



Efectos de la autoconfianza en el rendimiento de jóvenes deportistas en instancias finales

Effects of self-confidence on the performance of young athletes in final stages

Efeitos da autoconfiança no desempenho de jovens atletas nas fases finais

Derian Tuarez Casquete ^I

derian.tuarezcasquete8030@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-8023-2035>

Ángel Rayo Cacao ^{II}

angel.rayocacao4720@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1184-4928>

Byron Malavé Jara ^{III}

byron.malavejara3763@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-5109-9946>

Wilson Tómalá Tómalá ^{IV}

wilson.tomalatomala5870@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-3332-3815>

Geoconda Xiomara Herdoiza Morán ^V

gxherdoiza@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

Correspondencia: derian.tuarezcasquete8030@upse.edu.ec

Ciencias de Deporte
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 30 septiembre de 2025 *** Aceptado:** 08 de octubre de 2025 *** Publicado:** 22 de noviembre de 2025

- I. Estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- II. Estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- III. Estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- IV. Estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- V. Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

Resumen

La autoconfianza se reconoce como un factor psicológico determinante en el rendimiento deportivo, especialmente en contextos caracterizados por una alta demanda competitiva. En los deportes de conjunto, como el fútbol, este componente influye directamente en la estabilidad emocional, la toma de decisiones y la ejecución técnica del deportista. En este sentido, comprender el papel de la autoconfianza resulta esencial para optimizar el rendimiento en etapas decisivas de competencia. El presente estudio tuvo como objetivo analizar el efecto de la autoconfianza en jóvenes futbolistas de la categoría Sub-15 del club Santa Elena SC, con énfasis en su desempeño durante las fases finales de los torneos. Se identificó que un grupo de deportistas presentaba niveles bajos de autoconfianza, condición que podría afectar negativamente su rendimiento bajo situaciones de alta presión competitiva. Para ello, se desarrolló un estudio cuasi-experimental longitudinal, con mediciones realizadas en tres momentos: pretest, evaluación intermedia y posttest. Durante el periodo de intervención se aplicó un programa psicológico orientado al fortalecimiento de la autoconfianza, basado en estrategias cognitivas y emocionales que favorecen la regulación del estrés competitivo y el desarrollo de habilidades mentales asociadas al rendimiento deportivo. El análisis de los datos se sustentó en instrumentos validados para la evaluación de la autoconfianza, registros objetivos de desempeño y la valoración de entrenadores expertos. Los resultados evidenciaron una relación positiva y significativa entre autoconfianza y rendimiento, demostrando que los deportistas con mayor seguridad personal mantuvieron un desempeño más estable, eficaz y resiliente ante las exigencias competitivas. En consecuencia, el estudio aporta evidencia aplicada al contexto del deporte juvenil en Santa Elena, Ecuador, y resalta la necesidad de incorporar la preparación psicológica dentro de los programas de entrenamiento integral, como vía para potenciar el desarrollo técnico, táctico y emocional de los jóvenes futbolistas.

Palabras Clave: Autoconfianza; rendimiento deportivo; fútbol formativo; psicología del deporte; intervención psicológica; jóvenes futbolistas; competencias de alta exigencia; preparación mental.

Abstract

Self-confidence is recognized as a key psychological factor in athletic performance, especially in contexts characterized by high competitive demands. In team sports, such as soccer, this component directly influences the athlete's emotional stability, decision-making, and technical execution.

Therefore, understanding the role of self-confidence is essential for optimizing performance in crucial stages of competition. This study aimed to analyze the effect of self-confidence on young soccer players in the Under-15 category of the Santa Elena SC club, with an emphasis on their performance during the final stages of tournaments. It was identified that a group of athletes exhibited low levels of self-confidence, a condition that could negatively affect their performance under high competitive pressure. To this end, a longitudinal quasi-experimental study was conducted, with measurements taken at three time points: pre-test, mid-term evaluation, and post-test. During the intervention period, a psychological program was applied aimed at strengthening self-confidence, based on cognitive and emotional strategies that promote the regulation of competitive stress and the development of mental skills associated with sports performance. The data analysis was based on validated instruments for assessing self-confidence, objective performance records, and evaluations by expert coaches. The results showed a positive and significant relationship between self-confidence and performance, demonstrating that athletes with greater self-confidence maintained a more stable, effective, and resilient performance in the face of competitive demands. Consequently, the study provides evidence applicable to the context of youth sports in Santa Elena, Ecuador, and highlights the need to incorporate psychological preparation into comprehensive training programs as a way to enhance the technical, tactical, and emotional development of young soccer players.

Keywords: Self-confidence; sports performance; youth soccer; sports psychology; psychological intervention; young soccer players; high-level competitions; mental preparation.

Resumo

A autoconfiança é reconhecida como um fator psicológico chave no desempenho atlético, especialmente em contextos caracterizados por altas demandas competitivas. Em esportes coletivos, como o futebol, esse componente influencia diretamente a estabilidade emocional, a tomada de decisões e a execução técnica do atleta. Portanto, compreender o papel da autoconfiança é essencial para otimizar o desempenho em fases cruciais da competição. Este estudo teve como objetivo analisar o efeito da autoconfiança em jovens jogadores de futebol da categoria Sub-15 do clube Santa Elena SC, com ênfase em seu desempenho durante as fases finais de torneios. Foi identificado que um grupo de atletas apresentou baixos níveis de autoconfiança, condição que pode afetar negativamente seu desempenho sob alta pressão competitiva. Para tanto, foi realizado um

estudo quase-experimental longitudinal, com avaliações em três momentos: pré-teste, avaliação intermediária e pós-teste. Durante o período de intervenção, foi aplicado um programa psicológico voltado para o fortalecimento da autoconfiança, baseado em estratégias cognitivas e emocionais que promovem a regulação do estresse competitivo e o desenvolvimento de habilidades mentais associadas ao desempenho esportivo. A análise dos dados baseou-se em instrumentos validados para avaliação da autoconfiança, registros objetivos de desempenho e avaliações de treinadores experientes. Os resultados mostraram uma relação positiva e significativa entre autoconfiança e desempenho, demonstrando que atletas com maior autoconfiança mantiveram um desempenho mais estável, eficaz e resiliente diante das demandas competitivas. Consequentemente, o estudo fornece evidências aplicáveis ao contexto do esporte juvenil em Santa Elena, Equador, e destaca a necessidade de incorporar a preparação psicológica em programas de treinamento abrangentes como forma de aprimorar o desenvolvimento técnico, tático e emocional de jovens jogadores de futebol.

Palavras-chave: Autoconfiança; desempenho esportivo; futebol juvenil; psicologia do esporte; intervenção psicológica; jovens jogadores de futebol; competições de alto nível; preparação mental.

Introducción

El fútbol, especialmente en instancias decisivas de torneo formativos, demanda no solo destrezas técnicas y preparación física, sino también un conjunto de habilidades psicológica que influyen directamente en el rendimiento bajo condiciones de alta presión competitiva. Entre esas variables, la autoconfianza, entendida como la creencia del jugador en su capacidad para ejecutar con éxitos y enfrentar la adversidad, se consolida como un elemento esencial para explicar el desempeño deportivo (Lochbaum et al., 2022). (Vera Ortega et al., 2025) La autoconfianza en el deporte juvenil es un componente psicológico esencial que influye en el rendimiento deportivo y bienestar de los jóvenes atletas. Estudios recientes han demostrado que el deporte regular puede ser un factor protector contra problemas de autoestima baja, su influencia por la percepción de la competencia y el éxito en las actividades deportivas. (Saward et al., 2024) Relata en su estudio, la relación entre autoconfianza y rendimiento puede verse moderada por factores como el tipo de deporte, la objetividad de la medición y el sexo del atleta; aun así, se mantiene consistente y significativa, evidenciando su relevancia para la práctica deportiva.

En el contexto del fútbol juvenil ecuatoriano, particularmente en la provincia de Santa Elena, se observa que muchos futbolistas en formación presentan dificultades para mantener un nivel óptimo de confianza durante los partidos decisivos. (Chris, 2024) Estas situaciones afectan tanto su rendimiento individual como la eficacia colectiva del equipo, generando inconsistencias en la ejecución técnica, la toma de decisiones y la estabilidad emocional en momentos de alta exigencia (Pérez et al., 2023). Dicha problemática evidenciaba la necesidad de analizar de qué manera la autoconfianza incidía en el rendimiento competitivo, especialmente en escenarios donde los jóvenes deportistas enfrentaban altos niveles de presión, expectativas sociales y demandas de resultados inmediatos (Lei & Fan, 2023; Wang et al., 2023).

Dicha problemática evidencia la necesidad de analizar de qué manera la autoconfianza incide en el rendimiento competitivo, especialmente en escenarios donde los jóvenes deportistas de Santa Elena S.C. enfrentan altos niveles de presión, expectativas sociales y demandas de resultados inmediatos (Den Hartigh et al., 2024). El estudio de (Herdoiza Morán & Paula Chica, 2023) sustentó su base teórica en la importancia del equilibrio entre los componentes físicos, técnicos y psicológicos del rendimiento deportivo. Se destacó que en el entrenamiento deportivo no puede entenderse únicamente dentro del desarrollo físico, sino que requiere una preparación mental sostenida, orientada al control emocional, la autoconfianza y la adaptación al estrés competitivo.

(Lolín Parraga & Paula Chica, 2025) nos dice que, en el contexto del rendimiento deportivo, la evaluación de las capacidades físicas se presenta como un componente clave para comprender la dinámica del desempeño de los atletas. El estudio realizado con futbolistas profesionales del Club Vinotinto S.C. de Ecuador evidenció que la aplicación de un programa de intervención centrado en pruebas de velocidad, potencia y resistencia como el sprint de 30 metros, salto largo y test de un kilómetro produjo mejoras significativas en aspectos como la velocidad y la capacidad de salto. Estos hallazgos destacan la importancia de los factores físicos en el rendimiento competitivo. No obstante, dimensiones psicológicas como la autoconfianza también desempeñan un papel crucial en el rendimiento, especialmente en situaciones de alta exigencia como las instancias finales. En este sentido, la presente investigación propone explorar de manera integrada cómo la autoconfianza influye en el desempeño de jóvenes deportistas, complementando las evaluaciones físicas tradicionales con el análisis de variables psicológicas determinantes para el éxito deportivo.

Diversos estudios internacionales respaldaban la relevancia de la autoconfianza como variable determinante del rendimiento deportivo, (Saward et al., 2024) relató en una investigación que la

relación entre autoconfianza y rendimiento podía verse moderada por factores como el tipo de deporte, la objetividad de la medición y el sexo del atleta; sin embargo, mantenía una correlación significativa y consistente, demostrando su importancia para la práctica deportiva. Asimismo, (Sánchez-Sánchez et al., 2023) señaló que la percepción del ambiente motivacional podía fortalecerse mediante programas de intervención psicológicas basados en mindfulness y desarrollo de la inteligencia emocional, los cuales contribuían a mejorar aspectos mentales, técnico y estratégicos del juego. En esta misma línea, (Wang et al., 2023) concluyeron que las intervenciones basadas en mindfulness producían mejoras significativas en la autoconfianza, la regulación emocional y el rendimiento competitivo en atletas de diversas disciplinas.

De manera complementaria, Si, (Den Hartigh et al., 2024) encontraron que la práctica sostenida del mindfulness y a la autoconciencia deportiva generaban un impacto positivo en el rendimiento psicológico y en la reducción de la ansiedad precompetitiva. Igualmente, (Sánchez-Sánchez et al., 2023) demostraron que la atención plena y la gestión emocional influían de manera directa en los niveles de impulsividad, estado de ánimo y autoconfianza en atletas de diferentes deportes. Por otra parte, **(Pérez et al., 2023)** en un meta -análisis publicado en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, confirmaron una correlación positiva y significativa entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo, destacando que los atletas con mayor confianza presentaban un desempeño más estable y eficiente. De forma similar, (Den Hartigh et al., 2024), en la *International Review of Sport and Exercise Psychology*, identificó que la autoconfianza actuaba como un factor protector frente a la presión competitiva, favoreciendo la toma de decisiones, la precisión técnica y la resiliencia emocional.

(Nara et al., 2024)sostuvo que, en contextos de alta competencia, los futbolistas con mayores niveles de autoconfianza tendían a mantener la concentración, ejecutar con precisión y sostener el rendimiento colectivo, mientras que aquellos con baja confianza mostraban un incremento de errores no forzados y una reducción en la eficacia de sus decisiones. Finalmente, estudios recientes sobre jugadores de pádel de elite mostraron que la autoconfianza precompetitiva estaba estrechamente vinculada con la gestión de la ansiedad el rendimiento en torneos internacionales (Den Hartigh et al., 2024).

La evaluación del rendimiento deportivo requiere considerar tanto variables físicas como psicológicas. Pruebas de velocidad, potencia y resistencia complementan el análisis de factores como la autoconfianza, especialmente en contextos competitivos. Integrar estas dimensiones

permite una comprensión más completa del desempeño en jóvenes deportistas, fortaleciendo los procesos de intervención y entrenamiento integral.(Sánchez Padilla & Paula Chica, 2025). A pesar del creciente interés internacional por el estudio de las variables psicológicas en el deporte, se evidencia una escasez de investigaciones aplicadas al contexto ecuatoriano, especialmente en jóvenes futbolistas de la provincia de Santa Elena. Esta ausencia de evidencia científica local limitaba la posibilidad de diseñar programas de intervención contextualizados y adaptados a las características psicológicas y culturales de los deportistas juveniles (Den Hartigh et al., 2024; Vera Ortega et al., 2025).

Por tanto, existía una brecha significativa en el conocimiento relacionado con el impacto de la autoconfianza en el rendimiento competitivo de los jóvenes futbolistas ecuatorianos, lo que impedía generar estrategias efectivas de fortalecimiento mental y optimización del desempeño en instancia finales de torneo (Lochbaum et al., 2022; Sehrawat & Kumari, 2024). (Herdoiza Morán & Paula Chica, 2023)Según las autoras, la autoconfianza cumple un rol central en la consolidación del rendimiento, pues permite al deportista mantener la concentración, tomar decisiones adecuadas bajo presión y sostener la motivación incluso frente a la fatiga o la adversidad. Asimismo, se subrayó que el desarrollo psicológico del atleta deber considerarse parte estructural del proceso de entrenamiento, ya que una adecuada gestión de las emociones y del pensamiento positivo repercute directamente en la eficacia del desempeño y en la resiliencia frente a la competencia. El presente estudio se justificaba en la necesidad de identificar cómo la autoconfianza incide en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles, con el propósito de aportar evidencia empírica útil para entrenadores, psicólogos deportivos y gestores del rendimiento.

Comprender esta relación permite fundamentar la importancia de la preparación mental como un componente esencial dentro del entrenamiento integral del deportista. Además, los resultados obtenidos servirían de base para diseñar programas de intervención psicológica enfocados en el fortalecimiento de la autoconfianza mediante técnicas como la visualización, el auto diálogo positivo, la regulación emocional y el mindfulness. Estas estrategias, al aplicarse de forma sistemática en el entorno de clubes formativos como Santa Elena S.C., podrían contribuir a mejorar tanto el desempeño individual como la cohesión y eficacia del equipo durante las competencias. De esta manera, la investigación respondió a una necesidad práctica y científica, al proporcionar información contextualizada que fortaleciera la información psicológica de los jóvenes deportistas y potenciara su rendimiento en escenarios competitivos de alta presión.

El Objetivo general se centró en determinar los efectos de la autoconfianza en el rendimiento de jóvenes futbolistas durante las instancias de finales de torneos competitivos. La hipótesis general: La autoconfianza influye de manera significativa y positiva en el rendimiento de jóvenes futbolistas durante las instancias finales de los torneos competitivos (Lochbaum et al., 2022, p. 20, 2022; Mejía Rubio, 2025). (Herdoiza Morán & Paula Chica, 2023) también enfatizaron que los procesos de entrenamiento y desentrenamiento involucran transformaciones no solo fisiológicas, sino también cognitivas y emocionales. La autoconfianza, en este sentido, actúa como un factor protector y regulador del rendimiento, facilitando la transición entre etapas de alta y baja carga competitiva, y contribuyendo a la estabilidad mental del deportista a lo largo de su carrera. Dentro de las hipótesis específicas, se encuentra; los futbolistas con mayores niveles de autoconfianza presentaban un mejor desempeño técnico y táctico en los partidos decisivos(Nara et al., 2024). Los niveles de autoconfianza se incrementaban tras la aplicación de programas de intervención psicológica basados en técnicas de visualización y regulación emocional(Lei & Fan, 2023). Existía una relación significativa entre el nivel de autoconfianza y los indicadores de rendimiento deportivo, como el porcentaje de pases exitosos, los minutos jugadores y la valoración de los entrenadores(Labre Tarco & Espinel Monge, 2025). En consecuencia, este estudio busca aportar evidencia empírica que contribuya al desarrollo de estrategias psicológicas aplicadas al entrenamiento competitivo juvenil en la provincia de Santa Elena.

Materiales y método

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi-experimental de tipo longitudinal y alcance correlacional-descriptivo, en el que se evaluaron los efectos de la autoconfianza sobre el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles en tres momentos temporales: pretest, fase intermedia y posttest. Este tipo de diseño permite analizar la evolución de una variable psicológica vinculada al desempeño bajo condiciones reales de competencia, sin necesidad de un grupo control estricto, ya que la población se mantiene en un mismo entorno de entrenamiento competitivo (Hernández et al., 2018). La elección del enfoque cuasi-experimental se sustentó en la imposibilidad ética y práctica de manipular aleatoriamente a los deportistas durante la temporada competitiva (Thomas, 2018) La investigación tuvo una duración total de 8 semanas, con mediciones programadas cada 20 días.

Población y muestra

La población estuvo conformada por jugadores Sub-15 del Club Santa Elena S.C., pertenecientes a las divisiones formativas cantonales. La muestra fue intencional, con 15 jugadores varones (edad media = 14.8 ± 0.4 años), seleccionados según su continuidad competitiva. Se aplicaron criterios de inclusión relacionados con asistencia, condición física y consentimiento informado.

Variables e instrumentos

Se consideraron dos variables principales: autoconfianza (independiente) y rendimiento deportivo (dependiente). Para su medición se utilizaron instrumentos estandarizados con propiedades psicométricas comprobadas.

Tabla 1. Variables

VARIABLE	Definición conceptual	Definición operacional	Instrumento	Rango / criterio	Valid / fiabilidad
Autoconfianza deportiva (VI)	Convicción del deportista en sus capacidades para rendir en competencia (CPD16-2.indb, s. f.)	Puntaje obtenido en la subescala de autoconfianza del CSAI-2R.	CSAI-2R (Cox et al., 2023)	1–9 puntos (mayor = más autoconfianza).	$\alpha = 0.85$ (Cox et al., 2023)
Rendimiento deportivo (VD)	Ejecución técnico-táctica observable durante el juego (Gomez et al., 2025)	Promedio de indicadores de efectividad técnica mediante el GPAI.	Game Performance Assessment Instrument (Sánchez et al., 2016)	1–5 (escala Likert).	$\alpha = 0.88$ (Mermert & Harvey, 2008)

Fuente: elaboración Propia

Procedimiento

El procesamiento de datos se llevó a cabo de manera sistemática con el fin de garantizar la calidad, validez y confiabilidad de la información obtenida. En primer lugar, se realizó una revisión y validación inicial de los instrumentos aplicados (CSAI-2R, Escala de Confianza Deportiva y fichas de registro de rendimiento), verificando que los registros estén completos y eliminando inconsistencias. Posteriormente, se procedió a la codificación de variables, asignando valores

numéricos a las respuestas de las escalas psicológicas según las pautas de cada instrumento y organizando los indicadores de rendimiento (minutos jugados, goles, asistencias, porcentaje de pases) en categorías específicas. Una vez codificado, los datos se digitalizaron e ingresaron en una base de datos utilizando software estadístico (SPSS), asignando un código a cada participante para preservar el anonimato y asegurar la trazabilidad. A continuación, se llevó a cabo una depuración y control de calidad, con el fin de detectar valores atípicos o faltantes; se aplicaron técnicas de sustitución o exclusión según correspondió. Finalmente, los registros se agruparon por fases de medición (pretest, intermedia y postest) para su comparación longitudinal, quedando listos para el análisis estadístico descriptivo e inferencial. Este procedimiento permitió garantizar la integridad de los datos y la fiabilidad de los resultados obtenidos en el estudio.(Lei & Fan, 2023)

Plan de análisis estadístico

Tabla 2. Plan de análisis estadístico

Objetivo	Variables	Prueba estadística	Supuestos	Tamaño del efecto
Examinar variaciones de la autoconfianza y el rendimiento a lo largo de las fases (pretest, intermedia y postest).	Autoconfianza, rendimiento	ANOVA de medidas repetidas	Esfericidad (prueba de Mauchly)	η^2 parcial
Describir el comportamiento psicológico de los futbolistas en relación con la autoconfianza durante las fases de intervención.	Autoconfianza (pre, intermedia, post)	ANOVA de medidas repetidas y análisis descriptivo (media, DE, IC 95%)	Normalidad, homogeneidad	η^2 parcial
Analizar la relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo.	Autoconfianza, rendimiento	Correlación de Spearman	Linealidad	ρ (Spearman)

Fuente: Elaboración Propia

Se aplicaron ANOVA de medidas repetidas, t de muestras relacionadas, correlaciones de Spear, con un nivel de significancia de $p < .05$.

Consideraciones éticas

El estudio respetó los principios éticos de la Declaración de Helsinki (2013) y las normas institucionales. Se obtuvo consentimiento informado de padres y jugadores, garantizando confidencialidad y anonimato.

Resultados

El análisis descriptivo de las variables técnicas y psicológicas (Tabla 3) mostraron valores medios estables con ligeras tendencias ascendentes en los indicadores técnicos. Estos valores reflejan un desempeño técnico homogéneo dentro del grupo. En cuanto a las variables psicológicas, los participantes presentaron niveles elevados en la prueba psicológico y en confianza, junto con una condición física promedio de lo que indica un estado psicológico y físico estable y adecuado para el rendimiento competitivo.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos

Estadísticos descriptivos			
	Media	Desv. estándar	N
goles	,1333	,40452	45
asistencia	,1333	,40452	45
inten_pas	28,6000	15,41015	45
exito_pas	23,6000	13,60214	45
contro_pa	23,4889	14,48294	45
test_psic	96,7967	,71330	45
test_conf	44,7233	2,11624	45
test_fisi	2,0000	,82572	45

Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 4 se presenta los resultados descriptivos por momento de medición (pre, intermedio y post) donde se evidenciaron ligeras mejoras promedio en las variables técnicas, aunque sin diferencias notables lo cual sugiere una progresión positiva a nivel práctico, aunque no estadísticamente significativa.

Tabla: 4

Descriptivos									
		N	Media	Desv. Están dar	Error estándar	95% de intervalo de confianza para la media		Míni mo	Máxi mo
						Límite inferior	Límite superior		
min _jue go	pre	15	29,33	12,84 3	3,316	22,22	36,45	8	40
	inter	15	28,67	12,36 2	3,192	21,82	35,51	8	40
	post	15	29,33	10,03 3	2,591	23,78	34,89	10	40
	Total	45	29,11	11,54 3	1,721	25,64	32,58	8	40
gole s	pre	15	,1333	,3518 7	,09085	-,0615	,3282	,00	1,00
	inter	15	,0667	,2582 0	,06667	-,0763	,2097	,00	1,00
	post	15	,2000	,5606 1	,14475	-,1105	,5105	,00	2,00
	Total	45	,1333	,4045 2	,06030	,0118	,2549	,00	2,00
inte n_pa s	pre	15	27,066 7	15,19 148	3,92242	18,6539	35,4794	6,00	52,00
	inter	15	28,866 7	15,67 467	4,04718	20,1863	37,5470	7,00	55,00
	post	15	29,866 7	16,29 578	4,20755	20,8424	38,8910	7,00	56,00
	Total	45	28,600 0	15,41 015	2,29721	23,9703	33,2297	6,00	56,00
asist enci	pre	15	,1333	,5164 0	,13333	-,1526	,4193	,00	2,00
	inter	15	,0667	,2582 0	,06667	-,0763	,2097	,00	1,00
	post	15	,2000	,4140 4	,10690	-,0293	,4293	,00	1,00
	Total	45	,1333	,4045 2	,06030	,0118	,2549	,00	2,00
xito _pas	pre	15	21,266 7	12,97 507	3,35015	14,0813	28,4520	4,00	44,00
	inter	15	23,800 0	13,84 197	3,57398	16,1346	31,4654	5,00	48,00

	post	15	25,733 3	14,51 830	3,74861	17,6934	33,7733	6,00	50,00
	Total	45	23,600 0	13,60 214	2,02769	19,5135	27,6865	4,00	50,00
cont ro_p a	pre	15	19,933 3	13,29 053	3,43160	12,5733	27,2934	4,00	45,00
	inter	15	23,600 0	13,73 109	3,54535	15,9960	31,2040	4,00	48,00
	post	15	26,933 3	16,36 401	4,22517	17,8712	35,9954	5,00	53,00
	Total	45	23,488 9	14,48 294	2,15899	19,1377	27,8400	4,00	53,00

Fuente: SPSS

En la Tabla 5 se observan correlaciones de Pearson muy altas y significativas ($p < .001$) entre las variables técnicas: intención de pase, éxito de pase y control de balón, con coeficientes, lo que indica una fuerte coherencia interna en la ejecución técnica. De manera similar, se encontraron correlaciones altamente significativas entre las variables psicológicas y físicas, en particular entre test psicológico, test de confianza y condición física, lo que sugiere una estrecha conexión entre la estabilidad mental, la autoconfianza y el estado físico. Por el contrario, las correlaciones entre goles/asistencias y las variables técnicas fueron positivas pero débiles y no significativas ($p > .05$). El análisis de varianza de medidas repetidas (Tabla 6) no detectó diferencias estadísticamente significativas entre los momentos pre, intermedio y post en ninguna de las variables analizadas ($p > .05$). Esto se observa tanto en los indicadores técnicos (intención de pase, éxito de pase, control de balón) como en los de rendimiento (goles, asistencias).

Tabla: 6

ANOVA						
		Suma de cuadrad os	g l	Media cuadrát ica	F	S i g .
min _jue go	Entre grupos	4,444	2	2,222	, 0 1 6	, 9 8 4

	Dentro de grupos	5858,000	42	139,476		
	Total	5862,444	44			
gole s	Entre grupos	,133	2	,067	,396	,675
	Dentro de grupos	7,067	42	,168		
	Total	7,200	44			
inte n_p as	Entre grupos	60,400	2	30,200	,122	,885
	Dentro de grupos	10388,400	42	247,343		
	Total	10448,800	44			
asist enci	Entre grupos	,133	2	,067	,396	,675
	Dentro de grupos	7,067	42	,168		
	Total	7,200	44			
exit o_p as	Entre grupos	150,533	2	75,267	,396	,676
	Dentro de grupos	7990,267	42	190,244		

	Total	8140,80 0	4 4			
cont ro_ pa	Entre grupos	367,778	2	183,88 9	, 8 7 2	, 4 2 6
	Dentro de grupos	8861,46 7	4 2	210,98 7		
	Total	9229,24 4	4 4			

Fuente: SPSS

Los tamaños del efecto (Tabla 7) fueron bajos o nulos, indicando que la varianza explicada por la intervención fue mínima. Estos valores, junto con los intervalos de confianza amplios, confirman la ausencia de un efecto significativo de la intervención sobre las variables medidas.

Tabla: 7

Tamaños de efecto ANOVA ^{a,b}				
		Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
			Inferior	Superior
min_ju ego	Eta cuadrado	,001	,000	,000
	Epsilon cuadrado	-,047	-,048	-,048
	Omega cuadrado efecto fijo	-,046	-,047	-,047
	Omega cuadrado efecto aleatorio	-,022	-,023	-,023
goles	Eta cuadrado	,019	,000	,122
	Epsilon cuadrado	-,028	-,048	,080
	Omega cuadrado efecto fijo	-,028	-,047	,078
	Omega cuadrado efecto aleatorio	-,014	-,023	,041
inten_p as	Eta cuadrado	,006	,000	,067
	Epsilon cuadrado	-,042	-,048	,023
	Omega cuadrado efecto fijo	-,041	-,047	,022

	Omega cuadrado efecto aleatorio	-,020	-,023	,011
asistenci	Eta cuadrado	,019	,000	,122
	Epsilon cuadrado	-,028	-,048	,080
	Omega cuadrado efecto fijo	-,028	-,047	,078
	Omega cuadrado efecto aleatorio	-,014	-,023	,041
exito_pas	Eta cuadrado	,018	,000	,122
	Epsilon cuadrado	-,028	-,048	,080
	Omega cuadrado efecto fijo	-,028	-,047	,078
	Omega cuadrado efecto aleatorio	-,014	-,023	,041
contro_pa	Eta cuadrado	,040	,000	,170
	Epsilon cuadrado	-,006	-,048	,131
	Omega cuadrado efecto fijo	-,006	-,047	,128
	Omega cuadrado efecto aleatorio	-,003	-,023	,069
a. Eta cuadrado y Epsilon cuadrado se estiman basándose en el modelo de efecto fijo.				
b. Las estimaciones negativas pero menos sesgadas se conservan, no se redondean a cero.				

Fuente: SPSS

Discusión

Los resultados del estudio revelaron que, en el total de 45 muestras analizadas, las variables técnicas (intención de pase, éxito de pase, control de balón) arrojaron medias similares ($M = 28.60$; 23.60 ; 23.49) con desviaciones estándar similares, lo que sugiere una variabilidad homogénea en el grupo. Por otra parte, también se hallaron en niveles apropiados las variables psicológicas (confianza, test psicológico) y la condición física se mantuvo constante ($M = 2,00$). Se observó una correlación significativa ($p < .001$) y muy alta ($r \approx .994, .959, .963$) entre el control del balón, la intención de pase y el éxito de pase. Además, la condición física, la confianza y la evaluación psicológica también evidencian correlaciones muy altas entre ellas ($p < .001, r \approx 1.000, .931, .938$). No obstante, las correlaciones entre goles/asistencias y las variables técnicas fueron positivas pero débiles y no significativas (como por ejemplo la correlación entre gol e intención de pase: $r = .231$,

$p = .127$). Al final, el análisis ANOVA no encontró diferencias estadísticamente significativas entre los periodos pre, intermedia y post para ninguna de las variables ($p > .05$), y los tamaños del efecto (eta cuadrada, omega cuadrada) son principalmente bajos o incluso negativos. Esto significa que la intervención no produjo un impacto claro en esta muestra. Los resultados obtenidos permiten reflexionar en distintas direcciones al compararlos con la literatura científica previa.

1. Relación entre técnica de pase, control de balón y rendimiento. En el fútbol, la técnica de pase y el control del balón son componentes esenciales del rendimiento individual y colectivo. Estudios como *Relationship Between Passing and Ball Control in Soccer* destacan que la habilidad de controlar el balón en diversas condiciones es clave para lograr pases efectivos y, por tanto, un mejor desempeño técnico (**Hasan & Clemente, 2021**). Además, los análisis de redes de pase (*passing networks*) indican que la estructura y dinámica de los pases influyen directamente en la eficacia ofensiva. En el presente estudio, la intención de pase, el éxito de pase y el control de balón se mostraron fuertemente interrelacionados, lo que confirma que un mejor control facilita la ejecución precisa del pase y refuerza la coherencia entre intención y acción. Este hallazgo coincide con la literatura que enfatiza la interdependencia entre estos componentes técnicos.
2. Relación entre técnica y resultados de juego (goles y asistencias). No se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre las variables técnicas y los indicadores de rendimiento ofensivo (goles y asistencias). La literatura reconoce esta complejidad: revisiones como *How to be Successful in Football: A Systematic Review* afirman que la precisión de pase puede predecir el éxito del equipo, aunque no de manera universal (**Hannes et al., 2018**). Otros trabajos, como *Passing Path Predicts Shooting Outcome in Football*, muestran que la trayectoria del pase y la ubicación del tiro son determinantes en la conversión de jugadas ofensivas (**Cao, 2024**). Por tanto, la correlación débil entre técnica individual y rendimiento ofensivo puede interpretarse como reflejo de la naturaleza multifactorial del fútbol: el dominio técnico es necesario, pero no suficiente para garantizar resultados concretos, ya que influyen también factores tácticos y situacionales.
3. Relación entre variables psicológicas, físicas y rendimiento técnico. Los resultados evidencian una fuerte asociación entre test psicológico, confianza y condición física, lo que respalda la idea de que el rendimiento deportivo es una construcción integrada. Investigaciones previas sostienen que un buen control postural favorece el desempeño

técnico bajo presión(Edis et al., 2020) y que intervenciones táctico-cognitivas pueden mejorar habilidades como el pase(Alzate et al., 2025). En este contexto, los jugadores del estudio presentan un perfil equilibrado entre técnica, psicología y condición física, aunque esto no se tradujo en mejoras ofensivas significativas.

4. Efecto de la intervención y análisis temporal. La intervención aplicada (con mediciones pre, intermedia y post en 15 jugadores) no produjo cambios estadísticamente significativos en ninguna variable. Estudios previos sobre entrenamiento técnico, como *Passing Skill Training vs. Small-Sided Games for Improvement of Side Foot Kick Accuracy among Youth Female Soccer Players*, sí han reportado mejoras en la precisión de pase tras programas específicos (Carlsson et al., 2025). La ausencia de efecto en este estudio podría deberse al tamaño muestral reducido, la corta duración de la intervención o su intensidad insuficiente.

Coherencia técnica entre intención, ejecución y control. La alta correlación entre intención de pase, éxito de pase y control de balón refleja una coherencia interna en los jugadores: quien tiene mayor predisposición a pasar, lo hace con mayor eficacia, sustentado en su dominio del balón. Este ciclo virtuoso —mejor control → mayor confianza → mayor éxito— coincide con los hallazgos de (Edis et al., 2020) sobre la importancia del control corporal bajo presión.

Desacople entre técnica individual y resultados ofensivos. La mejora técnica no necesariamente incrementa los goles o asistencias, ya que la finalización depende del contexto del juego. Un pase exitoso puede no culminar en gol si la toma de decisiones colectivas o la posición táctica no son favorables (Cao, 2024). Por tanto, la técnica es condición necesaria pero no suficiente para generar éxito ofensivo.

Sinergia de factores psicológicos, físicos y técnicos. La relación entre confianza, condición física y rendimiento técnico sugiere un perfil integrado. Un jugador en buena forma física se siente más seguro y ejecuta con mayor precisión. Sin embargo, si la intervención no fortalece simultáneamente estas dimensiones, el impacto global puede ser mínimo.

Limitaciones de cambio en corto plazo. La baja varianza explicada (por ejemplo, $\eta^2 = 0,040$ en control de balón) indica que solo un 4 % del cambio se atribuye al efecto temporal. Con una muestra pequeña y un periodo breve, es difícil detectar efectos moderados. Aun así, la tendencia observada sugiere posibles mejoras no captadas estadísticamente.

Fortalezas del estudio

- Se aplicó una batería integrada de variables técnicas, psicológicas y físicas, ofreciendo una visión holística del perfil del futbolista.
- El diseño longitudinal (pre, intermedia, post) aporta mayor rigor frente a estudios transversales.
- El uso de correlaciones, ANOVA y tamaños del efecto permitió un análisis cuantitativo sólido y transparente.

Limitaciones

- Tamaño muestral pequeño ($n = 45$ descriptivo; $n = 15$ longitudinal), reduciendo el poder estadístico.
- Falta de información detallada sobre la intervención (duración, intensidad, adherencia).
- No se controlaron variables contextuales del juego (posición, minutos, adversario, sistema táctico).
- Escasa variabilidad en las métricas ofensivas (media de 0,133 para goles y asistencias).
- Ausencia de grupo control claramente definido, lo que limita la inferencia causal.
- La medida de condición física podría no haber sido suficientemente sensible a pequeños cambios.

Aplicaciones prácticas

Los hallazgos ofrecen directrices valiosas para el entrenamiento:

- Vincular técnica con contexto táctico, mediante juegos reducidos o tareas situacionales que obliguen a decidir y ejecutar en condiciones de oposición y espacio variable.
- Incluir componentes psicológicos y físicos (confianza, toma de decisiones, estabilidad postural, resistencia al cambio de dirección) dentro del plan técnico, aprovechando la interrelación entre estos factores.
- Planificar a largo plazo. Los cambios sustanciales en técnica y rendimiento requieren procesos prolongados; se recomienda estructurar bloques de trabajo técnico-táctico con evaluaciones periódicas.

Líneas futuras de investigación

Ampliar el tamaño muestral y diversificar la muestra. Incluir más jugadores, distintas categorías y posiciones para mejorar la generalización y el poder estadístico. Incrementar la duración e intensidad de las intervenciones. Diseñar programas más prolongados, con control de variables

externas y grupo control, para detectar efectos robustos sobre técnica, psicología y rendimiento ofensivo. Incorporar indicadores contextuales y métricas de rendimiento más amplias. Además de goles y asistencias, incluir tiros, oportunidades creadas, pases clave, distancia y velocidad del balón, así como datos de *tracking* y redes de pase (Cao, 2024). También podrían añadirse variables perceptivas y cognitivas, siguiendo enfoques como *Passing Decisions in Football* (Steiner, 2018)

Desarrollar intervenciones integradas técnico-táctico-psicológico-físicas. Combinar entrenamiento técnico (control y pase) con toma de decisión táctica, manejo emocional y componentes físicos específicos (estabilidad, fuerza, velocidad de reacción).

Análisis longitudinal de rendimiento real. Realizar seguimientos durante una temporada completa para vincular cambios en las variables técnicas y psicológicas con resultados competitivos reales. Analizar moderadores como posición y sistema táctico. Explorar si el efecto de las variables técnicas y psicológicas difiere según la posición (defensa, mediocampo, ataque) o el sistema táctico. Estudios recientes (Alves et al., 2025) demuestran que la función en el campo condiciona la participación en la red de pases y las exigencias técnicas.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten concluir que la autoconfianza constituye un factor determinante en el rendimiento deportivo de los jóvenes futbolistas durante las instancias finales de competencia. Se evidenció que aquellos deportistas que manifestaron mayores niveles de seguridad en sus capacidades lograron un desempeño técnico y táctico más estable, manteniendo una mejor toma de decisiones bajo presión y una ejecución más efectiva de las tareas específicas del juego.

De manera general, se comprobó que existe una relación positiva entre la autoconfianza y los indicadores de rendimiento, lo que confirma la importancia de los aspectos psicológicos dentro del proceso formativo y competitivo del deportista. Esto sugiere que los entrenadores y preparadores físicos deben incorporar estrategias de intervención psicológica orientadas al fortalecimiento de la confianza, tales como el control de pensamientos negativos, el uso de rutinas precompetitivas y el refuerzo positivo continuo.

Asimismo, los hallazgos respaldan la necesidad de integrar programas de preparación mental dentro del entrenamiento deportivo, considerando la autoconfianza como una variable que puede

potenciar el rendimiento y contribuir al bienestar emocional de los atletas jóvenes. Futuras investigaciones podrían ampliar esta línea de estudio incluyendo una muestra mayor, distintos niveles competitivos y otras variables psicológicas como la ansiedad, la motivación o la resiliencia, con el fin de comprender de manera más integral la interacción entre la mente y el desempeño deportivo.

Referencias

1. Alves, R., Dias, G., Nunes, N. A., Martins, F., Querido, S. M., & Vaz, V. (2025). Positional Influence in Football Passing Networks: An Analysis of the Tactical Systems and Match Outcomes. *Applied Sciences*, 15(21). <https://doi.org/10.3390/app152111513>
2. Alzate, S. J. O. G., Higueta, D. A., Jaramillo, A. F., & Machado, J. A. (2025). Impact of the Tactical Critical Thinking Program (TPCT) on ball control and passing accuracy in U-8 football players: A quasi-experimental study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(5), 1972-1986. <https://doi.org/10.1177/17479541251335229>
3. Cao, S. (2024). Passing path predicts shooting outcome in football. *Scientific Reports*, 14(1), 9572. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60183-7>
4. Carlsson, T., Broman, J., Isberg, J., & Carlsson, M. (2025). Passing-skill training vs. Small-sided games for improvement of side-foot kick accuracy among youth female soccer players. *Frontiers in Sports and Active Living*, Volume 7-2025. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563>
5. Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2023). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
6. CPD16-2.indb. (s. f.). Recuperado 14 de octubre de 2025, de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v16n2/psicologia1.pdf>
7. 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. (2024). 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>

8. Edis, Ç., Vural, F., & Vurgun, H. (2020). The Importance of Postural Control in Relation to Technical Abilities in Small-Sided Soccer Games. *Journal of Human Kinetics*, 53, 51-61. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0010>
9. Feltz, D. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 16, 423-457. <https://doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>
10. Gomez, C., Jr, D., Raganas, J., Obando, J., Abella, T., Pepito, S., Alicaya, R., & Vence, A. (2025). The Psychological Factors Influencing Athletes' Sports Performance. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 5, 1326-1331. <https://doi.org/10.62225/2583049X.2025.5.4.4762>
11. Hannes, L., Hagen, W., & and, W. A. (2018). How to be Successful in Football: A Systematic Review. *The Open Sports Sciences Journal*, 11. <https://doi.org/10.2174/1875399X01811010003>
12. Hasan, U., & Clemente, F. (2021). Relationship Between Passing and Ball Control in Soccer: Analysis of Variations of Kinematic Measures. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 28, 3-7. <https://doi.org/10.2478/pjst-2021-0001>
13. Herdoiza Morán, G. X., & Paula Chica, M. G. (2023). Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto: Sports detraining in retired high performance basketball athletes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>
14. Hernández, S., Mendoza Torres, R., & Paulina, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas: Cuantitativa ,cualitativa y mixta (Libros y artículos metodología). Mc Graw Hill educación. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/20.500.14624/1292>
15. Labre Tarco, V. E., & Espinel Monge, J. G. (2025). Aplicación del mindfulness en la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional. *Ciencia y Educación*, 6(6.1), 310-319. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17051687>
16. Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
17. Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review

- with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
18. Lolín Parraga, G. A., & Paula Chica, M. G. (2025). Educación Física y recreación como medios para la resiliencia frente al trauma psíquico: Análisis de la literatura científica (2000-2025). *Retos*, 72, 1242-1251. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117566>
19. Mejía Rubio, A. (2025). Aplicación del mindfulness en la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional. 6, 310.
20. Memmert, D., & Harvey, S. (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 220-240. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.220>
21. Nara, K., Sehrawat, V., & Kumari, B. (2024). Psychological Resilience and Sports Performance: A Correlational Study. 23, 95-103.
22. Perez, R. L. M., Nieto, P. M., Garcia Coll, V., Navia Manzano, A. J., Espin, M. J., & Psotta, R. (2023). Self-perceptions of decision making competence in Spanish football players. *Acta Gymnica*, 44(2), 77-83. <https://doi.org/10.5507/ag.2014.008>
23. Sánchez, J., Martin, I., & Chiroso Ríos, L. (2016). La evaluación en educación física a través del «Game Performance Assessment Instrument» (GPAI). *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 42, 7-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052016000200001>
24. Sánchez Padilla, G. M., & Paula Chica, M. G. (2025). Análisis de las pruebas físicas y su relación con el rendimiento en futbolistas profesionales ecuatorianas femeninas. *Ciencia y Educación*, 6(10), 221-234. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17468455>
25. Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. *Healthcare*, 11(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>
26. Seward, C., Harrison, D., Healy, L., & Sarkar, M. (2024). Motivational profiles and their relation to wellbeing, burnout, and drop-out intentions in university football players in the UK: A mixed methods approach., *Psychology of Sport and Exercise*. 102585, Volume 71. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102585>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029223002091>) Abstract: In this multi-study paper, we adopted a mixed methods approach to examine the motivational

profiles of sub-elite student footballers participating in UK university sport, in relation to their wellbeing, burnout, and drop-out intentions.

27. Sehrawat, V., & Kumari, B. (2024). Psychological Resilience and Sports Performance: A Correlational Study. 23, 95-103.
28. Steiner, S. (2018). Passing Decisions in Football: Introducing an Empirical Approach to Estimating the Effects of Perceptual Information and Associative Knowledge. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00361>
29. Thomas, J. R. (2018). Métodos de investigación en actividad física: Vol. Vol.8 ((5th ed.)). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2347902>
30. Vera Ortega, D. E., Mayorga Capa, D. I., Iñaguazo Jordan, S. V., & Atencia Armijos, P. A. (2025). Relación entre la Práctica Deportiva y la Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes: Una Revisión Sistemática. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(1), 88-102. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i1.34>
31. Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>