



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
CIHS

**“Variables psicológicas influyentes en el  
éxito deportivo aplicado al contexto de  
espacios futbolísticos de alto rendimiento  
competitivo”**

Autor: Diego Arteaga Jimeno  
Director: Carlos Díaz Rodríguez

MADRID | Junio 2026

## **RESUMEN:**

La transición al profesionalismo constituye un proceso complejo y multidimensional en el que interactúan variables psicológicas y psicosociales, entre otras. El presente estudio tiene como objetivo analizar las variables psicológicas más relevantes en el éxito deportivo, entendido como la transición de futbolista de cantera a futbolista profesional, y formular un modelo esquematizado de programa formativo y de desarrollo de talento para fomentar dichas variables.

La evidencia revisada identifica como variables principales la resiliencia psicológica, la motivación (tanto de forma intrínseca como extrínseca), la personalidad y el apoyo social. La resiliencia es un proceso dinámico con una dimensión proactiva, vinculada al mantenimiento del bienestar bajo presión sostenida, y una dimensión reactiva, relacionada con la recuperación tras la adversidad. Su expresión operativa se observa a través de estrategias de afrontamiento adaptativas, autorregulación, reevaluación cognitiva y herramientas como la visualización. La motivación emerge como el motor del compromiso, la práctica deliberada, y la disposición al sacrificio especialmente en perfiles más autodeterminados y orientados a la tarea, asociados con mayor cohesión grupal, estados de flow y mejor adaptación al estrés competitivo. La personalidad actúa como base disposicional que modula la adaptación al estrés, resaltando rasgos como autoconfianza, estabilidad emocional, extraversión y bajos niveles de neuroticismo como facilitadores de rendimiento consistente. Finalmente, el apoyo social se consolida como un factor estructural clave al sostener el compromiso, amortiguar el impacto del estrés y favorecer oportunidades de desarrollo.

Los resultados demuestran que estas variables, y la interacción dinámica entre ellas, constituyen un papel importante en la formación deportiva en contextos de canteras justificando en mayor medida la necesidad de formular intervenciones sistemáticas en habilidades psicológicas dentro del contexto de estudio. orientadas a favorecer una transición profesional más sostenible y compatible con el bienestar del deportista.

## **ABSTRACT:**

The transition from youth academy football to professional football is a complex and multidimensional process in which psychological and psychosocial variables, among others, interact. The aim of this study is to analyze the most relevant psychological variables associated with sporting success, understood as the transition from academy player to professional footballer, and to propose a structured model for talent development programs aimed at enhancing these variables.

The reviewed evidence identifies psychological resilience, motivation (both intrinsic and extrinsic), personality, and social support as key factors. Resilience is conceptualized as a dynamic process with a proactive dimension, related to maintaining well-being under sustained pressure, and a reactive dimension, associated with recovery after adversity. Its operational expression is reflected in adaptive coping strategies, self-regulation, cognitive reappraisal, and tools such as imagery.

Motivation emerges as the driving force behind commitment, deliberate practice, and willingness to sacrifice, particularly in more self-determined and task-oriented profiles, which are associated with greater team cohesion, higher likelihood of experiencing flow states, and better adaptation to competitive stress. Personality acts as a dispositional foundation that modulates stress adaptation, highlighting traits such as self-confidence, emotional stability, extraversion, and low levels of neuroticism as facilitators of consistent performance. Finally, social support is established as a key structural factor, sustaining commitment, buffering stress, and facilitating developmental opportunities.

The findings indicate that these variables, and their dynamic interaction, play a crucial role in talent development within youth academies. This supports the need for systematic psychological skills training interventions in high-performance environments, aimed at promoting a more sustainable transition to professional sport while preserving athlete well-being.

## ÍNDICE:

<b>1. <u>INTRODUCCIÓN</u></b>	<b>4</b>
<b>I. La psicología aplicada al deporte.....</b>	<b>4</b>
<b>II. La problemática.....</b>	<b>5</b>
<b>2. <u>METODOLOGÍA</u></b>	<b>6</b>
<b>I. Tipo y Método de Investigación.....</b>	<b>6</b>
<b>II. Criterios de Inclusión.....</b>	<b>6</b>
<b>III. Objetivos.....</b>	<b>7</b>
III.I Objetivo General.....	7
III.II Objetivos Específicos.....	7
<b>3. <u>MARCO TEÓRICO</u></b>	<b>8</b>
<b>I. Variables psicológicas.....</b>	<b>8</b>
<b>II. Resiliencia psicológica.....</b>	<b>8</b>
II.I Resiliencia proactiva.....	9
II.II Resiliencia reactiva.....	11
II.III Estrategias de Afrontamiento Resiliencia Operativa.....	12
II.IV Conclusión.....	14
<b>III. Motivación y orientación a la tarea.....</b>	<b>15</b>
III.I Motivación intrínseca/extrínseca en el contexto deportivo.....	16
III.II Motivación, catalizador del compromiso y del sacrificio.....	17
III.III Conclusión.....	18
<b>IV. Personalidad y asociación con su rendimiento.....</b>	<b>19</b>
IV. I Neuroticismo.....	20
IV.II Extraversión.....	20
IV. III Evidencias vinculadas a factores cognitivos .....	21
IV. IV Conclusión.....	22
<b>V. Apoyo Social.....</b>	<b>23</b>
V.I El respaldo social a lo largo de las fases del desarrollo deportivo.....	23
<b>4. <u>CONCLUSIONES GENERALES</u></b>	<b>25</b>
<b>5. <u>ESQUEMA DE DESARROLLO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS</u></b>	<b>26</b>
<b>I. Necesidad de Reformular los procesos de captación y desarrollo del talento...</b>	<b>26</b>
<b>II. Entrenamiento sistemático en habilidades psicológicas para la competición.....</b>	<b>26</b>
II.I Resiliencia: Programa de fortalecimiento de las “coping-strategies”.....	27
II.II Entrenamiento en Autorregulación y compromiso motivacional.....	27
II.III Optimización del entorno: crear un ambiente facilitador.....	28
<b>6. <u>LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES</u></b>	<b>29</b>
<b>7. <u>BIBLIOGRAFÍA</u></b>	<b>31</b>

## **1. INTRODUCCIÓN:**

### **I. La psicología aplicada al deporte:**

La psicología deportiva, un campo en crecimiento, tiene como objetivo vincular el conocimiento teórico con la práctica psicológica dentro del ámbito atlético. Su propósito esencial es facilitar que el cuerpo y la mente se sincronicen de manera efectiva y adaptarse (Jiménez y Ariza, 2012). En su libro *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*, Cox (2009) enfatiza que el psicólogo deportivo ve el deporte como un medio para el desarrollo humano. Por lo tanto, su papel va más allá del apoyo terapéutico, ya que incluye la preparación y el acompañamiento integral de los deportistas en formación. Así, la psicología deportiva se convierte en un campo polifacético que no solo aclara los procesos psicológicos que afectan el rendimiento, sino que además interviene de manera activa en su optimización (Jiménez y Ariza, 2012).

Esta área, en términos conceptuales, investiga la ansiedad, la regulación emocional, la concentración, trabajo en equipo y la toma de decisiones, ofreciendo modelos teóricos para desentrañar la interrelación entre estados psicológicos y el desempeño atlético (Cox, 2009). Asimismo, aspectos como la competencia feroz, el aspecto motivacional, la habilidad para lidiar con el estrés, e incluso el control de la atención, revelan fundamentales cuando se diseñan y ejecutan intervenciones psicológicas y deportivas de alto rendimiento. (Jimenez y Ariza, 2012).

Desde un enfoque aplicado, esta disciplina se materializa en programas de entrenamiento mental, evaluación psicológica, psicoeducación y diseño de estrategias de afrontamiento, entre otras labores, orientadas al objetivo del psicólogo deportivo. Dicho objetivo, según Cox (2009), se trata de ayudar al individuo a alcanzar su máximo potencial como ruta al bienestar humano. En entornos deportivos de alta exigencia, como pueden ser los centros de alto rendimiento futbolísticos, la psicología del deporte juega un papel crucial en la formación adecuada del deportista.

En conjunto, la psicología deportiva constituye un pilar fundamental en la estructura contemporánea del deporte de alto rendimiento competitivo, permitiendo comprender, intervenir y potenciar la experiencia desde una perspectiva científica, integral y orientada al desarrollo humano. Aplicar la psicología al ámbito deportivo, específicamente en el contexto del fútbol, es clave a la hora de alcanzar el objetivo del deportista filial: el éxito deportivo, entendiéndose este como la transición efectiva del deportista en formación hacia deportista de élite. La labor de la psicología deportiva en esta transición es asegurar que dicho objetivo no solo se consigue mediante una formación deportiva o mediante una explotación del estado físico, sino mediante formaciones complementarias en características psicológicas clave que permitan alcanzar el éxito deportivo de forma sostenible sin comprometer el bienestar del jugador en el proceso.

## **II. La problemática:**

El estudio del éxito deportivo es especialmente interesante en el caso del fútbol. Esto se debe a que en este deporte los casos de éxito deportivo, específicamente en España, se ven actualmente muy reducidos, ya que “Solo uno de cada 1.800 niños federados en las categorías inferiores consigue ser futbolista profesional, según datos de la Federación Española” (Hernández, 2021). Dicho dato subraya un problema de eficacia notable en el sistema formativo español, además de revelar la alta competitividad en dicho proceso y la significativa pérdida de talento humano. En España, el camino del fútbol base al estrellato es complicado, con múltiples aristas que requieren atención especial dado que en este recorrido coinciden elementos psicológicos, sociales, físicos y de entorno.

El CIES Football Observatory (2020) señala que 5 de las 8 canteras más destacadas en cuanto a la exportación de futbolistas a las ligas más importantes de Europa son, precisamente, españolas; Y además otros equipos formativos como el Atlético de Madrid, el Celta o el Osasuna aparecen en el top 25 global. Esto nos permite visualizar que la baja eficiencia de futbolistas que alcanzan el éxito deportivo no se debe a características físicas, como la habilidad técnica o el físico, si no a características más difíciles de entrenar, las variables psicológicas.

El presente trabajo tiene como finalidad analizar y conocer dichas variables a través de una revisión bibliográfica de estudios relacionados con los indicadores. El objetivo de este estudio será identificar, clasificar y analizar las más relevantes implicadas en el desempeño deportivo en contextos de alto rendimiento, y posteriormente presentar una propuesta esquematizada, orientada a impulsar la comprensión y el desarrollo de dichos elementos clave. Con dicha propuesta esquematizada, el estudio buscará optimizar los programas de formación deportiva y las trayectorias de desarrollo del talento, influyendo positivamente en el bienestar individual de los deportistas y en unas elevadas posibilidades de éxito deportivo en España.

Mediante este planteamiento, el estudio procura investigar sobre la influencia de las variables psicológicas en contextos de alto rendimiento, específicamente futbolísticos, profundizando en los conocimientos sobre psicología deportiva y con el objetivo final de conocer más a fondo la problemática de la transición al éxito deportivo en España. Además, busca ofrecer una perspectiva integradora que contemple tanto los procesos individuales de desarrollo del deportista como las particularidades estructurales y ambientales de dichos entornos españoles y europeos. De este modo, se pretende proporcionar una base teórica y práctica que oriente futuras intervenciones en academias y clubes profesionales, favoreciendo el desarrollo óptimo del talento y la consolidación de trayectorias exitosas.

## **2. METODOLOGÍA**

### **I. Tipo y Método de Investigación**

En el presente estudio se recopilaron diversas investigaciones elaboradas desde 1987 hasta la actualidad. Este estudio sigue el formato de revisión bibliográfica, incluyendo investigaciones tanto de carácter empírico, como revisiones sistemáticas y estudios longitudinales, con el objetivo de fomentar un entendimiento amplio del tema propuesto.

### **II. Criterios de inclusión:**

Los estudios han sido recogidos de varias bases de datos, entre ellas, ResearchGate, EBSCO Information Services, Google Scholar, Scielo, Scopus, y Web of Science. El proceso de selección se realizó en tres fases: búsqueda, revisión de títulos y revisión de abstract. Si los resultados superan esas tres fases y muestran adecuación con el tema propuesta, se procede a una lectura a fondo del estudio y su posterior inclusión. La recogida de información en estas bases de datos se guiaron por el uso de palabras clave como “fútbol”, “canteras”, “psicología del deporte”, “personalidad”, “motivación”, “resiliencia”, “psicología”, “rendimiento”, “motivación intrínseca”, “apoyo social”, “neuroticismo”... tanto en inglés como en español. Se revisaron un total de 88 estudios, incluyéndose un total de 62 y descartando 25. Estos estudios han sido descartados por falta de adecuación al tema propuesto.

La recogida de los estudios, y su relevancia con el tema propuesto, han marcado tanto la inclusión de las variables como su profundización en este trabajo. Es importante mencionar que estas, aunque serán ejemplificadas desde una visión general e incluidas en otros ámbitos deportivos, serán mayoritariamente aplicadas al contexto objeto de estudio de este trabajo, las canteras futbolísticas de alto rendimiento. Existe la probabilidad de que la elección de dichos indicadores se vea sesgada e influida por la naturaleza del fútbol, un deporte de equipo en donde prima el rendimiento colectivo sobre el rendimiento individual, poniendo énfasis así en elementos relacionados con la cohesión grupal, trabajo en equipo, y la interacción con el entorno. En este estudio se priorizará el análisis de variables de dimensión específicamente psicológica, sin olvidar hacer mención a la presencia de otros elementos importantes en el rendimiento, como puede ser el contexto sociocultural del jugador, la habilidad técnica individual, o el nivel de apoyo percibido.

### **III. Objetivos:**

#### **III. I: Objetivo General:**

Analizar las variables más relevantes implicadas en la transición del deportista filial al profesional, presentando posteriormente una propuesta esquematizada orientada a impulsar la comprensión y el desarrollo de dichas variables clave, así como a optimizar los programas de formación deportiva y las trayectorias de desarrollo del talento.

#### **III. II: Objetivos específicos:**

1. Identificar variables psicológicas que influyen en el desempeño deportivo
2. Clasificar las variables psicológicas y psicosociales en función de su impacto y relevancia en el éxito deportivo, entendiendo el éxito deportivo como la transición exitosa de jugador filial a jugador profesional
3. Examinar las variables psicológicas y psicosociales en función de su impacto y relevancia en el éxito deportivo.
4. Desarrollar una propuesta esquematizada, orientada a impulsar la comprensión y el desarrollo de variables clave en el deporte de alto rendimiento en el fútbol

### **3. MARCO TEÓRICO:**

#### **I. Variables psicológicas**

La recogida de datos sugiere que las más influyentes para predecir el éxito deportivo son la resiliencia psicológica, la motivación (tanto intrínseca como extrínseca), la personalidad, y el apoyo social. Aunque el estudio las presente de manera aislada, el entenderlas de esa manera significa establecer una visión parcial y no ajustada a la realidad. La interacción de estas variables es el combinado más adecuado a la hora de abordar la complejidad y el entendimiento del rendimiento deportivo. Es importante tener en cuenta esta interacción a la hora de valorar la mejoría del desempeño y acercar al filial al profesionalismo.

#### **II. Resiliencia Psicológica**

La resiliencia psicológica constituye uno de los constructos más relevantes en el estudio contemporáneo del desempeño deportivo (García Secades et al., 2014). La literatura científica presenta divergencias notables al explorar este constructo (Bryan et al. 2019). Diversas investigaciones, como las de Mills et al. (2012), postulan a la resiliencia como una habilidad para preservar la estabilidad emocional, la motivación, y la eficiencia del atleta ante momentos estresantes y de mucha presión. No obstante, hay quienes priorizan la capacidad de respuesta y readaptación frente a adversidades, concibiendo la resiliencia como la facultad de sobreponerse (Zurita- Ortega et al. 2018). En este trabajo, se asume la definición de Bryan et al. (2019), observando este rasgo como un proceso cambiante que se descompone en dos vertientes importantes la resiliencia psicológica proactiva, o sea, el sostenimiento del bienestar en escenarios muy estresantes, y la resiliencia psicológica reactiva, la cual es la aptitud de recuperarse luego de desafíos. Esta visión dual de la resiliencia es esencial para aprehender su peso en el entorno competitivo del fútbol y en el bienestar del futbolista.

La literatura destaca la resiliencia como una variable psicológica interactiva, correlacionandola con otros elementos de vital importancia para el bienestar y el desarrollo de la trayectoria deportiva del futbolista. En su estudio, Mills et al. (2012) incluyeron la resiliencia dentro de las “categorías de alto impacto”, correlacionadas positivamente con mayores posibilidades a la transición exitosa al profesionalismo en academias de fútbol. A su vez, en dicho estudio se resalta su naturaleza interactiva, vinculada a aspectos como la confianza, el optimismo y la gestión eficaz de las presiones. De forma complementaria, Connor et al. (2003), en su estudio sobre la validación de la escala CD-RISC, destaca el carácter dinámico, modelable, y entrenable de esta variable, entendiendo una correlación positiva y vinculante entre la resiliencia y el aumento del bienestar general de un individuo.

Ortega et al. (2021) observan quea resiliencia demostró correlacionarse favorablemente con la motivación intrínseca, a su vez afectando la tolerancia a la frustración, la autoeficacia, el compromiso, la perseverancia, la autoestima fomentando una cosmovisión centrada en un locus de control interno. El concepto recibe sustento en planteamientos actuales que relacionan mayor resiliencia con un incremento en factores protectores contra elementos estresantes. Por ejemplo en la personalidad positiva la motivación, la confianza (Den Hartigh et al. 2022) o el progreso en las capacidades de afrontamiento (Van Yperen 2009) y además incluso se extiende a aspectos tanto cognitivos como emocionales incluso la ansiedad (Coetzee et al. 2006).

Investigaciones subsecuentes destacaron la naturaleza cambiante y sistémica de la resiliencia. Den Hartigh et al. (2022) postulan la resiliencia como la interacción entre recursos individuales, (ej. motivación y confianza) y elementos contextuales (ej. apoyo social), trascendiendo la noción simple de un rasgo individualista. Ahondando en esto, se identifica el trabajo de Hamzah et al. (2025), una revisión sistemática que examinó 27 investigaciones sobre desarrollo de talento en fútbol, considerando la resiliencia junto a la fortaleza mental y la autoeficacia como factores psicológicos cruciales influyentes en el paso del futbolista juvenil a la esfera profesional.

En conclusión, la resiliencia no se entiende como una característica individual e invariable; sino un proceso psicológico en constante evolución, respondiendo acorde a las presiones del entorno. En el ámbito deportivo, como se ha expresado previamente, la bibliografía ha puntualizado dos vertientes complementarias que explican la resiliencia: la visión proactiva, enfocada en una adaptación positiva persistente, y la visión reactiva, focalizada en la recuperación post-adversidad.

## **II.I Resiliencia proactiva: la búsqueda de la adaptación positiva y mantenimiento del bienestar**

La resiliencia proactiva hace referencia a la capacidad del deportista para mantener niveles adecuados de bienestar psicológico y rendimiento bajo condiciones de presión sostenida, incluso en ausencia de eventos disruptivos concretos (Bryan et al., 2019). Asimismo, Fletcher y Sarkar (2016) emplean la expresión "robust resilience" al describir esta capacidad protectora que permite al atleta sostener su nivel en entornos exigentes.

En el deporte de alto nivel formativo, esta faceta se evidencia en la capacidad del jugador para perseverar en la disciplina, la competencia autopercebida, el compromiso y la estabilidad emocional, todo esto ante la evaluación constante y la rivalidad interna (McNamara et al. 2010; Toering et al. 2009). Además, van Rossum (2009) subraya la resiliencia proactiva como persistencia y la capacidad de mantener la concentración en los objetivos, considerándolo un rasgo fundamental y esencial para impulsar el talento en la trayectoria deportiva. Los hallazgos anteriores son concordantes con lo postulado por Finn y Mckenna (2010) en su conceptualización sobre la resiliencia proactiva,

añadiendo al entendimiento de esta la capacidad de ver los contratiempos como desafíos, mantener el locus de control interno y aceptar la responsabilidad personal. Holt y Dunn (2004) ahondaron en la resiliencia proactiva entendiendola como disciplina, dedicación (responsabilidad personal, obedecer órdenes, producción de desempeño de élite) y capacidad de sacrificio. De estos estudios es inferible que la resiliencia proactiva, entendida como ética laboral, saber sacrificarse, hacerse responsable, demostrar disciplina y persistencia, aumenta la posibilidad de alcanzar el éxito deportivo.

Desde esta perspectiva, la resiliencia no se limita a “superar obstáculos”, sino que implica una capacidad de adaptación estable que permite al deportista sostener su desarrollo en entornos estructuralmente demandantes. Durand-Bush y Salmela (2002), en un estudio sobre atletas olímpicos y campeones mundiales, detectaron que la constancia y la estabilidad en el desempeño se vinculaba con una fuerte ética laboral, tácticas de autorregulación positivas desarrolladas, y una orientación constante hacia el deseo de mejorar. Por otra parte, Toering et al. (2009) demostraron que la disciplina, el compromiso, y la resiliencia abren las puertas a una adaptación efectiva del fútbol juvenil al ámbito profesional. Estos resultados son apoyados por investigaciones posteriores, como la de MacNamara et al. (2010) o Mills et al. (2012), quienes ven el compromiso y la disciplina como un distintivo determinante, logrando así compensar las carencias en habilidades o condiciones físicas y permitiendo alcanzar la capacidad de “jugar sin miedo” (“play without fear”).

Siguiendo la línea de la capacidad de “jugar sin miedo”, los estudios son consistentes al puntualizar el miedo al fallo como uno de los principales impedimentos para el logro del éxito deportivo. Coetzee et al. (2006) puntualiza que elevados niveles de miedo al fracaso puede generar amotivación, altos niveles de ansiedad cognitiva, preocupación, y problemas de control de activación. Sagar et al. (2010) entienden la afectación individual del miedo al fallo desde tres visiones distintas: en su bienestar subjetivo (después de un fallo en un partido, aumenta la rumiación, conllevando ocasionalmente no poder dormir), en su comportamiento interpersonal (si han fallado después del partido hay mayores probabilidades de inhibirse socialmente), y su rendimiento deportivo de manera general.

Estos estudios demuestran la importancia de trabajar en estrategias que reduzcan el miedo al fallo, pudiendo así mejorar la resiliencia proactiva en el proceso. El análisis de Haukli et al. (2021), quienes investigaron el contexto de desarrollo en las divisiones inferiores del Stabaek Football Club, es un ejemplo de la formación en resiliencia. En dicho estudio, se mencionan los valores medulares del club, los cuales promueven la formación en resiliencia y el “aprender a jugar sin temor”, específicamente, el segundo pilar "(2) Creemos en la necesidad de la valentía". Esta institución fomenta la ambición y orienta a los jugadores a la consecución de metas a largo plazo, con el objetivo de que dichas enseñanzas trascienden al ámbito personal y profesional. “Jugar sin miedo” se vuelve primordial tanto en el terreno de juego, como en el estudio o el ámbito laboral (Haukli et al. 2021).

Estos elementos se conectan directamente con la pronta introducción a retos competitivos, y la imperante necesidad de cultivar la tolerancia a la frustración y el compromiso, características intrínsecamente ligadas a forjar la resiliencia proactiva (Haukli et al. 2021).

## **II.II Resiliencia reactiva: El "bouncing back" o afrontar la adversidad.**

En contraste, la resiliencia reactiva se enfoca en la capacidad de recuperarse frente a sucesos adversos, como son las lesiones, los errores deportivos o exclusiones de convocatorias entre otros. Fletcher y Sarkar (2016) la conceptualizan como "rebound resilience", subrayando el componente de retorno a una condición óptima post perturbación transitoria. Bryan et al. (2019) resalta el "bouncing back" como un componente central en las definiciones actuales de resiliencia. Se concibe esta resiliencia como la superación de dificultades, íntimamente ligada a la capacidad de aprender de los errores. (Bryan et al. 2019)

En el contexto deportivo, esta faceta se manifiesta cuando el atleta logra reorganizar cognitivamente la vivencia negativa, como el afrontamiento de las lesiones, modulando su respuesta emocional sin que el contratiempo afecte prolongadamente su desempeño. (Cañizares Hernandez y Huie Martinez, 2022) Investigaciones, como la de Zurita-Ortega et al. (2018), demuestran la conexión entre resiliencia y la capacidad de adaptarse psicológicamente frente a las lesiones, específicamente influyendo en la ansiedad como estado transitorio: a mayor resiliencia, mayor visión de ansiedad como estado transitorio. Dichos hallazgos están respaldados por Williams & Reilly (2000), entendiendo la influencia de la resiliencia en factores cognitivos y fisiológicos inclusive (como la curación del tejido): A mayor fortaleza mental, más acelerada será la curación del tejido lesionado.

En la línea de la resiliencia reactiva, los deportistas de alto nivel han de prepararse para circunstancias estresantes, no solamente las lesiones, y una adecuada preparación ante estas puede fomentar un desempeño y bienestar mayor (Cañizares Hernandez y Huie Martinez, 2022). Un caso representativo es el estudio de Seligman et al. (1990), al examinar el impacto de interpretaciones optimistas contra pesimistas sobre el desempeño subsecuente al fracaso (manipulación de los resultados de sus tiempos en 1,5 - 5 segundos) en nadadores. El estudio resaltó que aquellos con un estilo explicativo optimista, sin atribuir el error a factores internos sino externos, exhibieron mejoras notables en el retest, con tiempos hasta un segundo más rápidos. Asimismo, Galli y Gonzalez (2015) sugieren una conexión positiva entre el optimismo explicativo y previsiones de éxito, junto con una menor ansiedad- estado. En esta línea, Van Yperen (2009) analizó comparativamente futbolistas masculinos, diferenciando aquellos que lograron el profesionalismo de los que no. Estos demostraron habilidades de afrontamiento superiores a los futbolistas no profesionales, enfocando los problemas desde su capacidad de ser solucionados, algo que les permitió lidiar, con mayor eficacia, las tensiones del fútbol profesional.

De esta forma, la resiliencia reactiva se revela como la aptitud para superar adversidades, en un proceso de adaptación funcional que anima a mejorar el rendimiento. MacNamara et al (2010), apuntan que los atletas que triunfan consistentemente emplean las adversidades como catalizadores para el aprendizaje y la reformulación de objetivos, hallazgos apoyados por los estudios de Cowden y Meyer-Weitz (2016), que sugieren una correlación positiva entre la resiliencia y el autoconocimiento, disminuyendo así los niveles de estrés en tenistas. Por otro lado Coetzee et al. (2006) revelaron que los equipos de fútbol con más éxito exhiben una mayor competencia en habilidades como el manejo de la adversidad, el establecimiento de metas y la confianza; respaldando la idea fundamental de que una recuperación efectiva frente a los errores es un factor de diferenciación competitiva. Esta característica permite concebir la adversidad como un componente que reorganiza el proceso de desarrollo y permite a los deportistas de élite superar sus propios límites.

### **II.III Estrategias de afrontamiento Resiliencia Operativa.**

La resiliencia tanto proactiva como reactiva es entendible, entrenable, y aplicable al ámbito deportivo mediante el empleo de estrategias de afrontamiento o "coping-skills". En este sentido, estas estrategias representan un conjunto de procesos cognitivos y comportamentales utilizados para enfrentarse a las exigencias externas, mediando entre los eventos estresantes y el resultado de dichos eventos. (Rosado et al., 2012). En el ámbito del fútbol formativo y profesional, estas exigencias incluyen la presión competitiva, la evaluación continua, la incertidumbre, lesiones, y otros reveses deportivos y extradeportivos. (Rosado et al., 2012) La literatura científica entiende estas estrategias de afrontamiento de dos formas, de manera adaptativa, utilizando los recursos internos adecuadamente para enfrentarse a las exigencias externas, o de manera desadaptativa, que influye negativamente en el bienestar del individuo.

#### II.III.I Afrontamiento centrado en el problema y responsabilidad individual

Un patrón sumamente constante en la literatura es la preeminencia del afrontamiento enfocado en la solución del problema frente a estrategias de evitación. Van Yperen (2009), en una investigación longitudinal sobre el éxito profesional en el fútbol, observó que los futbolistas que lograron el éxito tuvieron niveles más elevados de coping centrado en el problema y una mayor propensión a buscar soporte social ante las dificultades, insinuando un aprovechamiento flexible y proactivo de recursos personales y contextuales. Siguiendo la misma idea, Finn y McKenna (2010) enfatizan, que los entrenadores de alto nivel que inspiran en sus atletas tácticas tales como la solución sistemática de problemas, el asumir la responsabilidad, estrategias de autocontrol y reevaluación positiva pueden fomentar las posibilidades de alcanzar el éxito deportivo. Asimismo, Toering et al. (2009) sugiere que la resiliencia, sobre todo en su faceta reactiva, se sustenta en una actitud activa frente a las adversidades, en lugar de evitarlas o negarlas.

En esta misma línea, la capacidad de respuesta frente a la presión estructural del ámbito de alto rendimiento puede marcar la diferencia entre futbolistas de élite y aquellos que no alcanzan el profesionalismo. Holt y Dunn (2004) identificaron dos estrategias situacionales clave utilizadas por jugadores que progresaban en entornos de élite: respuesta positiva en entrenamientos y competición, y el desarrollo de la capacidad para prosperar bajo presión; observando que no solo es "aguantar la presión", sino también aprovecharla y emplearla como un estímulo propulsor del rendimiento. Esto se relaciona con la resiliencia proactiva, en la medida en que implica un funcionamiento optimizado bajo condiciones de alta demanda continuada. De manera análoga, los investigadores resaltan la relevancia de entender que triunfar en fútbol va más allá de cautivar a la audiencia; radica en alcanzar metas de rendimiento específicas (Holt y Dunn; 2004). Este reajuste cognitivo constituye un tipo de afrontamiento adaptativo, ya que orienta la atención hacia objetivos controlables y funcionales, algo que se puede ver ejemplificado en el Stabaek Football Club (Haukli et al., 2021), en donde los entrenadores plantean objetivos al principio de temporada con los jugadores, permitiéndoles entender más adecuadamente que deben hacer para mejorar su rendimiento.

#### II.III.II Autoconocimiento y herramientas psicológicas específicas:

Las estrategias eficaces de afrontamiento, que involucran intrincados procesos psicológicos susceptibles de ser entrenados, contemplan el fomento del autoconocimiento como esencial, esto es, la comprensión cabal de las propias virtudes y defectos (Rosado et al. 2012). Toering et al. (2009) notaron cómo los atletas de élite exhiben una diferencia sustancial en comparación con aquellos que no lo eran; manifestando mayor esfuerzo, capacidades regulatorias superiores, un profundo autoconocimiento y notable habilidad reflexiva, reconociendo más tarde una correlación positiva y relevante entre estas particularidades y el desempeño deportivo. Similarmente, Cowden et al. (2016) vincularon el autoconocimiento con la disminución del estrés inherente a la competición.

Desde una perspectiva resiliente, la retrospección facilita la reinterpretación del fallo y el ajuste conductual, mientras que el esfuerzo continuado denota compromiso frente a la adversidad; estos aspectos conforman cimientos fundamentales, tanto para la resiliencia proactiva como para la reactiva (Rosado et al., 2012). Cowden y Meyer-Weitz (2016) exploran estas ideas en sus estudios, donde hallaron que el self-insight (conciencia profunda) era el factor predictivo más relevante tanto de resiliencia como de niveles reducidos de estrés en tenistas de competición. Tener una clara comprensión de los procesos internos propios, promueve una regulación emocional mucho más efectiva. En esta línea, MacNamara et al. (2010) delinearon destrezas psicológicas cruciales que favorecen la transición hacia el rendimiento de élite. Estas incluyen la visualización, el establecimiento de metas con una buena planificación, y la autoevaluación del desempeño, hallazgos corroborados por Coetzee et al. (2006) quienes, además, añadieron el rendimiento bajo estrés y la confianza como habilidades clave para el éxito deportivo. Aquellos atletas que implementaron

"imagery," "goal setting," y "planning and performance evaluation" desde fases iniciales, evidenciaban una mayor capacidad para asimilar los conocimientos adquiridos y optimizar su ejecución en la competencia (MacNamara et al., 2010). Estas estrategias operan como mecanismos de afrontamiento anticipatorio, promoviendo la resiliencia proactiva, al preparar cognitivamente al deportista para ambientes de presión y adversidad.

## **II. IV Conclusión**

En resumen, la evidencia examinada sugiere que la resiliencia psicológica es un elemento fundamental en la adaptación del futbolista filial al nivel profesional, permitiendo aumentar los niveles de bienestar generales, preservar la motivación intrínseca, y fomentando el desarrollo y sostenimiento del desempeño deportivo a largo plazo.

Este constructo se entiende desde una doble interpretación; Primeramente se entiende la resiliencia desde su visión proactiva, relacionada con el preservación del bienestar y el buen desempeño ante la presión continua. Esta constituye una característica clave en la capacidad de mantener una disciplina, un locus de control interno, la capacidad de sacrificarse y de hacerse responsable de los actos propios. Fomentar esta habilidad en ámbitos deportivos permite aumentar la fortaleza mental ante el estrés, una característica que trasciende el rendimiento deportivo y es aplicable a todas las áreas de la vida. Finalmente, la resiliencia se entiende también desde su visión reactiva, que es la capacidad de superación y reorganización post-adversidad, viendo los problemas desde la capacidad para resolverlos y establecer interpretaciones optimistas y extrínsecas ante los errores. Atletas con mentalidad de afrontamiento a los problemas y con la disposición optimista a aprender de los errores pueden fomentar su recuperación ante adversidades tanto a nivel cognitivo, entendiendo la ansiedad como estado transitorio, como a nivel fisiológico, a mayor resiliencia reactiva mayor curación del tejido lesionado.

Ambas caras se ensamblan mediante estrategias adaptativas de afrontamiento, tales como el coping centrado en el problema, la autorregulación, la reevaluación positiva, y la visualización, entre otras. Estas se entienden como la resiliencia desde su visión operativa y trabajable, y trazan la diferencia entre los atletas que progresan consistentemente hacia el éxito profesional y los que no. La resiliencia es una variable psicológica protectora que permite fomentar la fortaleza mental en diversos ámbitos de la vida, no solo el deportivo, y además destaca por su vinculación con otros elementos importantes a la hora de evaluar el desempeño, como puede ser, los procesos motivacionales.

### **III. Motivación y orientación a la tarea.**

La motivación, un constructo psicológico complejo, abarca los procesos dinámicos que orquestan y persisten en la conducta a través del tiempo (Barberá Heredia, 2002). Considerando un marco conceptual, se clasifica la motivación en dos vertientes: la intrínseca y la extrínseca, elementos claves que se distinguen por su cualidad y la fuente que impulsa esta energía (Barberá Heredia, 2002). La motivación intrínseca, emana desde el interior, motivando al sujeto a involucrarse en una acción motivada por el deleite, la propia actividad, o una satisfacción intrínseca a ella (Durand- Bush y Salmela; 2002). Esta se alimenta del valor subjetivo inherente a la tarea, distinto a la extrínseca; que es independiente de incentivos externos. La diversión, el aprendizaje profundo, o el superar sus límites individuales, sirven como buenos ejemplos de esta forma motivacional (Barberá Heredia, 2002).

Dentro del ámbito deportivo, la motivación emerge como un pilar psicológico fundamental, pues la actividad atlética y, especialmente, los espacios de alta competencia exigen un esfuerzo sostenido, tolerancia a la frustración, y atributos que propician la persistencia ante los desafíos personales, tal y como bien apuntan (García-Secades et al., 2014). Adherido a las indagaciones de Williams y Reilly (2000), sustentados en el modelo de práctica deliberada de Ericsson et al. (1993), se evidencia que el triunfo deportivo va más allá de las capacidades innatas, emergiendo del tiempo dedicado a una práctica concienzuda y organizada, con el objetivo de optimizar el desempeño. Se subraya el rol esencial de la motivación interna en la persistencia del comportamiento y el retraso de la satisfacción.

En el fútbol formativo de élite, la motivación muestra un impacto profundo en el rendimiento, así como en su permanencia durante toda la carrera deportiva. Van Yperen (2009) sugiere que, a mismos niveles de habilidad técnica, la implicación conductual y el compromiso con las metas distinguen a los futbolistas con trayectoria profesional de otros. En acorde a los resultados, Durand-Bush y Salmela (2002) señalan que atletas experimentados mostraban una gran motivación para entrenar, específicamente motivación intrínseca, hallando placer y gratificación en la práctica deportiva en sí misma. Esto implica que el disfrute y la predominancia de este estilo motivacional son combustibles del compromiso a largo plazo; conclusión apoyada por Toering et al. (2009), que observaron que el esfuerzo, pilar fundamental de la motivación, discrimina a los jugadores de élite de los amateur, robusteciendo la idea de que la motivación a esforzarse y una ética laboral sólida promueven la obtención de mayores beneficios en la práctica deportiva.

Por consiguiente, la motivación se perfila como un motor que transforma el talento potencial en una ética de trabajo adecuada para el éxito deportivo, fomentando la dedicación sostenida, disciplina rigurosa y perseverancia a lo largo de procesos formativos extensos y demandantes

(García-Secades et al., 2014). La literatura científica avala la trascendencia de la motivación, tanto intrínseca como extrínseca, en un espectro amplio de disciplinas deportivas.

### **III. I Motivación intrínseca/extrínseca en el contexto deportivo**

En la literatura científica existe la noción de que ambas formas de motivación son capaces de convivir y desempeñar papeles complementarios. Holt y Dunn (2004) señalan que motivaciones tanto intrínsecas, el amor por el deporte o la determinación por alcanzar el éxito, como extrínsecas, ambiciones económicas o de estatus social percibido, son necesarias para el desarrollo adecuado de una trayectoria deportiva. Similarmente, el estudio de Chantal et al. (1996) revela que atletas de éxito notable podrían exhibir niveles prominentes de motivación no autodeterminada (recompensas externas, presión, o incluso la obligación) y esto no siempre conllevaba una menor motivación. Dichos resultados fueron respaldados por McNeill y Wang (2005) al identificar perfiles diferenciados en deportistas escolares, destacando que aquellos perfiles más habilidosos mostraban una alta motivación intrínseca emparejada de forma equilibrada con formas extrínsecas. Además, este grupo de estudio destaca por su peculiaridad, pues demuestran niveles superiores de implicación y perseverancia deportiva, mientras que los niveles de motivación y compromiso se mostraban bajos, revelando la importancia de la disciplina a la hora de mantener una conducta. Estos estudios, se contraponen a la noción predominante en la literatura científica, valorando la motivación extrínseca en interacción con la motivación intrínseca como la mejor combinación hacia el rendimiento sostenido en el deporte.

Sin embargo, múltiples estudios sugieren que la motivación intrínseca por sí sola es capaz de fomentar una trayectoria deportiva adecuada, relacionando los perfiles más autodeterminados con mayor estabilidad y rendimiento. Gillet et al. (2009) sostienen esta premisa, denotando que deportistas con autodeterminación baja tienen peor rendimiento que aquellos mayoritariamente autodeterminados. Consecuentemente Fradejas Medano et al. (2018), en su estudio sobre motivación en adolescentes deportistas, encontraron que esta variable se relaciona positivamente con dimensiones como el control del estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la habilidad mental y la cohesión de equipo, señalando una relación positiva y directa entre motivación y un aumento de niveles de las otras dimensiones. Adicionalmente, van Rossum (2009) y Zuber et al. (2015) indican que uno de los precursores más importantes de la excelencia deportiva reside en una alta motivación centrada en la tarea y orientación al logro intrínseco, alegando que aquellos perfiles más autodeterminados tienen mayor estabilidad estructural e individual y, en el caso de Zuber et al. (2015), producen una mayor cantidad de jugadores seleccionados para la sub-15 que la esperada por el azar. Estos estudios nos permiten concluir que la motivación intrínseca juega un papel pivotal en el rendimiento hacia el profesionalismo.

La evidencia científica resalta, de igual forma, la conexión entre la motivación y otros elementos psicológicos y psicosociales, esenciales en el rendimiento futbolístico. García Calvo et al. (2008), por ejemplo, estudiaron la influencia de la motivación usando las teorías de Meta de Logro y Autodeterminación; descubriendo una relación positiva y directa entre la orientación, el ambiente laboral, y la motivación intrínseca. Se observó, por otro lado, una correlación directa y positiva entre estas particularidades, y una más robusta cohesión de equipo. Ureña Lopera et al. (2020) hallaron una conexión parecida entre la motivación intrínseca y las dimensiones del estado de flow, concluyendo que, una mayor motivación intrínseca está ligada a una mayor probabilidad de alcanzar este estado en ambientes deportivos. Siguiendo esa misma línea, Mills et al. (2012) incluye la motivación intrínseca como categoría de alto orden: “atributos dirigidos por objetivos”, relacionándola con la persistencia, la dedicación y la aptitud del jugador para sostener el esfuerzo durante extensos procesos formativos.

Continuando la exploración de la motivación intrínseca y su vínculo con otras variables psicológicas, el estudio de García-Naveira et al. (2020) analiza la correlación entre la personalidad y el rendimiento en futbolistas, empleando el modelo de Millon. Los resultados del estudio establecen correlaciones positivas entre una relación motivacional favorable con el entorno y el rendimiento a través del Perfil 1, que destaca por su alta capacidad de logro de metas compartidas y personales, alta gestión emocional y elevados niveles de ambición y lealtad. De forma complementaria, la revisión sistemática de Hamzah et al. (2025), identifica la motivación intrínseca como uno de los factores psicológicos más influyentes en la progresión hacia el profesionalismo, subrayando su rol en una configuración adecuada del potencial del jugador joven y promoviendo un mayor rendimiento, estabilidad y adaptabilidad ante la adversidad.

### **III.II Motivación, catalizador del compromiso y del sacrificio**

La motivación en el deporte de élite se entiende como un medio hacia el compromiso y la disposición al sacrificio. En este sentido, Durand-Bush y Salmela (2002), en su estudio con campeones olímpicos y mundiales, encontraron que los atletas expertos eran altamente independientes, competitivos y motivados para entrenar, fundamentalmente porque encontraban su deporte extremadamente disfrutable y gratificante. Esta combinación de disfrute e implicación intensa, sugiere que la motivación es la fuerza impulsora para un esfuerzo continuo. Holt y Dunn (2004) observaron resultados parecidos, identificando el compromiso, la determinación de alcanzar el éxito y la disposición a esforzarse como factores cruciales en futbolistas con éxito en niveles superiores. Sin la dedicación y el compromiso, como mencionaron Holt y Mitchell (2006) en su estudio sobre entrenadores, el perfeccionamiento de otras habilidades, ya sean técnicas o tácticas, se torna inviable.

Por otra parte, Toering et al. (2009) resaltaron el esfuerzo como pilar fundamental de la motivación, evidenciando que los atletas de élite exhiben una reflexión y entrega superiores en

comparación con jugadores de menor nivel. Estos hallazgos validan la idea de la práctica deliberada, señalando que la motivación maximiza el provecho que el jugador extrae de la práctica y la competición. De esta forma, la motivación emerge como el motor que transforma el potencial en dedicación palpable y persistente, un indicativo indirecto del avance hacia el ámbito profesional (García-Secades et al., 2014).

Adentrándonos en el campo de la motivación deportiva, se introduce el concepto clave de la orientación a la tarea. La orientación a la tarea representa una dimensión específica dentro del marco motivacional, caracterizada por la búsqueda de mejora personal, dominio de habilidades y progreso individual, y basados en las experiencias de aprendizaje. Esta orientación contrasta con la orientación al ego, en donde centran los sentimientos de logro personal bajo normas externas, en la comparación social y la validación (Balaguer et al., 1996). La literatura revisada sugiere que la orientación a la tarea constituye un elemento central en la progresión hacia el profesionalismo. McNeill y Wang (2005) examinaron que los individuos con un alto nivel de orientación a la tarea se vinculan a perspectivas más adaptativas respecto a la finalidad del deporte, teniendo menor posibilidad de verse envueltos en dinámicas concentradas únicamente en el resultado. De manera convergente, Coetzee et al. (2006) observaron diferencias significativas entre equipos exitosos y menos exitosos, señalando que los equipos victoriosos mostraron puntajes superiores en la motivación de logro, el establecimiento de objetivos grupales, la preparación mental y una sólida orientación hacia metas.

Durante la transición del fútbol formativo al profesional la orientación hacia la tarea resulta crucial, posibilitando sostener el esfuerzo en periodos donde el reconocimiento externo pudiera ser escaso o incierto. Así, la motivación orientada al dominio se revela como un elemento protector contra el abandono y promueve la práctica deliberada, aspecto esencial para alcanzar niveles de excelencia notables.

### **III.III Conclusión:**

En vista de lo examinado, los datos disponibles convalidan la noción de que la motivación se ubica en el núcleo de la comprensión del rendimiento deportivo. Aquellos atletas con mayores niveles de motivación intrínseca se acercan más al éxito deportivo, aunque parte de la literatura revisada denota la importancia de los recursos motivacionales extrínsecos en la labor de fomentar un mayor rendimiento en el deportista.

Dentro del entorno del deporte de alto rendimiento, la motivación trasciende el simple impacto en el desempeño inmediato; esta condiciona la persistencia de la carrera deportiva, ligada al compromiso con objetivos, el despliegue de esfuerzo y la entrega al sacrificio, distinciones que marcan la diferencia entre aquellos futbolistas que afianzan su avance y los que no. Es posible

concluir que la mezcla equilibrada y personalizada de ambos estilos motivacionales, predominando en todo momento mayores niveles de motivación intrínseca, se trata de la mejor combinación para fomentar una trayectoria deportiva profesional adecuada. A ese respecto, la motivación se manifiesta como el impulso primordial que transforma el talento latente en disciplina, práctica intencionada y perseverancia a lo largo del tiempo. A pesar de que la motivación extrínseca juega un papel funcional cuando es correctamente gestionada, aquellos individuos más autodeterminados y centrados en la tarea suelen relacionarse con una mayor constancia en su rendimiento, mayor unión en el equipo, más posibilidad de alcanzar estados de flujo o “flow” y una mejor capacidad de respuesta frente a las dificultades. La orientación a la tarea, centrada en el dominio y la mejora personal, emerge como un predictor especialmente robusto de excelencia y continuidad en el proceso formativo.

Por tanto, la motivación, particularmente en su dimensión intrínseca y orientada al dominio, puede entenderse como un factor estructural en la transición del fútbol filial al profesional, al sostener el esfuerzo prolongado necesario para alcanzar la excelencia en entornos altamente competitivos.

#### **IV. Personalidad y asociación con su rendimiento:**

La personalidad, piedra angular indispensable en el estudio de la psicología, denota el cúmulo de rasgos distintivos individuales, que delimitan la respuesta frente al entorno; esto arroja luz sobre las diferencias notables en la conducta humana (Berengüí y López-Walle, 2018). Según Montaña Sinisterra et al. (2009), se concibe como un compendio, relativamente estable, de patrones de pensamiento, sentimiento, y actos que moldean cómo el individuo percibe, entiende, y reacciona al mundo que le rodea. Estas peculiaridades influyen notablemente en la regulación emocional, las decisiones que se toman, las interacciones sociales y el afrontamiento de la adversidad. Asimismo, tales atributos se relacionan con la motivación y la resiliencia, cruciales en contextos de alta presión.

En el ámbito de la psicología deportiva y el rendimiento, el estudio de la personalidad surge con la intención tentativa de utilizarse para poder explicar y predecir diferencias individuales en el rendimiento deportivo de los deportistas. (Ruiz-Barquín y García- Naveira, 2013). Esta disparidad sugirió que ciertos rasgos personales pueden ser catalizadores o moderadores del rendimiento. García-Naveira et al. (2020), arrojan luz sobre una conexión bidireccional entre la personalidad y la actividad física o deportiva. Argumentan, incluso, que ciertos perfiles de personalidad encajan de mejor manera con las exigencias del deporte y la competición. La investigación científica subraya la existencia de rasgos cruciales de la personalidad que influyen decisivamente en la adaptación del atleta a las presiones del ámbito competitivo. Se distinguen, entre ellos, un bajo neuroticismo y una considerable extraversión, para destacar un par de ejemplos.

#### **IV.I Neuroticismo**

Diversos estudios señalan el neuroticismo bajo como un rasgo fundamental por su alta correlación con un adecuado desempeño deportivo. En el estudio de Williams y Reilly (2000), los futbolistas talentosos exhiben mayores niveles de compromiso, autoconfianza, menor propensión a la ansiedad y mayor capacidad para utilizar estrategias psicológicas de afrontamiento. García-Naveira et al. (2020), respaldan estas afirmaciones al subrayar el perfil de personalidad más destacable dentro de su estudio, asociado a un rendimiento sobresaliente: Dicho perfil se define por altos niveles de Expansión, Modificación, Individualidad, Protección, Extraversión, Sensación, Pensamiento, Sociabilidad, Sistematización, Decisión, Dominio, y Aquiescencia. Es decir, un perfil optimista, reflejando gran dinamismo y una elevada aptitud para lograr objetivos, tanto personales como para otros, sociable, con habilidades sólidas en la gestión emocional, la toma de decisiones razonada, una notable confianza personal, competencia para la colaboración en equipos y sus elevados niveles de ambición y lealtad.

Tales atributos permiten no solo la consecución de niveles máximos de rendimiento, sino también su sostenimiento a largo plazo. En el análisis de Bonetti et al. (2025), quienes emplearon Redes Neuronales Artificiales, se determinó que los deportistas de élite se distinguen, particularmente, por bajos niveles de neuroticismo y amabilidad. Dichos resultados se fortalecen con los hallazgos de Ruiz-Barquín et al. (2013) bajo el prisma del modelo de los 5 grandes, quienes establecieron correlaciones positivas entre rendimiento y factores de personalidad como alta Apertura a la Experiencia y Responsabilidad y bajos niveles de Neuroticismo. Del mismo modo, investigaciones, como la de Piepiora et al. (2024), han destacado la trascendencia del neuroticismo como variable que diferencial en el rendimiento deportivo. En un estudio con 100 atletas, 40 futbolistas incluidos, todos ellos con edades comprendidas entre 19 y 34 años, cada uno clasificado en varias categorías de competición, determinaron que los atletas de élite, particularmente aquellos con medallas olímpicas, mostraban niveles más bajos de neuroticismo en comparación con los otros grupos examinados. Estas observaciones, a su vez, concuerdan con los resultados de Zar et al. (2022), Kemarat et al. (2022) y Contreras et al. (2023)

#### **IV.II Extraversión**

Múltiples investigaciones subrayan la importancia de la extraversión, actuando como un factor impulsor del rendimiento constante en ciertos tipos de atletas. El estudio de Ayranci y Aydin (2025) resaltó que características de la personalidad como la motivación o la extraversión se vinculan de manera positiva con el desempeño deportivo, a la vez que se descartaron correlaciones significativas con aspectos como la ansiedad o la apertura a nuevas experiencias. Es plausible atribuir este fenómeno a la naturaleza de los individuos extrovertidos, quienes destacan por la estimulación

externa para la activación cortical, lo que a menudo los orienta hacia la búsqueda de sensaciones y a sostener un posicionamiento social aceptable. (Ayranci y Aydin; 2025)

Un estudio longitudinal de Van Yperen (2009) sobre la transición al profesionalismo futbolístico reveló hallazgos significativos, concretamente, aquellos jugadores que prosperaron exhibieron un compromiso superior con el afrontamiento centrado en los problemas y una mayor solicitud de respaldo social frente a los contratiempos, lo que apunta a que niveles crecientes de extraversión se vinculan de forma positiva con un rendimiento más elevado en el ámbito deportivo. Estos descubrimientos están reforzados por las conclusiones de Zar et al. (2022) que observaron una conexión positiva entre el neuroticismo, la extraversión, la orientación al deber y el desempeño competitivo.

Complementando lo anterior, van Rossum (2009) documenta que los deportistas exitosos suelen distinguirse de sus homólogos menos exitosos en características como la autoconfianza, la ansiedad competitiva y la motivación de logro. En una muestra representativa de deportistas destacados (n = 330), las mediciones revelaron puntajes notablemente superiores en extraversión y menores en neuroticismo; un hallazgo que refuerza las conclusiones presentadas con anterioridad y contrastando con la población adolescente promedio, que presentaba niveles menores de extraversión y mayores en neuroticismo. Por otra parte, investigaciones como las de McNeill y Wang (2005) sugieren que la búsqueda de estatus social impulsaba a individuos “altamente motivados” hacia la práctica deportiva, a diferencia de aquellos con “alta maestría de tarea”, enfatizando el rol crucial de la extraversión en el logro de un desempeño sobresaliente. Estos resultados sugieren que la extraversión opera como un factor fundamental en el ámbito del deporte de competición, propiciando una mayor motivación intrínseca en individuos más extrovertidos, propiciando una participación más activa y comprometida del sujeto en esta disciplina deportiva.

#### **IV.III Evidencias vinculadas a factores cognitivos**

La literatura científica, aunque de manera más escasa, también aborda la relación entre el rendimiento y la personalidad desde un prisma cognitivo, destacando una correlación positiva entre la adaptación al rendimiento y la evolución positiva de ciertas capacidades cognitivas. Williams y Reilly (2000) plantean que las disparidades en el rendimiento deportivo derivan de un conocimiento táctico más avanzado, influido por la inteligencia y el pensamiento creativo, cultivado mediante la práctica y que pueden pronosticar la evolución del talento deportivo.

Tales factores cognitivos, aunque no son precisamente atributos de personalidad formales, se interrelacionan con inclinaciones personales como la apertura a la experiencia y la responsabilidad. En la investigación de Bonetti et al. (2025), a través del empleo de Redes Neuronales Artificiales, se

investigó la conexión entre las funciones ejecutivas, la memoria, la planificación y varios rasgos de personalidad del Modelo de los Cinco Grandes, examinando una muestra de 328 individuos, incluyendo 204 futbolistas élite de Brasil y Suecia. Los resultados revelaron que los atletas de alto rendimiento sobresalen en capacidades ejecutivas, planificación, memoria, flexibilidad cognitiva, responsabilidad, extroversión y apertura a la experiencia entre otras. Coetzee et al. (2006), en su estudio distinguiendo equipos victoriosos contra equipos menos victoriosos, identificaron en los equipos victoriosos una puntuación notablemente superior en motivación de logro, definición de objetivos, preparación mental, y manejo de la adversidad.

Estos hallazgos, vinculando la personalidad con la motivación, consolidan la noción que algunas peculiaridades que fomentan la cohesión, también impulsan un mayor desempeño deportivo. Varios estudios destacan la importancia de variables como el perfeccionismo adaptativo, la esperanza disposicional, y el optimismo (van Rossum, 2009). Estas características se relacionan con una mayor capacidad para sostener la concentración en metas a largo plazo, y persistir frente a las dificultades. Resultados similares se observan en trabajos centrados en otros modelos de personalidad.

#### **IV.IV Conclusión**

La evidencia examinada respalda la conclusión de que la personalidad es una variable psicológica crucial para entender el rendimiento deportivo, y en particular, para el tránsito del futbolista juvenil al ámbito profesional. Algunos rasgos disposicionales, como la autoconfianza, la estabilidad emocional y, sin duda alguna, la baja ansiedad competitiva/ neuroticismo, la alta extraversión y la motivación de logro, sistemáticamente se relacionan con el éxito deportivo y con la habilidad para mantener el rendimiento en situaciones de elevada demanda. Aunque la personalidad por sí sola no dictamina el avance hacia el profesionalismo, si forma una base psicológica que facilita la adaptación al estrés competitivo, la cohesión grupal, la regulación emocional, y la persistencia motivacional al cumplimiento de metas a largo plazo.

Los perfiles que se caracterizan por bajos niveles de neuroticismo, y con una orientación hacia el dominio personal, parecen exhibir mayor estabilidad emocional y consistencia en su rendimiento, factor primordial en procesos de selección prolongados y sumamente competitivos. Dada la situación, la personalidad emerge como un modulador estructural del desarrollo del talento, interactuando con otras variables examinadas antes, tales como resiliencia y motivación, ayudando a clarificar las diferencias entre las trayectorias deportivas de futbolistas con destrezas técnicas similares. La literatura revisada permite concluir que aquellos perfiles con niveles más altos en Apertura a la Experiencia y niveles más bajos en Neuroticismo constituyen perfiles favorables para la evolución del rendimiento en el fútbol profesional, pudiendo así favorecer la llegada del éxito deportivo. Sin

embargo, este es el consenso más cercano que la literatura revisada puede ofrecer, y precisa de mayor bibliografía para establecer conclusiones más adecuadas

## **V. Apoyo Social:**

El apoyo social es un constructo psicosocial esencial en la psicología del desarrollo y el rendimiento, entendido como el conjunto de recursos emocionales, informativos y materiales derivados del mantenimiento de las relaciones sociales (Beltrán & Moreno, 2013). Bajo esta óptica, el apoyo social funciona como un escudo contra el estrés, además de ser un promotor del desarrollo de habilidades y la estabilización de carreras de alto rendimiento.

En el ámbito deportivo, el apoyo social se entiende como un pilar que fomenta el talento, incidiendo en el inicio y la continuación del compromiso deportivo a largo plazo. Van Rossum (2009) indica que la excelencia deportiva depende de algo más que dedicación individual y trabajo, sino que precisa también de “ambientes especiales y gente importante”, entre ellos, padres, entrenadores y modelos a seguir positivos para el deportista. Los hallazgos anteriores son confirmados por Barber y Sutko (1998), que consideran las figuras parentales como piedras angulares para el éxito de los programas deportivos. De este modo, el talento no se desarrolla en aislamiento, sino dentro de una red de relaciones significativas que configuran oportunidades, expectativas, normas y modelos de conducta. Dichas relaciones cambian y evolucionan a lo largo de la trayectoria del deportista.

### **V.1 El respaldo social a lo largo de las fases del desarrollo deportivo**

El modelo evolutivo, postulado por Côté en 1999, delinea tres etapas cruciales en la carrera deportiva. Primeramente, están los *sampling years* o años de exploración y conocimiento del deporte, seguidos por los *specializing years*, fase donde el atleta se centra en un deporte, esforzándose en mejorar su rendimiento. Concluyendo, se encuentran los *investment years*, periodo dedicado al perfeccionamiento técnico y, a menudo, asociado a una mayor presión competitiva. Durante estas etapas, el papel del entorno familiar experimenta una transformación progresiva y necesaria para una correcta evolución del rendimiento

En los primeros años (*sampling years*), los padres desempeñan un rol activo de liderazgo, introduciendo al niño en el deporte y fomentando la participación lúdica (Côté, 1999). A partir de múltiples investigaciones, se evidencia cómo las figuras paternas ejercen una considerable influencia en la motivación deportiva (Barber y Sutko, 1998) fundamentalmente en la adquisición de habilidades técnicas llegando, inclusive, a asumir un papel similar al de un entrenador en ciertas etapas (Durand-Bush y Salmela, 2002). Adicionalmente, Williams y Reilly (2000) respaldan esta perspectiva al destacar que la creación de un ambiente propicio podría ser aún más crucial para el avance de la competencia que la predisposición genética. Además, se destaca la gran importancia del apoyo

parental de estilo emocional, informacional, tangible, o estructural/ logístico (Van Rossum, 2009; Holt y Dunn, 2004). Según estos estudios, la importancia del apoyo estructural resulta también vital, señalando que niños provenientes de familias con mayores recursos económicos suelen disponer de ventajas que les otorga acceso a entrenamientos de calidad, como el transporte, la movilidad, o la flexibilidad horaria (Williams y Reilly, 2000).

Padres, entrenadores y figuras de referencia actúan como agentes socializadores fundamentales en la consolidación del compromiso deportivo.. En estos años, primordial entender la influencia de la implicación parental, ya que unos padres sobre involucrados pueden ejercer una presión detrimental en el equipo y en el niño, llevando incluso a un incremento de ansiedad competitiva y burnout, mientras que unos padres poco involucrados pueden influir en la motivación del niño por seguir jugando (Hellstedt, 1987). Resultados similares se encontraron en Fredricks y Eccles (2005), señalando que la relación que los padres tienen con la participación deportiva (los pensamientos, comportamientos, nivel de actividad...) modela y reestructura activamente la relación que tienen los niños con el deporte. Estos estudios, además del de Bremer (2012) señalan que en estos primeros años, lo más importante es fomentar la motivación intrínseca (jugar por diversión), generar un entorno de implicación parental moderado y fomentar un apoyo adecuado intrafamiliar para que el niño pueda explorar adecuadamente.

En fases posteriores (*investment years* y *sampling years*), el rol parental evoluciona hacia una función de apoyo y acompañamiento, facilitando condiciones óptimas de entrenamiento mediante sacrificios personales, económicos, logísticos y familiares (Côté, 1999). En esta fase, el rol de motivación y liderazgo, previamente obtenido por las figuras parentales, se ve sustituido por los iguales, (entendiendo iguales como su círculo de amigos cercano y el entrenador). De acuerdo con Patrick et al. (1999), el respaldo social brindado y recibido afecta a los adolescentes al evaluar su participación en el deporte, una influencia habitualmente favorable; cuanto mayor el soporte social, mayor será la dedicación al deporte. Mills et al. (2012) remarca la relevancia de tener figuras de apoyo que confíen en los deportistas, sobre todo el entrenador y los padres, para lidiar con las presiones y promover el desarrollo. Durand-Bush y Salmela (2002), en su estudio con campeones olímpicos y mundiales, confirman que durante los años de inversión el entorno del deportista ejerce una influencia predominantemente positiva, señalando que familiares, entrenadores, personal técnico y compañeros constituyen recursos fundamentales para sostener su desarrollo. La familia continuó siendo una fuente clave de apoyo emocional y logístico, mientras que entrenadores y profesionales especializados proporcionaban orientación técnica y feedback cualificado.

Estos hallazgos evidencian que el apoyo social no solo facilita la entrada en el deporte, sino que se convierte en un elemento estructural para la consolidación de la motivación intrínseca.

#### **4. CONCLUSIONES GENERALES**

En suma, el análisis de la literatura existente conduce a una conclusión clave, la transición del futbolista de cantera al ámbito profesional emerge como un proceso complejo en el que las variables psicológicas juegan un papel crucial. Estas operan en una sinergia continua, arrojando luz sobre la razón por la cual futbolistas con capacidades técnicas y físicas homologables experimentan trayectorias deportivas dispares. La investigación consultada destaca, esencialmente, la resiliencia, la motivación con su dualidad intrínseca-extrínseca y con la orientación a la tarea, y, por último, la personalidad y el apoyo social como variables clave en el desarrollo deportivo.

La resiliencia se entiende como un proceso dinámico con una vertiente proactiva (mantenimiento del funcionamiento y bienestar bajo exigencia sostenida) y otra reactiva (recuperación tras adversidades), operativizándose especialmente mediante estrategias de afrontamiento adaptativas, autorregulación y recursos psicológicos como la confianza y el foco. Dicha variable psicológica es clave a la hora de entender el rendimiento deportivo ya que un individuo resiliente es capaz de superar obstáculos, aprender de las adversidades, y mantener una homeostasis emocional clave a la hora de evaluar el rendimiento. Además, la resiliencia está muy relacionada con la disciplina, la orientación a la tarea, la capacidad de prorrogar placeres inmediatos, fomentar la responsabilidad y promover el sacrificio de metas personales por la meta grupal.

Sin embargo, no se podría entender la capacidad de sacrificio y de superación de adversidades si el individuo no tiene motivación para hacerlo. La motivación aparece como el motor que sostiene y promueve la práctica deliberada, el compromiso y la disposición al sacrificio. Aunque diversos estudios señalan que la motivación extrínseca puede ser funcional, siempre y cuando esté acompañada y regulada por la motivación intrínseca, resulta evidente concluir que aquellos perfiles más autodeterminados y orientados a la tarea se asocian con mayor persistencia con la tarea, cohesión, probabilidad de estados de flow y mejor adaptación a la adversidad, entre otros factores diversos. La personalidad, por su parte, funciona como base disposicional que facilita la adaptación al estrés competitivo, destacando rasgos como autoconfianza, estabilidad emocional, extraversión y bajos niveles de neuroticismo como moduladores de la consistencia del rendimiento. Finalmente, el apoyo social (emocional, informativo y tangible) se consolida como un factor estructural del entorno de desarrollo del talento, al sostener el compromiso, amortiguar el impacto de los estresores y, además, condicionar oportunidades de formación a través del acceso a recursos.

En síntesis, estos hallazgos justifican la necesidad de una propuesta aplicada: un esquema de entrenamiento en habilidades psicológicas que traduzca la evidencia a intervenciones sistemáticas en canteras, con el objetivo de optimizar trayectorias formativas y aumentar la probabilidad de una transición exitosa y sostenible hacia el profesionalismo.

## **5. ESQUEMA DE DESARROLLO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS:**

### **I. Necesidad de reformular los procesos de captación y desarrollo del talento**

La evidencia científica sugiere que los modelos tradicionales de identificación del talento (TID) han sido excesivamente reduccionistas, centrados principalmente en parámetros físicos y medidas puntuales de rendimiento, lo que puede conducir a la exclusión prematura de jugadores con alto potencial de desarrollo, especialmente aquellos con maduración tardía (Vaeyens et al., 2008).

Estos modelos tienden a evaluar “lo que el jugador es en el presente” en lugar de su capacidad de aprendizaje y progresión futura, tanto a nivel físico como psicológico. Vaeyens et al. (2008) proponen integrar los procesos de identificación (TID) y desarrollo (TDE) bajo un enfoque dinámico y multidimensional, como el modelo DMGT (“Differentiated Model of Giftedness and Talent”), que prioriza el potencial de desarrollo frente al rendimiento momentáneo, incluyendo variables intrapersonales, ambientales, y sobre todo la suerte. Este enfoque resulta especialmente relevante en contextos de cantera, donde las diferencias madurativas pueden distorsionar la percepción del talento. Además, incluye la variable del talento como una parte clave del modelo, entendiéndose como aquellas variables incontrolables que influyen positivamente en el rendimiento deportivo (lesiones, economía de la familia, calidad de las instrucciones, lugar de nacimiento..)

Asimismo, Williams y Reilly (2000) advierten que la búsqueda de la excelencia no debe comprometer la salud física y emocional del jugador. Desde esta perspectiva, los procesos de captación deben incorporar indicadores psicológicos (motivación, resiliencia, autorregulación, estilo de afrontamiento) y variables contextuales (entorno familiar, apoyo social), adoptando una visión ecológica e integral del desarrollo. En consecuencia, el primer eje del esquema aplicado consiste en reformular la captación bajo un modelo multidimensional, evolutivo y centrado en el potencial, incorporando evaluación psicológica sistemática y seguimiento longitudinal.

### **II. Entrenamiento sistemático en habilidades psicológicas para la competición**

La literatura sobre deportistas expertos evidencia que el entrenamiento mental constituye un componente estructural del alto rendimiento. Durand-Bush y Salmela (2002), en su estudio con campeones olímpicos y mundiales, observaron que el entrenamiento psicológico era tomado con la misma seriedad que el entrenamiento físico o técnico. Los atletas empleaban de forma deliberada procesos cognitivos complejos como la visualización, la focalización atencional y la preparación mental para optimizar su rendimiento competitivo. Dichos atletas comentan que el entrenamiento psicológico resultaba esencial, diferenciándolos de otra gente con talento similar o mayor a la hora de hablar de su camino a ser campeones olímpicos. De forma convergente, MacNamara et al. (2010) identificaron la imaginación o imagery como una herramienta utilizada espontáneamente por atletas

que alcanzaron el nivel élite, permitiéndoles anticipar situaciones de competición, transferir aprendizajes observacionales y mejorar su ejecución técnica. Estos hallazgos respaldan la necesidad de integrar de manera sistemática el entrenamiento en habilidades psicológicas dentro de la planificación semanal de las canteras, incluyendo trabajo estructurado de visualización, establecimiento de metas, planificación del rendimiento y rutinas psicológicas precompetitivas. El entrenamiento mental deja así de concebirse como un recurso complementario para convertirse en un pilar formativo.

### **II.I Resiliencia: Programa de fortalecimiento de la resiliencia, “coping-strategies”**

El desarrollo de la resiliencia constituye otro eje central del esquema propuesto. La literatura científica ha propuesto diversos modelos para fomentar la resiliencia en contextos de alto rendimiento. Fletcher y Sarkar (2016) desarrollaron el Mental Fortitude Training Program, centrado en la optimización de cualidades personales, la creación de entornos facilitadores y el fomento de una mentalidad orientada al desafío. Este enfoque parte de la idea de que, aunque la personalidad posee un componente relativamente estable, las habilidades psicológicas son maleables y pueden entrenarse de manera progresiva. En este ámbito, se entiende la personalidad como una cualidad personal más estable, y enfoca el entrenamiento en fortaleza mental en fortalecer el “breaking point” de un deportista mediante exposición creciente y sistemática al estrés y la adversidad (Fletcher y Sarkar, 2016). Esto fomentaría la resiliencia tanto de manera reactiva como de manera proactiva, reduciendo también el miedo al fallo.

Asimismo, la literatura sobre el miedo al fallo (Sagar et al., 2010) destaca que el miedo al error puede generar autocrítica desadaptativa, vergüenza y generalización negativa del fracaso. Intervenir sobre el estilo atribucional, es decir, la manera en la que atribuyes las situaciones que te ocurren en el día (ya sea de manera interna o de manera externa), y promover estrategias de afrontamiento centradas en la maestría de habilidades puede aumentar significativamente las probabilidades de transición exitosa, resultados similares a las MFC strategies descritas por Finn y McKenna (2010). En este sentido, el esquema aplicado propone un programa estructurado y progresivo de entrenamiento en coping adaptativo, regulación emocional y mentalidad de crecimiento.

### **II.II Entrenamiento en autorregulación y compromiso motivacional**

La autorregulación emerge como una competencia diferenciadora entre jugadores élite y no élite. Toering et al. (2009) encontraron que los futbolistas de mayor nivel presentaban mayor conciencia de sus fortalezas y debilidades, mayor capacidad reflexiva y mayor disposición a invertir esfuerzo en entrenamiento y competición. Estas habilidades permiten transformar el conocimiento en acción, generando un entorno de aprendizaje más eficaz. En esta línea, el programa basado en ACT

(Acceptance and Commitment Therapy) aplicado al fútbol por Gervis y Goldman (2020) mostró mejoras conductuales significativas, tales como mayor capacidad para recuperarse tras errores, mantenimiento del foco atencional y reducción de conductas impulsivas. Componentes como el “choice point” —que promueve la conciencia de elección ante situaciones adversas—, la práctica de mindfulness, la defusión cognitiva y el desarrollo de conciencia emocional se revelan herramientas especialmente útiles para fomentar resiliencia operativa en jugadores jóvenes.

Van Yperen (2009) sugiere que tanto el compromiso con metas como la tendencia a utilizar estrategias adaptativas pueden modificarse mediante intervención psicosocial y práctica deliberada. Desde esta perspectiva, el esquema aplicado incluye el entrenamiento en establecimiento de metas orientadas al proceso, la autoevaluación sistemática del rendimiento, el uso de diarios reflexivos y sesiones de análisis post-competición. Este trabajo fortalece el compromiso conductual a largo plazo y consolida la motivación orientada a la tarea como base del rendimiento sostenido.

## **II. III Optimización del entorno: creación de un ambiente facilitador**

Finalmente, el desarrollo del talento no puede comprenderse sin atender al entorno. Henriksen et al. (2010) proponen una perspectiva ecológica en la que el foco se desplaza del individuo aislado hacia el contexto en el que se desarrolla. Los entornos exitosos se caracterizan por la cohesión, cultura organizacional sólida y valores orientados al proceso. Fletcher y Sarkar (2016), basándose en la teoría del desafío y apoyo de Sanford, distinguen diferentes tipos de entornos según la combinación de presión y soporte. El entorno facilitador —alto desafío y alto apoyo— emerge como el más adecuado para el desarrollo óptimo del talento. La implementación de Pressure Inurement Training, mediante la exposición progresiva a situaciones de presión acompañadas de soporte psicológico adecuado, permite fortalecer la capacidad adaptativa sin comprometer el bienestar. En consecuencia, el esquema aplicado no se limita a intervenir sobre el jugador individual, sino que propone una intervención estructural que incluya coordinación entre entrenadores y psicólogos, monitorización del bienestar, cultura organizacional basada en responsabilidad individual y cooperación, y una manipulación progresiva de las demandas competitivas.

En conjunto, este esquema de entrenamiento en habilidades psicológicas y psicosociales plantea una intervención integral que articula captación, entrenamiento mental, desarrollo de resiliencia, autorregulación motivacional y optimización del entorno, configurando un modelo coherente con la evidencia científica revisada y orientado a aumentar la probabilidad de una transición profesional sostenible y compatible con el bienestar del deportista.

## **6. LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES**

Este estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas a la hora de interpretar los resultados y conclusiones propuestas. Inicialmente, aunque se revisaron 75 estudios y se incluyeron 66,67% de ellos, esta cantidad puede resultar insuficiente a la hora de abordar la totalidad de las variables implicadas en el rendimiento deportivo, especialmente en un fenómeno con tanta complejidad como es la transición de futbolista del filial a futbolista profesional. Se le añade a la reducida cantidad de estudios la heterogeneidad metodológica de los estudios analizados, así como la presencia de investigaciones de carácter generalista, pudiendo afectar negativamente a la consistencia de las conclusiones extraídas. Finalmente, es importante destacar el predominio de estudios de contextos occidentales.

En relación con la elección de las variables, el presente estudio se centra en 4 variables; resiliencia, motivación, personalidad, apoyo social; basado en los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica, considerandolas como constructos amplios y representativos del funcionamiento psicológico en el rendimiento futbolístico. Sin embargo, esta selección puede conllevar la exclusión de otras variables relevantes e interesantes a tener en cuenta, como la capacidad de liderazgo, la cohesión grupal en relación con la personalidad, o incluso la influencia sociocultural en el individuo y en el propio deporte (no tienen la misma motivación un jugador español que un jugador inglés). Además, es importante destacar que dentro de esta elección de variables, la variable personalidad presenta una menor base empírica en comparación con otras en este estudio. Esto se debe a su reducida evidencia en la base empírica científica global, y su visión sesgada en múltiples ocasiones, siendo frecuentemente abordada a través de rasgos aislados (neuroticismo bajo, sociabilidad alta...) más que como constructo global.

Por otro lado, la metodología del presente estudio limita el análisis de la interacción entre variables presentadas, a pesar de que se ha abordado de manera general en este trabajo. Para futuras investigaciones, sería recomendado la validación empírica de la relación de dichas variables mediante estudios experimentales. A esto se le suma también la ausencia de consideración explícita de factores culturales, así la escasez de investigaciones en poblaciones diversas, como puede ser el fútbol femenino, o incluso en individuos con discapacidad, limitando la generación de los resultados y el entendimiento de las variables relacionadas con el rendimiento.

En relación con el esquema de entrenamiento en habilidades psicológicas, claramente presenta una naturaleza teórica, general y poco desarrollada para su aplicación a nivel práctico, destacando por su necesidad de validación en contextos reales. También sería interesante considerar una adaptación de dicho esquema de entrenamiento a distintas variables, como pueden ser la edad, nivel o características

individuales, asemejando así dicha evolución a la evolución interpersonal que desarrollan equipos de alto estándar como el Stabaek.

En este sentido, resulta fundamental avanzar hacia modelos más específicos aplicados, y multidisciplinares que optimicen el desarrollo del talento deportivo en contextos de alto rendimiento. La elaboración de un esquema de entrenamiento en habilidades psicológicas y su asentamiento en el contexto futbolístico resulta vital para asegurar el bienestar del futbolista y mejorar el rendimiento de la formación, aumentando la probabilidad del éxito deportivo de los futbolistas filiales. Además, la aplicación del esquema en el ámbito futbolístico genera un contexto idóneo para multiplicar el conocimiento científico relacionado con el rendimiento futbolístico, las distintas variables, su impacto en el rendimiento y bienestar, y la diferenciación en función de las poblaciones en donde se aplique el esquema (futbol femenino, futbol en niños menores vs preadolescentes, posibles evoluciones en la motivación intrínseca según la edad...)

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(8), e0330862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego ya la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al. *Psicológica Journal*, 17, 71-81.
- Barberá Heredia, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5(10), 6.
- Barber, H., & Sutko, H. (1998). The influence of parent-coaches on participant motivation and competitive anxiety in youth sports participants. *Journal of Sport Behavior*, 22, 162–180. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/influence-parent-coaches-on-participant/docview/215877466/se-2?accountid=34207>
- Beltrán, C. A., & Moreno, M. P. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(1), 233-245.
- Berengüí, R., & López-Walle, J. M. (2018). Personalidad y deporte. En *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 65-98). Editorial EOS.
- Bonetti, L., Vestberg, T., Jafari, R., Seghezzi, D., Ingvar, M., Kringelbach, M. L., Filgueiras, A., & Petrovic, P. (2025). Decoding the elite soccer player's psychological profile. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 122(3), e2415126122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2415126122>
- Borkoles, E., Kaiseler, M., Evans, A., Ski, C. F., Thompson, D. R., & Polman, R. C. J. (2018). Type D personality, stress, coping and performance on a novel sport task. *PLOS ONE*, 13(4), e0196692. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196692>
- Bremer, K. L. (2012). Parental involvement, pressure, and support in youth sport. *Journal of Family Theory & Review*, 4(3), 235–248.
- Bryan, C., O’Shea, D., & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70–111. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>
- Cañizares Hernández, Marta, Huie Martínez, Mónica, Pérez Rodríguez, Luis Alberto, Díaz Silva, Romelio, Rodríguez Chade, Maricel. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286-300. Epub 19 de abril de 2022. Recuperado en 12 de abril de 2026, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522022000100286&lng=es&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100286&lng=es&lng=es).

- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 173–182.
- Coetzee, B., Grobbelaar, H., & Gird, C. (2006). Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *Journal of Human Movement Studies*, 51(6), 383–401.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Contreras, D. W., Granquist, M. D., & Martin, L. A. (2023). Stress, sport anxiety, neuroticism, and coping in student-athletes: Implications for patient mental health. *Journal of Athletic Training*, 58(9), 733–739. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0527.22>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
- Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(7), 1133–1149. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1133>
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Dialnet (Universidad de la Rioja). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=375945>
- Den Hartigh, R. J. R., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. P., Emerencia, A., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmueller, M., Lemmink, K. A. P. M., & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564–586. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749>
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>
- Finn, J., & McKenna, J. (2010). Coping with Academy-to-First-Team Transitions in Elite English Male Team Sports: The Coaches' Perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 257-279. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.257> (Original work published 2010)
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135–157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>

- Fradejas Medrano, E., & Espada Mateos, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deporte en edad escolar (Evaluation of motivation in teenagers who practice sports in school age). *Retos*, 33, 27-33. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52779>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 3-31.
- Galli, N., & González, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- García Calvo, T., Leo Marcos, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Jiménez Castuera, R., & Cervelló Gimeno, E. M. (2008). Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipos de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 3(1), 61–74.
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2020). Personalidad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Millón [Personality and sports performance in soccer players using Millón 's model]. *Anuario de Psicología*, 50(3), 135–148. <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/anpsic2020.50.13/32637>
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. de la, & Márquez, S. (2014). Resilience in sport: theoretical foundations, instruments and literature review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98. Recuperado en 10 de abril de 2026, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&tlng=en).
- Gervis, M., & Goldman, A. (2020). The Flourishing Footballers programme: Using psycho-education to develop resilience through ACT. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 146–151. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.004>
- Gillet, N., Vallerand, R.J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33, 49–62. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9115-z>
- Hamzah, N., Karim, Z. A., Yaakop, N., Akbar, A., & Fook Lee, J. L. (2025). Factores clave que influyen en el desarrollo del talento en el fútbol juvenil: una revisión sistemática de la literatura. *Retos*, 62, 948-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109470>
- Haukli, J. S., Hvid Larsen, C., Feddersen, N., & Sæther, S. A. (2021). The athlete talent development environment in the best ranked football academy in Norwegian football: The case of the U16 team in Stabæk football club. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 6, 008. <https://doi.org/10.36950/2021ciiss008>
- Hernández, O. (2021, 29 de agosto). Niños tras los pasos de Messi: solo 1 de cada 1.800 federados llega a profesional. *El Correo*. <https://www.elcorreo.com/deportes/futbol/ninos-futbolistas-tras-los-pasos-messi20210829164420-ntre-20210829165740-ntre.html>

- Hellstedt, J. C. (1987). The coach-parent-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, *1*, 151-160.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic Approach to Athletic Talent Development Environments: A Successful Sailing Milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*, 212-222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(3), 199–219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Holt, N. L., & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional football. *International Journal of Sport Psychology*, *37*, 77–98.
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*. DOI: 10.15332/s1794-3841.2012.0018.11
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLOS ONE*, *17*(1), e0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, *24*(1), 74-96. Retrieved Feb 22, 2026, from <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.74>
- McNeill, M. C., & Wang, C. K. J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(1), 117–128. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.10.004>
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, *30*(15), 1593–1604. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.710753>
- Ortega, A. M. S. y Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, *6*(2), Artículo 16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
- Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J. A., Hruda, L. Z., & Eccles, J. S. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*(6), 741–763.
- Poli, R., Besson, R., Ravenel, L., & Gonzalez, T. (2020). Weekly Post 312. CIES Football Observatory. Recuperado 10 de abril de 2026, de <https://football-observatory.com/IMG/sites/b5wp/2020/wp312/en/?fbclid=IwAR2M3571hRqnL9U9cNUk15cDZ1Gei548pVBc9S499aVUG2f9YEPQeC8JQ8c>
- Piepiora, P. A., Čaplová, P., Zimoň, P., & Gumienna, R. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1428107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>

- Rosado, A., dos Santos, A. M., & Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 125-147.
- Ruiz-Barquín, R., & García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología Annals of Psychology*, 29(3), 642–655. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175771>
- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213–230. <https://doi.org/10.1080/10413201003664962>
- Seligman, M. E., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143–146. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x>
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1509–1517. <https://doi.org/10.1080/02640410903369919>
- Ureña Lopera, C., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020). Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y precompetitivo (Relationship between motivation and situational flow in u16 soccer players in basal and precompetitive state). *Retos*, 37, 480-485. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70937>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
- van Rossum, J.H. (2009). Giftedness and Talent in Sport. In: Shavinina, L.V. (eds) *International Handbook on Giftedness*. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6162-2\\_37](https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6162-2_37)
- Van Yperen, N. W. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317-329. Retrieved Feb 22, 2026, from <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2015). Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33(2), 160–168. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.928827>
- Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Cofre-Bolados, C., Knox, E., Muros, J. J. (2018). Relationship of resilience, anxiety and injuries in footballers: Structural equations analysis. *PLoS ONE*, 13(11), e0207860. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207860>
- Zar, A., Sadeghipour, H. R., Ahmadi, F., Nikolaidis, P. T., Safari, M. A., Keshavarz, M. H., &

Ramsbottom, R. (2022). Investigating the relationship between Big Five personality traits and sports performance among disabled athletes. *BioMed Research International*, 2022, Article 8072824. <https://doi.org/10.1155/2022/8072824>