



Preparación psicológica en deportistas prejuveniles de lucha olímpica (15 a 17 años)

Psychological preparation in pre-youth athletes of Olympic wrestling (15 to 17 years old)

Preparação psicológica em atletas de luta olímpica pré-juvenil (15 a 17 anos)

Sanyi Thalia Soriano Mora ^I
sanyi.sorianomora6841@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-7442-2390>

Grecia Lilibeth Mejillón Suárez ^{III}
grecia.mejillonsuarez0298@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-1948-6155>

Horacio Colón Macías Loor ^{II}
horacio.maciasloor0793@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-7436-5264>

Andrea Victoria Villacis Rodríguez ^{IV}
andrea.villacisrodriguez@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-0741-2231>

Geoconda Xiomara Herdoiza Moran ^V
gxherdoiza@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

Correspondencia: sanyi.sorianomora6841@upse.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de septiembre de 2025 * **Aceptado:** 26 de octubre de 2025 * **Publicado:** 22 de noviembre de 2025

- I. Estudiante de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- II. Estudiante de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- III. Estudiante de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- IV. Estudiante de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- V. Magíster de la carrera de Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

Resumen

En el mundo del deporte hay un elemento imprescindible en el rendimiento de un deportista prejuvenil, este viene siendo la preparación psicológica, este componente es esencial en la obtención del éxito de los atletas de la lucha olímpica de la categoría de 15 a 17 años, un grupo perteneciente a la Federación Deportiva de Santa Elena, Ecuador. Esta investigación se realizó con la finalidad de comprender la importancia de la preparación psicológica y cómo se relaciona en el rendimiento y la autoconfianza de los deportistas de lucha olímpica de la categoría prejuvenil. La metodología empleada tuvo un diseño no experimental con un alcance descriptivo, con un enfoque mixto y un tipo de muestreo no probabilístico intensional. Los resultados obtenidos en este estudio señalan que los atletas poseen recursos propios de carácter psicológicos para afrontar los desafíos de los entrenamientos y competencias, al igual que el entrenador confirma que se imparte recursos psicológicos a los estudiantes, sin embargo, la carencia de un profesional es una gran limitante para la mejora del rendimiento deportivo a corto, mediano y largo plazo en la categoría prejuvenil. Esta carencia impulsa la necesidad de diseñar programas nuevos enfocados en la formación continua de entrenadores, esta inserción de psicólogos deportivos en establecimientos como Federaciones deportivas y la creación de intervenciones psicoeducativas dirigidas a fortalecer la autoconfianza, regulación emocional y habilidades de afrontamiento en situaciones difíciles. En conclusión, este estudio recalca que la preparación psicológica es determinante en la trayectoria de un deportista como el de lucha olímpica.

Palabras Clave: preparación psicológica; autoconfianza; rendimiento; lucha olímpica.

Abstract

In the world of sports, psychological preparation is an essential element for the performance of pre-youth athletes. This component is crucial for the success of Olympic wrestling athletes aged 15 to 17, a group belonging to the Santa Elena Sports Federation in Ecuador. This research was conducted to understand the importance of psychological preparation and how it relates to the performance and self-confidence of pre-youth Olympic wrestling athletes. The methodology employed was a non-experimental, descriptive design with a mixed-methods approach and purposive non-probability sampling. The results obtained in this study indicate that the athletes possess their own psychological resources to face the challenges of training and competition. The coach also confirms that psychological resources are provided to the athletes. However, the lack of

a professional is a significant limitation for improving athletic performance in the short, medium, and long term for pre-youth athletes. This deficiency underscores the need to design new programs focused on the ongoing training of coaches, the integration of sports psychologists into organizations such as sports federations, and the creation of psychoeducational interventions aimed at strengthening self-confidence, emotional regulation, and coping skills in difficult situations. In conclusion, this study emphasizes that psychological preparation is crucial in the career of an athlete, such as an Olympic wrestler.

Keywords: psychological preparation; self-confidence; performance; Olympic wrestling.

Resumo

No mundo do desporto, a preparação psicológica é um elemento essencial para o desempenho dos atletas pré-juvenis. Esta componente é crucial para o sucesso dos atletas de luta olímpica dos 15 aos 17 anos, pertencentes à Federação Desportiva de Santa Elena, no Equador. Esta investigação foi conduzida para compreender a importância da preparação psicológica e a sua relação com o desempenho e a autoconfiança dos atletas de luta olímpica pré-juvenil. A metodologia empregue foi um estudo descritivo não experimental com uma abordagem mista e amostragem não probabilística por conveniência. Os resultados obtidos neste estudo indicam que os atletas dispõem de recursos psicológicos próprios para enfrentar os desafios do treino e da competição. O treinador confirma ainda que os atletas recebem apoio psicológico. No entanto, a falta de um profissional é uma limitação significativa para a melhoria do desempenho atlético a curto, médio e longo prazo para atletas pré-juvenis. Esta deficiência realça a necessidade de desenvolver novos programas focados na formação contínua de treinadores, na integração de psicólogos do desporto em organizações como as federações desportivas e na criação de intervenções psicoeducativas que visem o reforço da autoconfiança, da regulação emocional e das competências de coping em situações difíceis. Em conclusão, este estudo realça que a preparação psicológica é crucial na carreira de um atleta, como lutador olímpico.

Palavras-chave: Preparação psicológica; autoconfiança; desempenho; luta olímpica.

Introducción

La Lucha Olímpica es un deporte que se ha venido practicando desde la antigüedad, este deporte consiste en que dos personas se enfrentan, es decir, forcejean con el único objetivo de poder tirar

o sujetar los hombros del oponente contra el suelo, o en otro caso el de superarlo durante todo el combate que se tiene. Dicho deporte es el más antiguo del mundo seguido del atletismo; existen dos variantes de la lucha como son: la lucha libre y la grecorromana, existen reglas muy similares para estas variantes con una leve diferencia en la grecorromana que el luchador no puede atacar a un adversario por debajo de la cintura ni usar sus propias piernas para realizar los agarres (OLYMPICS, 2025).

Consecuentemente, en el contexto de su historia y origen, en Francia y en el antiguo Egipto se encontraron dibujos representativos de este deporte que datan del año 3.000 a.C., los griegos empleaban este tipo de deporte con la finalidad de preparar a sus soldados en un combate de cuerpo a cuerpo y a medida que fue haciéndose popular los antiguos romanos lo emplearon y lo evolucionaron, con forme pasaron los años este tipo de lucha se introdujo en lo que hoy se conoce como los Juegos Olímpicos, esto fue en el año 708 a.C., a partir de la reanudación de estos juegos en el año 1896 este deporte tomó relevancia y es así como los organizadores lo consideraron históricamente importante (Choke, 2024).

En la actualidad, la lucha olímpica representa el 25% del total de medallas obtenidas en los Juegos Olímpicos. Por otra parte, el enfoque psicológico es crucial en todos los deportes, en este caso, el aspecto que más resalta es la autoconfianza, ocasionalmente se ha evidenciado que es la que determina la diferencia entre luchadores que tienen éxito con los que no. Además, otra de las variables que figura como un factor diferenciador entre luchadores élite con amateurs son: mayor control sobre la actitud, la concentración, y por último una mayor motivación intrínseca (Fuentes, y otros, 2020).

De acuerdo con el estudio titulado “Artes marciales, deportes de combate y salud mental en adultos: una revisión sistemática”, la autoconfianza comprende un elemento psicológico clave en el rendimiento deportivo del atleta (Ciaccioni et al., 2024). Dicho estudio recalca que estos atletas de lucha con un elevado nivel de autoconfianza muestran una mejor capacidad de gestionar la presión en competencia, y que son aquellos que mantienen de mejor forma la concentración y así ejecutan con mayor eficacia las técnicas aprendidas. Es así como esta variable incluso puede ser un predictor del éxito deportivo porque está relacionada con la motivación intrínseca.

Según la evidencia científica reciente, existe un aspecto clave en el ámbito deportivo juvenil, el cual viene siendo la resiliencia en la parte psicológica del deportista, misma que ha significado un elemento clave para afrontar la presión competitiva, además de regular las emociones y de esta

manera mantener una buena motivación sobre su práctica deportiva. De acuerdo con Hu et al. (2025), la resiliencia no simplemente aporta en poder superar el estrés y frustración resultado de la actividad física, sino que contribuye a la potenciación de la autoeficacia y la regulación emocional, que son factores determinantes que ayudan en la motivación de manera que favorezca la participación deportiva. Este tipo de estudios demuestra que se consolida la idea de que una buena preparación psicológica en edades de 15 a 17 es crucial al promover un desarrollo óptimo en el rendimiento competitivo a futuro.

Sin embargo, a pesar de que la preparación psicológica en deportistas es un factor clave y multidimensional de fortaleza mental en aspectos como el cognitivo, afectivo y conductual, y que está estrechamente vinculado con el éxito deportivo y el bienestar psicológico del deportista no se ha tratado de forma adecuada en los últimos años, por tal motivo se han ido incorporando a psicólogos para los deportistas (Benítez et al., 2021).

En los deportes, los factores psicológicos están siempre presentes en relación con la preparación competitiva, además están inmersos en la prevención de lesiones. Catalá y Peñacoba (2020), señalan que en su estudio se evaluaron algunas variables como son: la ansiedad, regulación emocional, autoconfianza y las estrategias de afrontamiento que están orientadas al entrenamiento; los resultados que obtuvieron fueron importantes al destacar que los deportistas sin lesiones tenían una puntuación alta sobre la inteligencia emocional, cognitiva y que estas variables se relacionan con la ausencia de las lesiones. Sin embargo, la preparación mental en los luchadores olímpicos no siempre se ha sido la óptima y han requerido de procesos psicológicos de entrenamiento de la mano de profesionales en el área (Vidal, 2024).

En relación con lo anterior, surge la necesidad de plantear la pregunta de investigación en función del tema y la problemática en curso, por ello, la pregunta es: ¿De qué manera la falta de una preparación psicológica en la lucha olímpica afecta el rendimiento y la autoconfianza de los deportistas?.

La presente investigación se justifica por la importancia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo de los luchadores olímpicos, especialmente en la etapa prejuvenil (15 a 17 años). Aunque los aspectos físicos, técnicos y tácticos son fundamentales, estudios recientes demuestran que los factores psicológicos explican una parte sustancial del rendimiento deportivo; por ejemplo, Herdoiza y Paula (2023) indican que en una trayectoria competitiva la parte psicológica está estrechamente vinculada con la motivación de atletas.

En el contexto ecuatoriano, la preparación mental en deportes de combate ha sido limitada, lo que evidencia la necesidad de estudios aplicados a categorías juveniles. La ausencia de un entrenamiento de tipo psicológico totalmente especializado deja a los deportistas en una situación en la cual se ven vulnerables ante el estrés competitivo, a esto se suma la ansiedad y la baja y negativa autoconfianza. Dávila (2022) señala que una buena preparación psicológica adecuada, combinada con elementos y controles pedagógicos y médicos, es indispensable para un correcto desarrollo integral de los jóvenes de lucha olímpica. Es así como los luchadores olímpicos han considerado variables como la motivación y la autoconfianza como estas más relevantes en el enfoque psicológico para mejorar el rendimiento deportivo y predictoras del éxito en la lucha (Hernández, 2024).

Debido a que la etapa de 15 a 17 años es crítica para el desarrollo físico y psicológico del deportista, esta investigación resulta de gran ayuda para identificar cómo la carencia de una preparación psicológica enfocada en ámbitos como la autoconfianza, la motivación y el manejo del estrés puede impactar de forma negativa en el desarrollo de estos deportistas. Los resultados de este estudio contribuyen al conocimiento académico para que posteriormente se puedan diseñar estrategias en función de los programas que buscan promover el desarrollo psicológico en atletas adaptadas en el deporte de lucha olímpica.

Por otra parte, para efectos de esta investigación fue clave incluir un objetivo de estudio el cual fue el de comprender la importancia de la preparación psicológica y cómo se relaciona en el rendimiento y la autoconfianza de los deportistas de lucha olímpica de la categoría prejuvenil de 15 a 17 años.

Consecuentemente, el atender elementos específicos de la preparación psicológica o mental a cerca de la prevención de lesiones y así mismo la estabilidad en una competencia, contribuye de buena manera a justificar que exista una inversión y destinar recursos necesarios en etapas clave como son jóvenes entre 15 a 17 años. Por tanto, el tener un amplio conocimiento de cómo y el por qué actúa la preparación psicológica es crucial, ya que transforma la intensidad global de lo que llaman tener apoyo mental sobre acciones que pueden ser evaluadas en un contexto local.

- **Materiales y método**

Se utilizó un diseño de investigación no experimental con un alcance descriptivo que fue fundamental para explorar y comprender en profundidad la experiencia de los deportistas de lucha

olímpica con respecto a la parte psicológica. Se emplearon métodos de análisis cualitativo como el análisis de contenido y el sistemático para interpretar la información recolectada de las encuestas. El estudio adoptó un enfoque mixto, se empleó el componente cualitativo mediante la entrevista semiestructurada dirigida hacia el entrenador de lucha, además de una encuesta hacia los deportistas para comprender de mejor manera las percepciones y experiencias que se ha tenido en relación con la preparación psicológica en sus entrenamientos. Además, se incorporó un componente cuantitativo el cual fue un cuestionario con escala de Likert en una encuesta, que permitió medir dimensiones como son: la motivación, concentración y autoconfianza de cada deportista. “El enfoque de métodos mixtos implica combinar o asociar tanto formas cualitativas como cuantitativas de investigación” (Creswell & Creswell, 2023, p. 5).

En esta investigación se consideró un lugar de entrenamiento de lucha olímpica ubicado en el cantón Santa Elena – Ecuador, teniendo una población total de 12 deportistas de la categoría prejuvenil (15 a 17 años), que además son pertenecientes a la federación deportiva de ese cantón. Además, se tomó en consideración al entrenador de los deportistas al cuál se le realizó la entrevista. Para efectos de este estudio, se optó por utilizar el tipo de muestreo no probabilístico intencional teniendo en cuenta criterios de inclusión (estudiantes de lucha olímpica, edad entre 15 a 17 años, entrenar al menos 2 veces por semana, docente especializado en lucha olímpica, enseñanza en la actualidad, inmersión en competencias) y exclusión por condiciones de disponibilidad de tiempo y accesibilidad de los sujetos a encuestar, es decir, que cualquier deportista que se encuentra en la población, tiene la misma posibilidad de ser encuestado, por tal razón, se encuestó a 5 participantes clave que brindaron información valiosa que aportó significativamente a este estudio.

En este proceso se incluyó una encuesta dirigida a 5 participantes, los cuales fueron:

- Moisés Antonio Zamora Santos: 16 años, categoría prejuvenil.
- Roxana Macias Giler: 17 años, categoría prejuvenil.
- Luis Jandri Sánchez Villa: 17 años, categoría prejuvenil, 92 kg.
- Esteban David Saltos Saldarreaga: 15 años, categoría prejuvenil.
- Paulo Misael Borbor Vera: 16 años, categoría prejuvenil.

En esta investigación, la variable independiente determinada fue: preparación psicológica. Por otra parte, la variable dependiente fue: rendimiento y autoconfianza en la lucha olímpica.

En esta investigación se emplearon algunos procedimientos que sirvieron para obtener información valiosa sobre el fenómeno de estudio, es decir, que se usaron métodos que permitieron pasar de la

teoría a las evidencias correspondientes, teniendo así una óptima recolección de datos que luego fueron analizados de forma sistemática, estas técnicas fueron dos, la guía de entrevista semiestructurada y el cuestionario de encuesta.

Para efectos el procedimiento de la presente investigación, previamente se efectuó una revisión literaria del tema investigativo para comprender de mejor manera el fenómeno de estudio y de la problemática identificada, posteriormente, de acuerdo con la guía de entrevista y el cuestionario de encuesta, se diseñaron los instrumentos que sirvieron para la recopilación de datos que sirvieron para comprender la situación actual del objeto de estudio con la colaboración de los actores clave, este proceso tuvo una duración de 1 día en las instalaciones de la Federación Deportiva de Santa Elena con un tiempo de 3 horas.

El procesamiento de los datos se realizó con algunos Softwares como son: Microsoft Word, y Excel. Además, se utilizó la herramienta de CopilotIA para la mejora de la redacción científica. Por otra parte, en la revisión bibliográfica la búsqueda se efectuó en el motor de búsqueda Google, donde se encontró revistas científicas como Scielo, Redalyc, ScienceDirect, Polo del Conocimiento y sitios web oficiales como Olympics.com, Anales de Psicología de España como los más relevantes. Para efectos del análisis de los datos, se determinó que los deportistas de lucha olímpica de la categoría prejuvenil tienen una predominancia en contar con adecuados recursos psicológicos en la práctica de este deporte, esto indica que la concentración, motivación y la autoconfianza se encuentra presente en su experiencia de competencias.

Los resultados de esta investigación cualitativa no se expresan en datos numéricos, sino en la obtención de conocimientos profundos y detallados que contribuirán a una mejor comprensión de la temática. Se espera que los principales resultados sean como obtener una comprensión profunda y detallada de cómo los deportistas de lucha olímpica prejuveniles perciben la importancia y el impacto de la preparación psicológica en el rendimiento y la autoconfianza. También que el estudio proporcione una descripción de las estrategias y métodos, tanto formales como informales, que los deportistas de Santa Elena utilizan actualmente para trabajar los aspectos psicológicos.

Los resultados obtenidos por experiencias de los participantes servirán de base para proponer recomendaciones prácticas que guíen el diseño e implementación de programas de entrenamiento psicológico adaptados a las necesidades de los deportistas de esta disciplina.

• **Resultados**

Para poder evaluar la relación que existe entre el elemento “preparación psicológica” y el “rendimiento vinculado a la autoconfianza” deportistas de lucha olímpica de la categoría prejuvenil de 15 a 17 años, se lo realizará mediante un enfoque de tipo correlacional que no sea paramétrico como es la conocida correlación de Spearman. La naturaleza de este estudio ha hecho que la recolección de datos y el análisis de los mismos hayan sido en escalas ordinales, por lo cual, este es un coeficiente totalmente apropiado para poder tener una estimación entre la dirección y la fuerza en la asociación de estos elementos sin recurrir ni asumir normalidad; antes de empezar con la prueba se procederá con la comprobación de la naturaleza ordinal de las variables identificadas en esta investigación, y asimismo la presencia de una posible relación monotónica entre ambas. Dicho análisis incluirá elementos de datos estadísticos de tipo descriptivo por ítem y así mismo por dimensiones, con una estimación del coeficiente ρ (rho) con su significancia (p) y el intervalo de confianza correspondiente, adicionalmente, se describirán los resultados del plan de análisis sobre el procedimiento en el manejo de datos.

Tabla 1. Plan de análisis

Objetivo	Variables	Prueba	Supuestos	Tamaño efecto
Comprender la importancia de la preparación psicológica y cómo se relaciona con el rendimiento y la	Preparación psicológica Rendimiento y autoconfianza en la lucha olímpica	Correlación de Spearman	Datos de tipo ordinal empleados	Coeficiente ρ (rho)

autoconfianza de los deportistas de lucha olímpica de la categoría prejuvenil de 15 a 17 años.

A partir del plan de análisis, y de información obtenida, se escogió este tipo de muestra no paramétrica debido a que las respuestas al cuestionario se detallaron y registraron en escalas de tipo ordinal, por ello, el procedimiento se ha direccionado en describir las distintas atribuciones por ítem y así continuar por la estimar la dirección, fuerza y significancia de la asociación con el coeficiente ρ (rho).

Después de la recolección de datos, de acuerdo con resultados de las encuestas realizadas hacia los deportistas de lucha olímpica a continuación se muestra la tabla con las respuestas totales según el test psicológico.

Tabla 2. Resultados consolidados de las encuestas a los atletas

ÍTEMS	CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1			1	3	
2					5
3			1	3	
4	1	1		1	1
5		1		1	2
6		1		4	
7			1	1	3
8	1		1	3	
9		1	1		3
10				2	5
11				1	4
12				2	2

13					5
14				2	3
15					4
16				4	1
17			1	1	4
18	1	1	2		
TOTAL	3	5	8	28	42

De acuerdo con tabla con resultados consolidados, muestra que los deportistas de lucha olímpica tienen una postura de pensamientos positivos durante sus entrenamientos, antes y después de la competencia como parte de una auto preparación psicológica, esto demuestra la motivación y autoconfianza que tienen en este deporte de combate lo cual resulta útil para el mejor desempeño del atleta al tener una preparación psicológica propia.

Es así como, este análisis descriptivo realizado por ítem y dimensiones demuestra que la mayoría de las respuestas dadas por los atletas se concentran en las categorías superiores de la escala “a menudo, casi siempre, siempre”, esto indica que hay una tendencia de forma general hacia las prácticas de auto preparación de tipo psicológica entre los deportistas. Dicha atribución recalca que algunos ejes clave como son la autoconfianza, control emocional y rutinas pre-competencia, presentan frecuencias altas, es evidente que estos deportistas prejuveniles aplican con frecuencia estrategias psicológicas en los entrenamientos y la competición.

Por otra parte, de acuerdo con la entrevista al el entrenador, recalcó que la preparación psicológica es determinante para la fusión eficiente de todos los componentes de la preparación; los elementos más relevantes son la confianza, decisión, autocontrol, superación y resiliencia; dentro de las estrategias que utiliza son: charlas, debates, tareas, solución de problemas, autoanálisis, la meditación superación personal y técnicas de respiración; el atleta que emplea estas estrategias posee mayor autoconfianza y autonomía en la toma de decisiones; una de las dificultades que hay para implementar una adecuada preparación psicológica en deportistas es la carencia de

profesionales especialistas en psicología deportiva; implementar estos profesionales es de vital importancia para el mejor desempeño de los deportistas, el entrenador tiene la actitud para resolver algunos problemas psicológicos pero carece de la amplitud y herramientas adecuadas para resolverlos tal como lo indica (Palicio, Rodríguez, & León, 2022).

Para efectos de conseguir información relevante por parte del entrenador, y conocer cómo lleva la parte de la preparación psicológica deportiva a sus estudiantes, es así como se diseñaron preguntas semi estructuradas. Con esto, se buscó comprender de mejor forma los indicadores de este estudio para posteriormente describirlos. A continuación, se presentan las preguntas:

Entrevista semiestructurada hacia el entrenador

Preguntas:

1. De acuerdo con su experiencia, ¿Cuál es su opinión respecto a cómo influye la preparación psicológica en el rendimiento competitivo y la autoconfianza de los deportistas de lucha olímpica prejuveniles categoría 15-17 años?
2. ¿Cuáles son los elementos clave de la preparación psicológica que usted considera son relevantes para el desarrollo deportivo de los atletas en esta categoría?
3. Indique ¿Qué estrategias de psicología deportiva aplica usted como entrenador, y cuáles recomienda a sus alumnos durante la preparación para una competencia?
4. Según su experiencia, ¿Ha observado diferencias en la autoconfianza y el rendimiento de los deportistas de lucha olímpica que emplean estrategias psicológicas a diferencia de quienes no?
5. ¿Cuáles son las dificultades que existen para implementar la preparación psicológica en deportistas de lucha olímpica prejuvenil?
6. ¿Considera que es necesario que se implementen psicólogos para una correcta preparación psicológica antes, durante y después de una competencia de lucha olímpica? ¿Por qué?

A través de los resultados obtenidos de la entrevista hecha al entrenador, hay varios elementos importantes que se identificaron:

Influencia sobre la preparación mental o psicológica en el rendimiento del atleta y su autoconfianza

- El entrevistado recalcó que la preparación psicológica es fundamental y determinante para que el atleta tenga mayor seguridad en si mismo y una mejor autoconfianza durante las competencias que son bastante exigentes a nivel físico y mental.
- Además, indicó que aquellos deportistas que en algún momento determinado aplican estas rutinas se evidencia una mayor estabilidad personal en la parte emocional al controlar de

mejor manera momentos complicados y de estrés por competencias de alta exigencia, a esto se suma el conocer que pueden perder batallas o ganarlas, y que, por eso, es indispensable estar mentalmente bien porque puede beneficiar en gran medida el rendimiento para asegurar el éxito.

- Por otro lado, ha reconocido que el elemento de la autoconfianza es un gran factor determinante que diferencia a los atletas con éxito de los que se les complica conseguirlos.

Factores determinantes en la preparación mental

- El entrenador ha identificado elementos esenciales para los deportistas que les ayuda en su formación deportiva, estos elementos son: la resiliencia, motivación, confianza, autocontrol y la capacidad de superarse cada vez más para convertirse en un atleta de élite en un futuro.
- Así mismo, destacó que el poseer una regulación de emociones es clave para poder enfrentar el estrés y presión de las competencias, y con ello evitar los muchos bloqueos mentales que son muy frecuentes en los combates de la lucha olímpica, teniendo siempre presente que es sobre un grupo prejuvenil.

Elementos estratégicos aplicados al entrenamiento de lucha olímpica

- En ese contexto de la importancia de la utilización de la preparación mental, el entrenador enfatizó que utiliza en sus entrenamientos algunas técnicas que imparte, estos recursos de tipo psicológico emocional son las charlas motivacionales, debates con los miembros del grupo, reflexión sobre lo realizado, autocrítica, técnicas sencillas de respiración controlada, meditación y por último actividades relacionadas a dar solución a problemas que ayudan a tomar buenas decisiones en corto tiempo.

- **Discusión**

- La preparación psicológica deportiva es una temática de suma importancia en el mundo del deporte Ciencias Deportivas (2024), en este caso, los atletas de lucha olímpica han indicado que, si poseen una preparación antes de competencias, muchos de los elementos positivos de una preparación mental los tienen, conocen el potencial y saben que si lo replican a diario y en especial en momentos clave pueden asegurar el éxito en un combate en una competencia. Estudios previos indican que una correcta mentalización es

determinante en el futuro del deportista, además, implica que se debe seguir trabajando con expertos especialistas en psicología deportiva para una integración total de todos los elementos que el luchador necesita para ser un deportista completo (Mallqui et al., 2024; Trujillo et al., 2022).

- Por tanto, los hallazgos de esta investigación reafirman la importancia de la preparación psicológica como elemento diferenciador en el rendimiento deportivo en los atletas de lucha olímpica prejuveniles. En tal sentido, de acuerdo con los resultados de las encuestas, estas indicaron que los deportistas poseen altos niveles de autoconfianza, motivación y concentración, lo cual coincide con el estudio de Ciaccioni et al. (2024), quienes recalcan estos elementos psicológicos como factores determinantes en el desempeño en competencias.
- No obstante, de acuerdo a lo indicado por el entrenador en la entrevista realizada, señala una limitación estructural, la cual es la ausencia de profesionales especializados, esta misma carencia concuerda con el estudio de Benítez et al. (2021), quienes argumentan que estas limitaciones pueden afectar en etapas de la adolescencia y en momentos clave en el desarrollo integral en la formación como competidor de lucha olímpica a futuro.
- En ese sentido, los resultados no solo demuestran que esta preparación psicológica influyen en el rendimiento deportivo individual, sino que también la parte colectiva como la cohesión grupal y el sentido de pertinencia, estos son aspectos clave de tipo social del deporte, lo cual incide en el desarrollo de la motivación intrínseca (Quintana y Palacios). En este sentido, Hu et al. (2025) sostienen que existe un vínculo entre la resiliencia y la participación en la práctica deportiva competitiva.
- Por otra parte, los deportistas que recurren a técnicas de motivación y regulación emocional presentan una mayor estabilidad en competencias, lo cual concuerda con el planteamiento de Catalá y Peñacoba (2020), quienes afirman que la relación positiva entre la inteligencia emocional y prevención de lesiones.

-
-

- **Conclusiones**

La investigación desarrollada en los espacios físicos de la Federación Deportiva de Santa Elena se comprobó que los propios deportistas tienen un alto nivel de motivación, concentración y autoconfianza en todo el proceso de entrenamientos y de competencia. Esto se alinea con la literatura consultada al indicar que el factor psicológico juega un pape fundamental en el desempeño deportivo que es parte complementaria a los elementos físicos y técnicos. Así mismo, lo mencionado por el entrenador pone en manifiesto que se aplican diferentes técnicas formales e informales, sin embargo, hay limitantes con la carencia de profesionales especializados en psicología deportiva que mejoran la toma de decisiones en intervenciones sistemáticas.

Los hallazgos de este estudio indican que tanto los atletas como el entrenador emplean estrategias informales de preparación psicológica que ayudan a obtener resultados positivos, y que la falta de un profesional de intervención legal y formal hace que se limite una optimización del rendimiento a corto, mediano y largo plazo. Para este grupo de atletas de la categoría prejuvenil de 15 a 17 años que emplean recursos psicológicos que son valiosos, pero no suficientes para los requerimientos deportivos, es importante conocer que la preparación psicológica ayuda como un mitigador frente al estrés competitivo y el potencial predictivo del rendimiento futuro.

Por tal razón, esta investigación demuestra que existe evidencia empírica sobre recursos psicológicos positivos en los atletas, lo cual es necesario para el diseño de programas enfocados en la preparación psicológica. Esto puede incentivar a más investigadores indagar sobre este tema imprescindible en el mundo del deporte, dado que ya existen pequeños pasos de preparación mental, facilita la creación de intervenciones psicoeducativas que sean brindadas por profesionales deportivos en psicología con protocolos estandarizados sobre el tema de la autoconfianza, regulación emocional y concentración.

Finalmente, todos los resultados que se han obtenido desde algunos puntos de vista han permitido poder visibilizar que la preparación psicológica no simplemente sirve como un complemento en el entrenamiento físico y de técnicas en la lucha olímpica, sino que también puede regirse como un sólido pilar de tipo estratégico que promueva el desarrollo integral del deportista en categorías inferiores

Referencias

- Andrade-Mayorga, O., Martínez-Maturana, N., Salazar, L., & Díaz, E. (2021). Physiological Effects and Inter-Individual Variability to 12 Weeks of High Intensity-Interval Training and Dietary Energy Restriction in Overweight/Obese Adult Women. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2021.713016>
- Atakan, M., Li, Y., Koşar, Ş. N., Turnagöl, H. H., & Yan, X. (2021). Evidence-Based Effects of High-Intensity Interval Training on Exercise Capacity and Health: A Review with Historical Perspective. *National Library of Medicine*, 18(13). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18137201>
- Beamud, T. (2025). Efectividad del entrenamiento de Alta Intensidad (HIIT) en Piscina para la pérdida de peso y mejora de la condición física: Una revisión bibliográfica. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/11000/37472>
- Bunæs-Næss, H., Kvæl, L. A., Nilsson, B. B., Heywood, S., & Heiberg, K. E. (2023). Aquatic high-intensity interval training (HIIT) may be similarly effective to land-based HIIT in improving exercise capacity in people with chronic conditions: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open sport & exercise medicine*, 9(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001639>
- Casadei, K., & Kiel, J. (2022). Medición antropométrica. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537315/>
- Chenxi, X., Jiahao, F., Zhihui, Z., Yujiao, Z., & Hui, H. (2024). Effects of aquatic and land high intensity interval training on hemodynamics and vascular function of middle-aged men. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1411277>
- Cordero, K., Theodore, D., & Bhutta, B. (2023). Espirometría. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560526/>
- Fuentes-Barría, H., Aguilera-Eguía, R., Polevoy, G., Maureira-Sánchez, J., & Angarita-Dávila, L. (2024). Efectos del entrenamiento Interválico de Alta Intensidad sobre la capacidad aeróbica y variabilidad cardiaca en estudiantes universitarios. Estudio cuasiexperimental. *Journal of Sport and Health Research*, 16(2), 239-248. <https://doi.org/https://doi.org/10.58727/jshr.102273>
- García, M., González, C. L., & Azarola, A. R. (2021). Cómo adaptar una investigación cualitativa a contextos. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 298-301. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.007>

- Hang, X., Xiaojin, M., & Zhaohong, W. (2024). Effect of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on blood lactate clearance after high-intensity test in adult men. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1451464>
- Herdoiza, G., & Paula, G. (2023). Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2223–2241. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>
- Hermosilla, F., González, J., Del Castillo, J., & Pyne, D. (2021). Periodización y programación para nadadores individuales de 400 m combinados. *Int J Environ Res Salud Pública*, 18(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18126474>
- Kurniawan, W., Tomoliyus, & Karyono, T. H. (2025). The effectiveness of Tabata water training in increasing 50-meter freestyle swimming speed. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(1), 81-98. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i1.25126
- Kwok, M., Ng, S., Ng, Y., Tan, G., Huang, P., Zhang, Y., & So, B. (2024). Acute effect of resistive aquatic high-intensity interval training on metabolic costs in adults. *Frontiers in sports and active living*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1421281>
- Lasso, C., & Chalapud, L. (2024). Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) en Deportistas Paralímpicos. Una revisión narrativa. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51, 1431-1441. [file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-EntrenamientoIntervalicoDeAltaIntensidadHIITEnDepo-9212783%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-EntrenamientoIntervalicoDeAltaIntensidadHIITEnDepo-9212783%20(1).pdf)
- Liao, T., Zheng, C., & Xue, J. (2024). Effects of aquatic and land high-intensity interval trainings on selected bio- and physiological variables among obese adolescents. *Frontiers in Endocrinology*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fendo.2024.1381925>
- McDaniel, B. B., Naquin, M. R., Sirikul, B., & Kraemer, R. R. (2020). Five Weeks of Aquatic-Calisthenic High Intensity Interval Training Improves Cardiorespiratory Fitness and Body Composition in Sedentary Young Adults. *National Library of Medicine*, 19(1), 187-194.
- Med, R. B. (2023). INTERVAL TRAINING EFFECTS ON CARDIORESPIRATORY CAPACITY OF SWIMMERS. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*.
- Mohammadi, S., Monazzami, A., & Alavimilani, S. (2023). Effects of eight-week high-intensity interval training on some metabolic, hormonal and cardiovascular indices in women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(47). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13102-023-00653-z>

- Montero, F. (2024). Efecto del Entrenamiento Interválico de alta intensidad sobre la capacidad cardiorespiratoria de sujetos con diferentes Niveles de actividad física: Repositorio Universidad Nacional Costa Rica: <https://hdl.handle.net/11056/29370>
- Mumtaz, A., Hiram, T., Jun-Hwa, C., Ramayah, T., Francis, C., & Tat Huei, C. (2020). SAMPLE SIZE FOR SURVEY RESEARCH: REVIEW AND RECOMMENDATIONS. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 4(2), 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.jasem.2020.100001>
- Nurmukhanbetova, D., Gussakov, I., & Yermakhanova, A. (s.f.). La influencia del método de entrenamiento de bajo volumen y alta intensidad en los indicadores de las cualidades de velocidad y fuerza de nadadores jóvenes de alto nivel. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98492>
- Pacheco, L. S., Blanco, E., Burrows, R., Correa-Burrows, P., Santos, J. L., & Gahagan, S. (2021). Eating behavior and body composition in Chilean young adults. *Appetite*, 156(104857). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104857>
- Päivinen, M., Keskinen, K., & Tikkanen, H. (2021). Swimming-induced changes in pulmonary function: special observations for clinical testing. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*(55). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00277-1>
- Sammoud, S., Negra, Y., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Granacher, U., & Chaabene, H. (2021). The effects of plyometric jump training on jump and sport-specific performances in prepubertal female swimmers. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 25-31.
- Santos, J. (3 de Marzo de 2023). Entrenamiento HIIT en el aquagym. AIDEA: <https://www.asociacionaidea.com/recursos-pedagogicos/>
- Sette, R., Morais, T., Costa, A., Sousa, L., Zangirolami, J., Daboin, B., & Raimundo, R. (2024). Aquatic high-intensity interval training improves cardiometabolic profile and physical fitness in active middle-age and older adults: quasi-randomized clinical trial study. *Journal of Human Growth and Development*, 34(2), 342-353. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v34.16305>
- Tang, S., Huang, W., Wang, S., Wu, Y., Guo, L., Huang, J., & Hu, M. (2022). Effects of aquatic high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on central hemodynamic parameters, endothelial function and aerobic fitness in inactive adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(3), 256-262. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.04.004>

- Tejedor De León, E., Mojica R, V. M., & Bonilla R., L. E. (2024). Programa de natación terapéutica dirigido a modificar la ventilación pulmonar en niños con asma en edad escolar. REICIT, 3(2), 57-73. <https://doi.org/10.48204/reict.v3n2.4677>
- Vasquez, B., & Palacios, M. (2025). Efectos del Entrenamiento intervalado de alta intensidad (HIIT) En el desarrollo de la resistencia Aerobicas de Nadadores adultos de 40 y 50 años. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/30606>
- Wang, Z., Liu, K., Zhao, X., & Gao, J. (2025). Comparative effectiveness of physical training modalities on swimming performance: a two-tier network meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1636595>.
- Wu, Z.-J., Wang, Z.-Y., Gao, H.-E., Zhou, X.-F., & Li, F.-H. (2021). Impact of high-intensity interval training on cardiorespiratory fitness, body composition, physical fitness, and metabolic parameters in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Experimental gerontology*, 150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111345>
- Xin, C., Fu, J., Zhou, Z., Zhou, Y., & He, H. (2024). Effects of aquatic and land high intensity interval training on hemodynamics and vascular function of middle-aged men. ORIGINAL RESEARCH article.
- Yu, Z., Tang, S., Hu, M., Peng, J., Fang, Q., Leng, L., . . . Huang, J. (2025). Aquatic High-Intensity Interval Training Improves Vascular Function, Whereas Aquatic Moderate-Intensity Continuous Training Lowers Resting Heart Rate in Overweight and Obese Young Adults: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Sports Science & Medicine*, 24(3), 666-675. <https://doi.org/https://doi.org/10.52082/jssm.2025.666>
- Yue, F., Wang, Y., Yang, H., & Zhang, X. (2025). Effects of high-intensity interval training on aerobic and anaerobic capacity in olympic combat sports: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1576676>
- Zaca, R., Azevedo, R., Chainok, P., Vilas-Boas, J. P., Castro, Flávio , A. d., Pyne, D. B., & Fernández, R. J. (2020). Monitoring Age-Group Swimmers Over a Training Macrocycle: Energetics, Technique, and Anthropometrics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 818-827. <https://doi.org/DOI: 10.1519/JSC.0000000000002762>
- Zhan, P. (2020). Longitudinal Learning Diagnosis: Minireview and Future Research Directions. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-4. <https://doi.org/doi: 10.3389/fpsyg.2020.01185>

Zhou, W., Mao, S., Zhang, S., Xu, H., & Li, W. (2023). Effects of aquatic exercises on physical fitness and quality of life in postmenopausal women: an updated systematic review and meta-analysis. *Frontiers in sports and active living*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1126126>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).