que los deportistas de ambos países presentan niveles similares de fuerza mental y de compromiso deportivo, demostrando que a pesar de ser culturas diferentes los atletas permanecen estables y fuertes psicológicamente frente a los desafíos que se les presentan durante el deporte.

**Tabla 3.2**

*Análisis del modelo lineal general univariado (ANOVA) de los tenistas ecuatorianos y portugueses*

<i>Variables</i>	<i>Ecuador</i>		<i>Portugal</i>		<i>Contraste</i>	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
AEQ-Confianza	4.13	.70	4.08	.76	.103	.749
AEQ-Energía	4.20	.69	4.05	.82	1.06	.302
AEQ- Dedicación	4.28	.67	4.13	.75	1.38	.241
AEQ- Entusiasmo	4.29	.77	4.12	.73	1.61	.204
AEQ.General	4.22	.61	4.10	.72	1.09	.296
MTI	5.53	.93	5.45	1.08	.205	.622

**Nota:** 265 participantes (127 tenistas ecuatorianos; 138 tenistas portugueses); M=Media; DT=Desviación estándar;  $p < 0,05$

## **Discusión**

El objetivo principal de la investigación fue conocer como atletas de Ecuador y de Portugal identifican el rol del compromiso deportivo en el desarrollo de la fuerza mental en tenistas de alto rendimiento. Así, los tenistas más fuertes y comprometidos mentalmente se mantienen empeñados, resistentes y optimistas en el deporte a pesar de los desafíos que experimentan en las competiciones (Fawver et al., 2020). Donde a través de la personalidad, el tipo de compromiso y el grado de fuerza mental que tiene individuo esta competencia psicológica será consolidada (Gucciardi et al., 2021). De este modo, los atletas que son más dedicados y persistentes permanecen motivados ante cualquier situación, la cual

puede ser adversa y puede alterar el funcionamiento global en las personas como lo refieren Henriksen y colaboradores (2019).

Ahora bien, los resultados en la escala de fuerza mental revelaron que los atletas ecuatorianos y portugueses muestran un grado elevado de fuerza mental, la cual les ayuda a permanecer estables, positivos y seguros para superar cualquier situación (Bédard et al., 2020). Así, los atletas que son considerados más fuertes mentalmente perseveran y se mantienen más motivados, donde a pesar de las dificultades que se les presenten se muestran determinados y equilibrados psicológicamente (Gerber et al., 2018). Asimismo, los deportistas más fuertes mentalmente confían que a través de sus competencias las adversidades serán afrontadas positivamente, identificando estas situaciones como aprendizaje y crecimiento personal (Meggs et al., 2019). De este modo, Stamatis y colaboradores (2020), argumentan que los jugadores con mayor grado de fuerza mental persisten y permanecen animados, donde enfrentan cualquier situación de forma positiva y segura.

Adicionalmente, por medio de los datos obtenidos pudimos evidenciar que los tenistas de ambos países presentan niveles similares de fuerza mental, donde los participantes mantienen un grado elevado de fuerza mental. De esta forma, los deportistas al poseer niveles altos de esta competencia mental, les favorece para afrontar los obstáculos de mejor manera y permanecer optimistas, sabiendo que a través de sus capacidades sobrepasarán cualquier desafío (Goddard et al., 2019). Igualmente, los atletas que se mantienen más fuertes mentalmente a través de la perseverancia, compromiso y motivación consiguen permanecer animados, afrontando positivamente todas las circunstancias (Line et al., 2017). Así, de acuerdo con el estudio realizado por Wilson y colaboradores (2019), los deportistas más resistentes psicológicamente identifican y enfrentan las dificultades de manera más eficaz, que dependiendo la personalidad y el estilo de afrontamiento la situación será superada.

Por otro lado, los resultados revelaron que los deportistas obtuvieron niveles altos en la escala general y en las subescalas del cuestionario de compromiso deportivo, lo que indica que los atletas se mantienen entusiasmados y dedicados, entregando gran parte de su tiempo al crecimiento deportivo. De este modo, los deportistas para mejorar y alcanzar sus objetivos constantemente buscan dar lo mejor de sí, permaneciendo optimistas, determinados y empeñados (Graña et al., 2021). Además, los atletas más dedicados se mantienen disciplinados, motivados y comprometidos, donde a pesar de tener momentos desfavorables no desisten y perduran ante cualquier circunstancia (Fawver et al., 2020). Así, Scotto di Luzio y colaboradores (2019), argumentan que los deportistas más dedicados y determinados persisten frente momentos menos placenteros, que dependiendo de la personalidad identifican y afrontan positivamente las situaciones adversas.

De igual modo, los datos obtenidos mostraron que los participantes presentan un alto grado de energía y confianza, siendo competencias que les ayudan a permanecer activos, vigorosos y seguros durante la práctica deportiva. De esta forma, los atletas más enérgicos y decididos mentalmente constantemente se esfuerzan, sacrifican y reconocen cada desafío como aprendizaje, lo cual les servirá dentro y fuera del deporte (De Francisco et al., 2018). Adicionalmente, los deportistas que se mantienen comprometidos en el deporte son individuos más consistentes y luchadores, pues a pesar de los obstáculos perseveran e insisten hasta lograr su meta (Reynders et al., 2019). Por ello Lavallee, (2018), refiere que los jugadores más empeñados, combativos y entusiasmados sobresalen de mejor manera en el deporte, puesto que permanecen motivados y no renuncian a sus principios para alcanzar sus objetivos, siendo sujetos más fuertes y estables mentalmente.

De igual forma, los resultados revelaron que los atletas ecuatorianos y portugueses muestran una relación fuerte positiva entre la escala de fuerza mental y el cuestionario de compromiso deportivo, indicando que los deportistas más fuertes mentalmente permanecen dedicados, animados y persistentes. Así,

dependiendo de la personalidad y el grado de compromiso que tenga cada individuo por el deporte estas características serán consolidadas (Gucciardi et al., 2021). Adicionalmente, los deportistas más entusiasmados y disciplinados, constantemente se esfuerzan e intentan dar lo mejor de sí, donde se mantienen equilibrados, perseverantes y comprometidos en el deporte (Graña et al., 2021). Lo cual les ayuda a permanecer enfocados, motivados y optimistas, buscando siempre luchar para alcanzar sus objetivos como lo refuerza el estudio realizado por Reynders y colaboradores (2019).

Por otro lado, los datos alcanzados señalan que no existieron diferencias significativas con respecto al compromiso deportivo y a la fuerza mental entre tenistas de Ecuador y de Portugal, demostrando que atletas de ambos países mantuvieron niveles elevados en las dos escalas. De este modo, los deportistas que se comprometen y perseveran en el deporte, permanecen fuertes, ordenados y entusiasmados a pesar de las adversidades que se les presentan (Bédard et al., 2020). Igualmente, los atletas más vigorosos y dedicados perduran a lo largo de la práctica deportiva, pues se mantienen concentrados, confiados y no desisten hasta lograr sus objetivos (Scotto di Luzio et al., 2019). Por ello Wilson y colaboradores (2019), argumentan que los jugadores que se mantienen empeñados, animados y enfocados trabajan arduamente por conseguir sus metas, que dependiendo el esfuerzo, motivación y entrega que cada individuo coloque la meta será alcanzada.

En conclusión, a partir del análisis realizado, pudimos conocer que los atletas que presentan un grado más elevado de compromiso deportivo persisten, se mantienen estables y afrontan las situaciones positivamente. Donde identifican las adversidades y desafíos como circunstancias de aprendizaje y crecimiento personal. Además, los deportistas más comprometidos y dedicados perduran durante la práctica deportiva, donde dependiendo de la personalidad y disciplina que cada persona posee, persisten y resisten ante cualquier situación. Siendo características que les permiten permanecer motivados e insistentes, buscando constantemente crecer y progresar como atleta.



De esta forma, esta investigación por medio de los resultados obtenidos permítenos saber el papel que tiene el compromiso deportivo y como esta competencia participa en el desarrollo de la fuerza mental en los atletas de alto rendimiento. Lo cual al ser trabajado y entrenado adecuadamente beneficiará positivamente al rendimiento deportivo y al funcionamiento global de cada sujeto. Adicionalmente, a través de este estudio podemos conocer el tipo de compromiso deportivo y el grado de fuerza mental que tiene cada atleta. Donde dependiendo de las experiencias y el tipo de entrenamiento que cada persona tenga se convertirán en personas más fuertes y completos psicológicamente. De este modo, para que estas competencias se fortalezcan en los deportistas se requiere que tanto entrenadores como la familia participen activamente en el deporte, pues al ser pilares fundamentales en la vida de los individuos es necesario que se involucren y apoyen a los atletas.

Esta investigación tiene limitaciones con lo que respecta a la muestra, ya que al aplicar los cuestionarios en formato online la recolección de información fue más demorada y no se pudo alcanzar el número esperado inicialmente. No obstante, el número final de los participantes entregó datos significativos que contribuyeron y ayudaron a cumplir con la hipótesis establecida para el estudio. Por otro lado, al ser un estudio cuantitativo, no se pudo comprender como los tenistas sienten sobre el papel del compromiso deportivo y su influencia en la fuerza mental de los deportistas, siendo importante conocer la opinión que tienen los jugadores acerca estas variables.

Además, otra de las limitaciones fue estudiar la fuerza mental y el compromiso deportivo solo en el tenis, puesto que al ser un deporte individual muestra diferencias frente a modalidades colectivas. De esta forma, para futuras investigaciones sería importante abordar esta temática en otras modalidades para así tener un conocimiento más profundo y saber cómo estas variables se desempeñan en deportes colectivos.



**CAPÍTULO IV**  
**Discusión general**



El objetivo principal de la investigación fue saber la percepción de entrenadores y atletas de Ecuador y de Portugal sobre la importancia de la fuerza mental en el deporte de alta competición. Así, a través de los discursos y cuestionarios podemos observar cómo entrenadores y deportistas describieron a la fuerza mental, siendo descrita como la competencia para perseverar, afrontar y superar cualquier situación. Adicionalmente, a través de este estudio se buscó conocer el compromiso que tienen los atletas en el deporte y cómo esta capacidad es entrenada por parte de los entrenadores en la práctica diaria. Donde por medio del entrenamiento mental es reforzada y consolidada, convirtiendo a los individuos más fuertes y persistentes como lo indican Bédard y colaboradores (2020).

De esta forma, del análisis de los relatos de nuestros participantes/entrenadores podemos describir a la fuerza mental como las percepciones que tiene cada individuo que le ayuda a superar momentos desafiantes y alcanzar los objetivos esperados, permaneciendo estable y enfocado, como lo refuerzan Gucciardi y colaboradores (2017). Además, a partir del análisis realizada de las entrevistas podemos definir a la fuerza mental como la competencia que tiene cada deportista para mantenerse estable y afrontar positivamente cualquier adversidad que se presente, que dependiendo de la personalidad y la determinación la situación será superada. Así, Goddard y colaboradores (2019), afirman que los atletas que son considerados más fuertes mentalmente a pesar de las dificultades permanecen motivados, concentrados y disciplinados, enfrentando cualquier situación que se les presente.

Por otra parte, del análisis realizado de las entrevistas se pudo conocer algunas características que diferencian a los deportistas más fuertes mentalmente de los menos fuertes, las cuales desde la perspectiva de los entrenadores definen a cada jugador. De este modo, los entrenadores describieron que los atletas más fuertes mentalmente confían en sí mismo, persisten y se mantienen motivados, que a pesar de los obstáculos afrontan y superan las situaciones, como lo sostienen Meggs y colaboradores (2019). Mientras que los jugadores que son

considerados menos fuertes mentalmente se frustran, renuncian y se desmotivan fácilmente, donde al experimentar momentos adversos culpabilizan a los otros y no asumen su responsabilidad al fallar. Por tal motivo, Kristjánsdóttir y colaboradores (2018), mencionan que dependiendo el grado de fuerza mental, la motivación y resiliencia que cada individuo tiene puede ser definido como un deportista más fuerte o menos fuerte mentalmente.

Por otro lado, a partir del análisis de los discursos pudimos saber que los entrenadores consideran a la fuerza mental como una competencia innata que poseen las personas la cual, a través de la personalidad, los atributos internos y la madurez mental será reforzada (Stamatis et al., 2020). Así, los participantes argumentan que los atletas que nacen con esta competencia perduran y perseveran ante los desafíos, percibiendo las dificultades como situaciones de crecimiento y superación personal (Dohme et al., 2019). No obstante, algunos de los participantes refirieron que esta capacidad psicológica además de ser innata requiere ser entrenada (Álvarez et al., 2018), pues los deportistas para superar las adversidades necesitan adquirir herramientas que les ayude afrontar positivamente esos momentos, como lo argumentan Cooper y colaboradores (2018).

Adicionalmente del análisis de las entrevistas, algunos participantes indicaron que los atletas a través del entrenamiento diario se convierten en sujetos más fuertes y estables mentalmente, reconociendo al proceso y a la práctica como los pilares en la consolidación de esta competencia (Buhrow et al., 2017). Mientras que otros entrenadores mencionaron que para los jugadores sean considerados fuertes mentalmente necesitan ganar y triunfar. Esto quiere decir, que dependiendo de los resultados y las victorias los deportistas serán identificados como individuos más fuertes o menos fuertes mentalmente (Guillén & Santana, 2018). Por ello, de acuerdo con el estudio realizado por Yasar & Turgut (2020), es esencial entrenar a la fuerza mental a través de un proceso y no definirla por los resultados, puesto que al no tener buenos resultados los atletas se frustran, desisten y generan percepciones erradas sobre sí mismo.

De igual manera, del análisis realizado de los relatos de los entrenadores pudimos saber cómo observan e integran el trabajo psicológico en su día a día. Así, los participantes mencionaron que la psicología en los deportistas debe ser entrenada y reforzada diariamente, pues consideran una pieza fundamental en el crecimiento, suceso y funcionamiento global de los deportistas (Piggott et al., 2019). Pero, algunos entrenadores argumentaron que para que el entrenamiento mental contribuya en el rendimiento de los atletas debe ser elaborado en conjunto con los entrenadores, donde lo consideran un complemento y apoyo en el trabajo diario (Bissett et al., 2020). De esta forma, se espera que el psicólogo participe, desarrolle y entregue herramientas, las cuales ayudarán para que el entrenador trabaje y potencialice las competencias mentales, teniendo como objetivo mejorar el funcionamiento integral de cada deportista.

Ahora bien, después de conocer y analizar la percepción que tienen los entrenadores sobre la fuerza mental, es necesario saber el grado de fuerza mental que tiene cada atleta e identificar el papel del compromiso deportivo en el fortalecimiento de esta capacidad psicológica. De esta forma, los resultados revelaron que los atletas muestran altos niveles de compromiso deportivo, lo cual les ayuda a permanecer motivados, entusiasmados y dedicados (De Munyck et al., 2020). Además, los jugadores más comprometidos se mantienen disciplinados, empeñados y se esfuerzan constantemente hasta lograr sus objetivos, donde buscan crecer y dar lo mejor de sí (Reynders et al., 2019). Así, Lavallee (2018), argumenta que dependiendo la personalidad, dedicación y persistencia que cada atleta tiene afrontarán cualquier situación, permaneciendo optimista y perseverante.

Por otro lado, los resultados mostraron que los deportistas alcanzaron niveles elevados de fuerza mental, demostrando que a pesar de las adversidades se mantienen confiados, animados y afrontan positivamente esas situaciones (Gucciardi et al., 2021). De este modo, los jugadores más estables mentalmente permanecen equilibrados y entusiasmados, identificando los obstáculos como

oportunidades de crecimiento y sabiendo que a través de sus competencias ultrapasarán estos desafíos (Wilson et al., 2019). Adicionalmente, los atletas más fuertes mentalmente se mantienen decididos, disciplinados y determinados, donde enfrentan y manejan de mejor manera las situaciones, las cuales ocasiones son estresantes y afectan su funcionamiento (Jones & Parker, 2019). Por ello Wilson y colaboradores (2019), refieren que los deportistas más firmes psicológicamente resisten, insisten y perseveran ante cualquier dificultad, que dependiendo de su personalidad y estilo de afrontamiento la situación será superada.

Así bien, al identificar que los participantes presentaron altos niveles de compromiso deportivo y de fuerza mental, podemos observar que ambas escalas se relacionan positivamente entre ellas, indicando que los atletas más comprometidos persisten y se mantienen fuertes mentalmente (Kristjánsdóttir et al., 2018). Igualmente, al obtener una relación positiva entre el compromiso deportivo y la fuerza mental, podemos manifestar que los jugadores que son dedicados, empeñados y estables, afrontan los desafíos positivamente y permanecen enfocados (Cooper et al., 2018). Donde constantemente se esfuerzan y buscan alcanzar su mejor versión, sabiendo que por medio de sus capacidades ultrapasarán las adversidades y obtendrán lo anhelado (Houwer et al., 2017). De esta forma, los deportistas más comprometidos a pesar de las dificultades permanecen concentrados, determinados y fuertes mentalmente (Cowden et al., 2019).

Por otra parte, los datos obtenidos revelan que los tenistas ecuatorianos y portugueses mantienen niveles similares con respecto al compromiso deportivo y a la fuerza mental. Así, sin importar la cultura los atletas se mantienen entusiasmados, vigorosos y seguros, lo que les ayuda a enfrentar y resistir ante cualquier circunstancia (Scotto di Luzio et al., 2019). Adicionalmente, los deportistas más empeñados permanecen motivados, determinados y dedican gran cantidad de tiempo para entrenar sus competencias, buscando superarse y crecer como individuo (De Muyneck et al., 2020). De este modo, Dohme y



colaboradores (2019), argumentan que los jugadores más fuertes y perseverantes, a pesar de las adversidades se mantienen optimistas, luchan y no desisten hasta alcanzar su objetivo.

En conclusión, del análisis realizado pudimos conocer como los entrenadores y atletas perciben la fuerza mental y la influencia que tiene en el deporte, considerando a la fuerza mental una de las principales competencias que ayudan a los jugadores a permanecer motivados, comprometidos y resilientes. De este modo, los entrenadores y jugadores argumentaron que para persistir en el deporte es necesario esforzarse y permanecer equilibrados, afrontando y superando positivamente las dificultades. Además, los deportistas y entrenadores mencionaron que a pesar de los desafíos es esencial mantenerse dedicado y comprometido, buscando constantemente mejorar y progresar. De esta forma, de acuerdo como lo analizado pudimos identificar que al entrenar y fortalecer adecuadamente estas competencias mentales ayuda a los atletas a perdurar, perseverar y crecer como individuos, tornándolos sujetos más fuertes mentalmente.

Finalmente, esta investigación al tener una metodología mixta ayudó para identificar la idea que los entrenadores tienen sobre el papel de la fuerza mental en el tenis y como esta competencia psicológica actúa en el rendimiento deportivo. Así, a través de las entrevistas se pudo saber cómo los entrenadores describen y entrenan a la fuerza mental, siendo considerada una base fundamental para que los atletas perduren en el deporte. Igualmente, a partir del análisis realizado nos ayudó a reflexionar acerca de la participación, intencionalidad y actuación de los entrenadores en el entrenamiento de las competencias mentales. Donde nos hace pensar y reconocer la importancia de incorporar en sus entrenamientos el trabajo psicológico, el cual al ser ejecutado adecuadamente fortalece las habilidades mentales, siendo en este caso la fuerza mental y el compromiso deportivo.

De igual forma, por medio de los cuestionarios se conoció el grado de compromiso deportivo y de fuerza mental que tiene los tenistas de ambos países, mostrando que ambas variables se relacionan positivamente. Donde a pesar de no haber alcanzado el número esperado se obtuvo datos significativos que contribuyeron y confirmaron lo establecido inicialmente. Así, para futuras investigaciones sería necesario que los entrenadores se comprometan y motiven a los atletas a participar, indicando que a través de su participación se podrá conocer aspectos que les ayudaran en su rendimiento y crecimiento global. Siendo esencial que los entrenadores participen y se involucren en los estudios, mostrando disciplina, empeño y entusiasmo.

No obstante, el estudio tuvo limitaciones con respecto a la recolección de datos, puesto que al ser realizados entrevistas y por haber aplicado los cuestionarios en formato online la obtención de información fue demorada, la cual retraso el desarrollo de la investigación. Por otro lado, al estudiar a la fuerza mental y el compromiso deportivo solo en el tenis, es necesario comprender que al ser un deporte individual presenta diferencias con respecto a modalidades colectivas. De esta manera, para futuras investigaciones sería importante analizar como estas variables se desarrollan en otras modalidades, ya que así se podría conocer cómo influyen y participan en deportes individuales y colectivos. Adicionalmente, sería esencial proponer programas que ayuden a desarrollar y fortalecer las competencias psicológicas, las cuales al ser entrenadas adecuadamente contribuyen en el funcionamiento global de los deportistas.

Así, al adaptar programas de entrenamiento psicológico en el deporte es necesario que el psicólogo participe y mantenga una relación activa con los entrenadores, entregando herramientas que les ayuden a reforzar las competencias mentales en sus atletas. Siendo fundamental trabajar y formar a los entrenadores para que desarrollen estrategias que beneficien al bien estar general y tornen a los deportistas individuos más fuertes mentalmente.

## Referencias



- Almeida, L. M., Pereira, H. P., & Fernandes, H. M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 15-21.
- Álvarez, O., Walker, B., & Castillo, I. (2018). Examining motivational correlates of mental toughness in Spanish athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 141-150.
- Barnham, C. (2015). Quantitative and qualitative research: Perceptual foundations. *International Journal of Market Research*, 57(6), 837-854. <https://doi.org/10.2501/IJMR-2015-070>
- Bean, C., Forneris, T., Fortier, M., & McFadden, T. (2019). Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in competitive youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 246-264. <https://doi:10.1080/1612197x.2019.1655774>
- Bédard Thom, C., Guay, F., & Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The goal-expectancy-self-control (ges) model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1),1-17. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Behr, D. (2016). Assessing the use of back translation: the shortcomings of back translation as a quality testing method. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(6), 573-584. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1252188>
- Bissett, J. E., Kroshus, E., & Hebard, S. (2020). Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: a narrative review and Delphi approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000676. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676>
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2018). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13-23. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1478872>
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10, 44-52.

- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*, 3(2), 316-332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
- Castro, P. J., Krause, M., & Frisancho, S. (2015). Teoría del cambio subjetivo: Aportes desde un estudio cualitativo con profesores. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(2), 362-379. <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n2.44453>
- Cooper, K. B., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2018). A 3000-mile tour of mental toughness: An autoethnographic exploration of mental toughness intra-individual variability in endurance sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1549583>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98-113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.007>
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 50-55. <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>
- Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1/2), 57-63. <https://doi.org/10.17159/sajs.2019/5271>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- De Francisco, C., Arce, C., Graña, M., & Sánchez-Romero, E. I. (2018). Measurement invariance and validity of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1008-1014. <https://doi.org/10.1177/1747954118787488>
- De Muynck, G.-J., Morbée, S., Soenens, B., Haerens, L., Vermeulen, O., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2020). Do both coaches and parents contribute to youth soccer players' motivation and engagement? An examination of their unique (de)motivating roles. *International Journal of*

*Sport and Exercise Psychology*, 1-19.

<https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1739111>

Dohme, L.-C., Bloom Gordon, A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2019). Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429-449.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1573204>

Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2016). An applied guide to research designs: Quantitative, qualitative, and mixed methods. *Sage Publications*.

<https://doi.org/10.4135/9781071802779>

Eubank, M. R., Nesti, M. S., & Littlewood, M. A. (2017). A culturally informed approach to mental toughness development in high performance sport. *International Journal of Sport Psychology*, 48 (3), 206-222.

<https://doi.org/10.7352/IJSP>

Fawver, B., Cowan, R. L., DeCouto, B. S., Lohse, K. R., Podlog, L., & Williams, A. M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 1-10.

<http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101616>

Felber Charbonneau, E., & Camiré, M. (2019). Parental involvement in sport and the satisfaction of basic psychological needs: Perspectives from parent-child dyads. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 54-65.

<https://doi.org/10.1080/1612197x.2019.1570533>

Ferguson, H. L., Swann, C., Liddle, S. K., & Vella, S. A. (2018). Investigating Youth Sports Coaches' Perceptions of Their Role in Adolescent Mental Health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 235-252.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1466839>

Flick, U. (2015). Introducing research methodology: A beginner's guide to doing a research project. *Sage Publications*.

Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., . . . Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205.

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>

- Giles, B., Goods, P. S. R., Warner, D. R., Quain, D., Peeling, P., Ducker, K. J., . . . Gucciardi, D. F. (2018). Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(6), 640-645. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.036>
- Goddard, K., Roberts, C. M., Anderson, L., Woodford, L., & Byron-Daniel, J. (2019). Mental toughness and associated personality characteristics of marathon des Sables Athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 2259. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02259>
- González Lomelí, D., Maytorena Noriega, M., & Fuentes Vega, M. (2018). Locus de control y morosidad como predictores del ejercicio físico-deportivo en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 15-30. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n2.61483>
- Graneheim, U. H., Lindgren, B. M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse education today*, 56, 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>
- Graña, M., De Francisco, C., & Arce, C. (2021). The relationship between motivation and burnout in athletes and the mediating role of engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094884>
- Green, C. A., Duan, N., Gibbons, R. D., Hoagwood, K. E., Palinkas, L. A., & Wisdom, J. P. (2015). Approaches to mixed methods dissemination and implementation research: methods, strengths, caveats, and opportunities. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 508-523. <https://doi.org/10.1007/s10488-014-0552-6>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of



- theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307-311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83, 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, D. F., Lines, R. L. J., Ducker, K. J., Peeling, P., Chapman, M. T., & Temby, P. (2021). Mental toughness as a psychological determinant of behavioral perseverance in special forces selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 164–175. <https://doi.org/10.1037/spy0000208>
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.005>
- Guillén, F., & Santana, J. (2018). Exploring mental toughness in soccer players of different levels of performance. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 297-303.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2019.1570473>
- Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hewitt Ramírez, N., Juárez, F., Parada Baños, A. J., Guerrero Luzardo, J., Romero Chávez, Y. M., Salgado Castilla, A. M., & Vargas Amaya, M. V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125-140. <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.49966>
- Houwer, R., Kramer, T., den Hartigh, R., Kolman, N., Elferink-Gemser, M., & Huijgen, B. (2017). Mental toughness in talented youth tennis players: A

- comparison between on-court observations and a self-reported measure. *Journal of Human Kinetics*, 55, 139-148. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0013>
- Ivankova, N., & Wingo, N. (2018). Applying mixed methods in action research: Methodological potentials and advantages. *American Behavioral Scientist*, 62(7), 978-997. <https://doi.org/10.1177/0002764218772673>
- Iwasaki, S., & Fry, M. D. (2016). Female adolescent soccer players' perceived motivational climate, goal orientations, and mindful engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 222-231. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.002>
- Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.007>
- Jhangiani, R. S., Chiang, I.-C. A., Cuttler, C., and Leighton, D. C. (2019). *Research Methods in Psychology*. KPU Press, 4th edition.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2019). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 71-76. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.05.005>
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Larquin-Castillo, M., González-Padrón, Ángela, & Rodríguez-Martín, B. C. (2015). Intervenciones placebo para incrementar el rendimiento deportivo: un tema revisitado. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 85-97. <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n1.40397>
- Lavallee, D. (2018). Engagement in sport career transition planning enhances performance. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 1-8. <http://doi.org/10.1080/15325024.2018.1516916>
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The

- APA publications and communications board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26-46. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Levitt, H. M., Motulsky, S. L., Wertz, F. J., Morrow, S. L., & Ponterotto, J. G. (2017). Recommendations for designing and reviewing qualitative research in psychology: Promoting methodological integrity. *Qualitative Psychology*, 4(1), 2–22. <https://doi.org/10.1037/qup0000082>
- Line, D., Rune, G., Rune, H., & Stein, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *IJASS (International Journal of Applied Sports Sciences)*, 29(1), 77-85. <https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1037/t50268-000>
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2014). Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(1), 1-7. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000100001>
- McCusker, K., & Gunaydin, S. (2015). Research using qualitative, quantitative or mixed methods and choice based on the research. *Perfusion*, 30(7), 537-542. <https://doi.org/10.1177/0267659114559116>
- Meggs, J., & Chen, M. A. (2018). Mental toughness and attributions of failure in high performing male and female swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 276-284. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.03>
- Meggs, J., Chen, M. A., & Koehn, S. (2019). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 241-252. <https://doi.org/10.1177/0031512518803203>
- Meredith, S. J., Dicks, M., Noel, B., & Wagstaff, C. R. D. (2017). A review of behavioural measures and research methodology in sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 25-46. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1286513>

- Miller, A. J., Slater, M. J., & Turner, M. J. (2020). Coach identity leadership behaviours are positively associated with athlete resource appraisals: The mediating roles of relational and group identification. *Psychology of Sport and Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101755>
- Musculus, L., & Lobinger, B. H. (2018). Psychological characteristics in talented soccer players - Recommendations on how to improve coaches' assessment. *Frontiers in Psychology*, 9, 41. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041>
- Nicholls, A. R., Morley, D., & Perry, J. L. (2016). Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: Perceptions of coach behaviour, motivational climate, and mental toughness in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 172-181. <https://doi.org/10.1177/1747954116636714>
- Piggott, B., Muller, S., Chivers, P., Burgin, M., & Hoyne, G. (2019). Coach rating combined with small-sided games provides further insight into mental toughness in sport. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01552>
- Pummell, E. K. L., & Lavalley, D. (2019). Preparing UK tennis academy players for the junior-to-senior transition: Development, implementation, and evaluation of an intervention program. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 156-164. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.007>
- Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International Journal of Economics & Management Sciences*, 6(2), 1-5. <https://doi.org/10.4172/2162-6359.1000403>
- Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., . . . Broek, G. V. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 288-300. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-4. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1754616>

- Scotto di Luzio, S., Martinent, G., Guillet-Descas, E., & Daigle, M.-P. (2019). Exploring the role of sport sense of community in perceived athlete burnout, sport motivation, and engagement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 513-528. <http://doi.org/10.1080/10413200.2019.1575298>
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. In *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* (Vol. 6, pp. e000747). England. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000747>
- Stamatis, A., Morgan, G.B., Flores-Moreno, P.J., Barajas-Pineda, L.T., Sánchez, A.I.A., & Torres, S.S. (2021). Invarianza multicultural y validación del índice de fortaleza mental en deportistas norteamericanos y mexicanos [Multicultural Invariance and Validation of the Mental Toughness Index in North American and Mexican Athletes]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 2022. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88711>
- Toner, J., Carson, H. J., Collins, D., & Nicholls, A. (2018). The prevalence and influence of psychosocial factors on technical refinement amongst highly-skilled tennis players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 201-217. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1511621>
- Weinberg, R., Freysinger, V., Mellano, K., & Brookhouse, E. (2016). Building mental toughness. Perceptions of sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 30, 231-241. <https://doi:10.1123/tsp,2015-0090>
- Wilson, V. (2016). Research methods: Mixed methods research. *Evidence Based Library and Information Practice*, 11(1 (S)), 56-59.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>
- Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta medica mediterranea*, 36(2), 995-998. [https://doi.org/10.19193/0393-6384\\_2020\\_2\\_157](https://doi.org/10.19193/0393-6384_2020_2_157)