

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

FACTORES PSICOLÓGICOS GRUPALES ASOCIADOS AL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN JUGADORES DE BALONCESTO DE 18 A 25 AÑOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

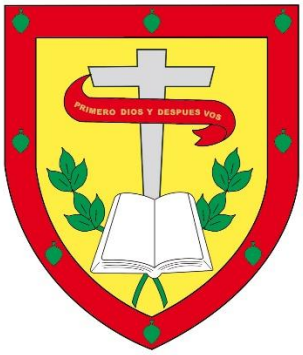
PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: JOHNNY ALEXANDER CARDENAS FERNÁNDEZ

DIRECTOR: LIC. RENE MARCELO CAMPOVERDE MATUTE, MGS.

MACAS - ECUADOR

2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

FACTORES PSICOLÓGICOS GRUPALES ASOCIADOS AL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN JUGADORES DE BALONCESTO DE 18 A 25 AÑOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: JOHNNY ALEXANDER CARDENAS FERNÁNDEZ

DIRECTOR: LIC. RENE MARCELO CAMPOVERDE MATUTE, MGS.

MACAS - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

“Factores psicológicos grupales asociados al rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años: una revisión bibliográfica”

Autor:

Johnny Alexander Cárdenas Fernández

Tutor:

Lic. Rene Marcelo Campoverde Matute, Mgs.

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Johnny Alexander Cárdenas Fernández, portador de la cédula de ciudadanía **Nº 1400967012**. Declaro ser el autor de la obra: **"Factores psicológicos grupales asociados al rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años: una revisión bibliográfica"**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área especifica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Macas, 05 de agosto del 2026

F: Johnny Cárdenas

Johnny Alexander Cárdenas Fernández

Certificación del Tutor

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado " **Factores psicológicos grupales asociados al rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años: una revisión bibliográfica**" realizado por **Cárdenas Fernández Johnny Alexander**, con documentos de identidad **1400967012,** previo a la obtención del título de licenciado en Pedagogía de la actividad física y deporte, ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación al el respectivo tribunal.

Macas, 05 de agosto del 2026

Validez Gelocalización en FirmaEC
Firmado electrónicamente por:
RENE MARCELO CAMPOVERDE MATUTE

.....

Lic. Rene Marcelo Campoverde Matute, Mgs.

CC: 0105074611

TUTOR

Agradecimiento

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme salud, fortaleza y sabiduría para culminar esta etapa académica.

Agradezco profundamente a mi familia por su amor, apoyo incondicional, paciencia y confianza durante todo este proceso. Su motivación ha sido fundamental para alcanzar esta meta. Así también, extiendo mi agradecimiento a mis docentes y tutor, quienes compartieron sus conocimientos, orientación y valiosas recomendaciones para el desarrollo de este artículo. Su compromiso y dedicación contribuyeron significativamente a mi formación profesional.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, aportaron con su apoyo y motivación para hacer posible la culminación de este trabajo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por guiar cada uno de mis pasos y darme la fortaleza necesaria para superar los desafíos presentados durante este camino.

A mi familia, en especial a mi madre y a mi padre, por su amor, comprensión y apoyo incondicional, quienes han sido mi mayor inspiración para seguir adelante y cumplir cada uno de mis objetivos. También dedico este logro a todas las personas que creyeron en mí y me motivaron a perseverar, recordándome que con esfuerzo, disciplina y dedicación es posible alcanzar las metas propuestas. Este artículo representa el fruto del compromiso, la constancia y el deseo de seguir creciendo tanto en el ámbito personal como profesional.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los factores psicológicos grupales asociados al rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años mediante una revisión bibliográfica de literatura científica publicada entre 2015 y 2025. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y diseño documental, utilizando fuentes obtenidas de bases de datos académicas como, Scopus, Web of Science, SciELO, Dialnet, Redalyc y Google Scholar. Se analizaron diez estudios relacionados con variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Los resultados evidenciaron que la cohesión grupal, la eficacia colectiva, la motivación, la autoconfianza, la fortaleza mental y el apoyo social constituyen factores que favorecen el rendimiento competitivo. En contraste, la ansiedad competitiva, el estrés, la baja autoestima, la presión externa y las dificultades en la gestión emocional fueron identificados como factores que afectan negativamente el desempeño deportivo. Asimismo, se encontró que los equipos con mayores niveles de cooperación, liderazgo positivo y cohesión presentan mejores niveles de compromiso, adaptación psicológica y rendimiento competitivo. Se concluye que los factores psicológicos grupales desempeñan un papel determinante en el éxito deportivo y deben ser considerados dentro de los programas de entrenamiento integral en el baloncesto.

Palabras clave: factores psicológicos, psicología deportiva, cohesión grupal, rendimiento competitivo, baloncesto

Abstract

This study aimed to analyze the group psychological factors associated with competitive performance in basketball players aged 18 to 25 years through a literature review of scientific studies published between 2015 and 2025. The research adopted a qualitative approach with a documentary research design, using sources obtained from academic databases such as Scopus, Web of Science, SciELO, Dialnet, Redalyc, and Google Scholar. Ten studies related to psychological variables influencing sports performance were analyzed. The findings revealed that group cohesion, collective efficacy, motivation, self-confidence, mental toughness, and social support are factors that contribute to competitive performance. In contrast, competitive anxiety, stress, low self-esteem, external pressure, and difficulties in emotional regulation were identified as factors that negatively affect sports performance. Furthermore, the findings showed that teams with higher levels of cooperation, positive leadership, and cohesion exhibited greater levels of commitment, psychological adaptation, and competitive performance. It is concluded that group psychological factors play a decisive role in sports success and should be considered within comprehensive basketball training programs.

Keywords: psychological factors; sports psychology; group cohesion; competitive performance; basketball.

Introducción

El rendimiento competitivo en el baloncesto constituye un fenómeno multidimensional que depende de la interacción de factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. En los deportes colectivos, los componentes psicológicos grupales adquieren una relevancia especial debido a que el éxito deportivo no depende únicamente de las capacidades individuales de los jugadores, sino también de la calidad de las interacciones que se establecen dentro del equipo. Por ello, la evidencia científica actual enfatiza que las variables como la cohesión grupal, la eficacia colectiva, el liderazgo y la cooperación influyen significativamente en el desempeño deportivo y en la consecución de los objetivos competitivos (López-Gajardo, 2022; Kwon, 2024).

La cohesión de equipo es uno de los factores psicológicos grupales con mayor incidencia en el ámbito deportivo. Esta variable hace referencia al grado en que los miembros de un equipo que permanecen unidos para alcanzar metas comunes y satisfacer sus necesidades sociales y afectivas. Investigaciones recientes han demostrado que los altos niveles de cohesión favorecen la comunicación, el compromiso grupal, la coordinación táctica y la confianza entre los compañeros, estos aspectos son fundamentales para optimizar el rendimiento en deportes colectivos como el baloncesto (Bonnail-Valldeperas, 2024; Kwon, 2024).

Otra variable relacionada con el éxito deportivo es la eficacia colectiva, denominada como la opinión compartida entre los integrantes del equipo acerca de su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar el rendimiento deseado. La literatura reciente señala que los equipos con mayor nivel de eficacia colectiva presentan una mejor adaptación a las exigencias competitivas, mayores expectativas de éxito y una percepción más favorable de su rendimiento deportivo. Además, la eficacia colectiva actúa como un factor

mediador entre las dinámicas grupales y el desempeño competitivo, fortaleciendo la capacidad del equipo para afrontar situaciones de presión y adversidad (López-Gajardo, 2022).

De igual modo, el liderazgo deportivo representa un elemento fundamental para el funcionamiento eficaz de los equipos. Diversos estudios han evidenciado que los estilos de liderazgo democráticos y transformacionales ejercidos por entrenadores y líderes dentro del grupo favorecen la cohesión, la motivación, la satisfacción deportiva y el rendimiento competitivo. Por el contrario, los estilos de liderazgo excesivamente autoritarios pueden generar ciertos efectos negativos sobre la dinámica grupal y el bienestar de los deportistas (Frontiers in Psychology, 2024; Zhang, 2026).

Así también, investigaciones recientes sobre la dinámica de equipos de baloncesto destacan la importancia de otros factores grupales como la confianza mutua, la claridad de roles, la seguridad psicológica, la comunicación efectiva y los modelos mentales compartidos. Estos elementos favorecen la coordinación de las acciones colectivas y permiten una mejor toma de decisiones durante la competición, contribuyendo al éxito deportivo del equipo (Yang, 2026).

La etapa comprendida entre los 18 y 25 años representa un período de consolidación deportiva en el que los jugadores suelen participar en competiciones universitarias, semi profesionales o profesionales caracterizadas por mayores niveles de exigencia física y psicológica. Durante esta etapa, las demandas relacionadas con el rendimiento, la presión competitiva y la interacción social dentro del equipo hacen que los factores psicológicos grupales adquieran una mayor relevancia para el desarrollo y mantenimiento del desempeño deportivo. (Yang, 2026; Kwon, 2024)

Por lo expuesto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica disponible acerca de los factores psicológicos grupales asociados al rendimiento competitivo

en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años mediante una revisión bibliográfica de investigaciones publicadas en revistas científicas. La revisión permitirá identificar las principales variables psicológicas que influyen en el desempeño deportivo y proporcionar fundamentos teóricos para futuras investigaciones e intervenciones en el ámbito del baloncesto.

Metodología

El diseño es de tipo no experimental, dado que no se manipulan deliberadamente las variables de estudio. El presente trabajo corresponde a una investigación de tipo documental con enfoque cualitativo, desarrollada mediante una revisión bibliográfica de la literatura científica relacionada con los factores psicológicos grupales asociados al rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos científicas como Scopus, Web of Science, SciELO, Dialnet, Redalyc y Google Scholar, considerando publicaciones desde el 2025, en español e inglés.

Descriptores DeCS

- Baloncesto
- Psicología del deporte
- Rendimiento deportivo
- Motivación
- Estrés psicológico
- Cohesión de grupo

Descriptores MeSH

- Basketball
- Sports Psychology
- Athletic Performance
- Motivation
- Stress, Psychological
- Group Cohesion

Operadores booleanos empleados

Se utilizaron los operadores AND, OR y NOT para combinar los términos de búsqueda. Algunas de las ecuaciones utilizadas fueron:

- ("Basketball" AND "Sports Psychology" AND "Athletic Performance")
- (Baloncesto AND Psicología del deporte AND Rendimiento deportivo)
- ("Basketball" AND ("Mental Toughness" OR "Emotional Intelligence") AND "Athletic Performance")
- (Baloncesto AND (Ansiedad OR Estrés psicológico) AND Rendimiento deportivo)

Criterios de inclusión

Con el fin de asegurar la relevancia de esta investigación, se establecieron criterios de inclusión que contemplaron artículos científicos, tesis y estudios con respaldo académico publicados en español, accesibles en texto completo y con una fecha de publicación entre 2015 y 2025.

Criterios de exclusión

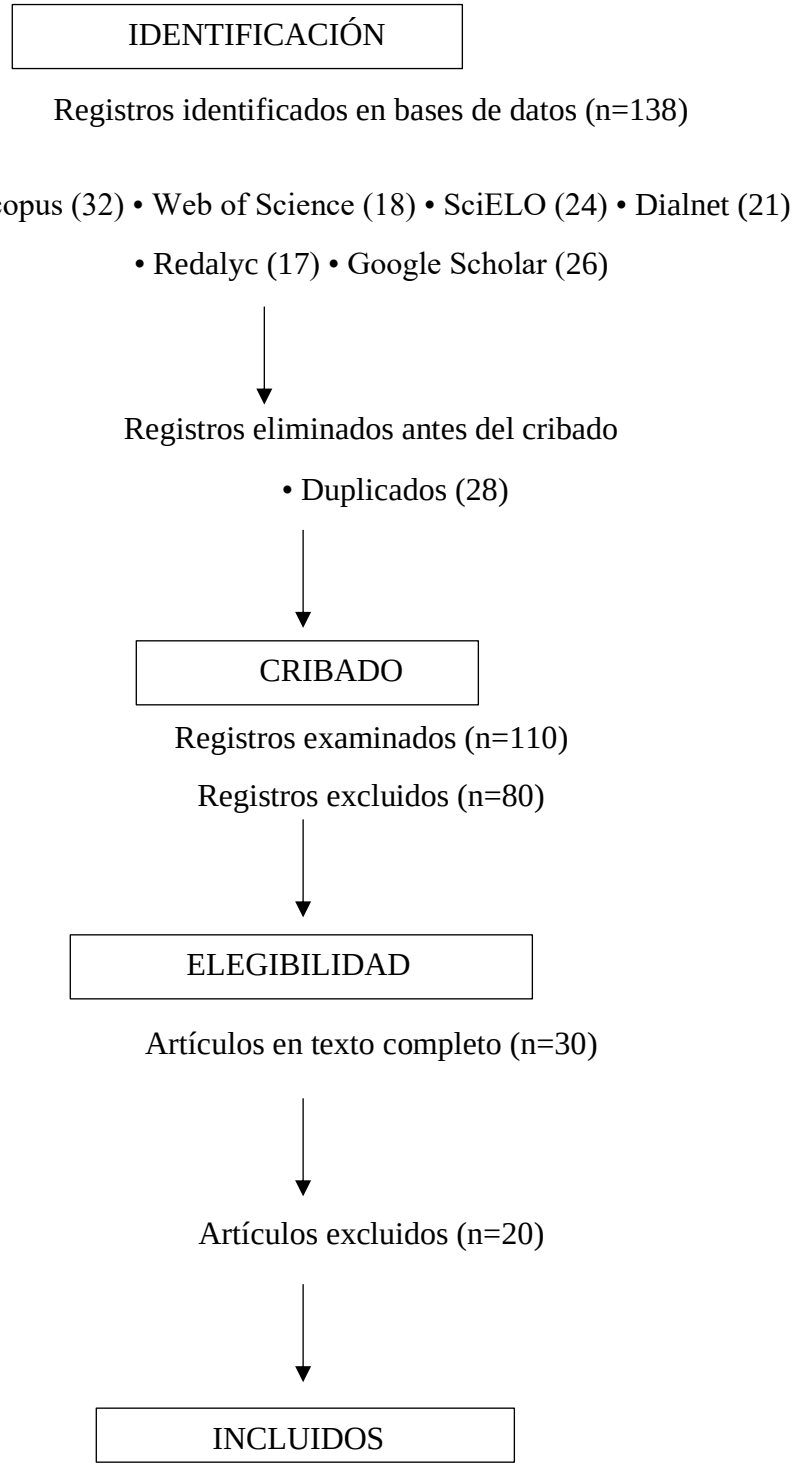
Se excluyeron los estudios realizados en deportes distintos al baloncesto, así como aquellas investigaciones cuya población estuvo conformada por adultos mayores a 25 años o por adolescentes menores de 18 años. También se descartaron los artículos duplicados, los resúmenes de congresos, editoriales y cartas al editor, debido a que no aportan evidencia científica primaria suficiente para los fines de la revisión. Finalmente, se excluyeron los estudios que no presentaban resultados relacionados con los factores psicológicos que estén asociados al rendimiento deportivo.

La información recopilada se organizó en una matriz de revisión bibliográfica, herramienta que integró de manera analítica las contribuciones de cada fuente evaluada; a través de este instrumento, se anotaron variables relevantes como la autoría, tipo de estudio, la muestra y los hallazgos principales, lo que resultó en una valoración sistemática de la evidencia. Además, su uso favoreció la detección de patrones, similitudes y diferencias entre los estudios, lo que a su vez enriqueció la interpretación de los resultados.

El proceso de identificación, selección y elegibilidad de los estudios se realizó conforme a las directrices de la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Inicialmente se identificaron 138 registros en las bases de datos Scopus, Web of Science, SciELO, Dialnet, Redalyc y Google Scholar.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de estudios.



Resultados

Tabla 1

Síntesis de estudios sobre factores psicológicos asociados al rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto.

Autor (Año)	Tipo de estudio	Muestra	Principales hallazgos
***Kostopoulos et al.* (2024)**	Estudio correlacional	Jugadores de baloncesto	La motivación intrínseca, el apoyo social y la satisfacción de las necesidades psicológicas favorecen el compromiso, la resiliencia y el rendimiento deportivo.
Jimbo Quizhpe (2024)	Revisión documental	Estudios científicos	La ansiedad, el estrés, la baja autoconfianza y la escasa cohesión grupal fueron los factores que más perjudicaron el rendimiento deportivo.
***Olmedilla et al.* (2017)**	Estudio comparativo	Jóvenes futbolistas, rugbistas y baloncestistas	Los jugadores de baloncesto presentaron menores puntuaciones en variables psicológicas, evidenciando la necesidad de fortalecer el entrenamiento mental.
Peña y Rincón (2019)	Estudio descriptivo	Jugadores semiprofesionales de baloncesto	La presión competitiva, el miedo al fracaso y las expectativas externas incrementan la ansiedad y afectan el rendimiento deportivo.
***Pons et al.* (2016)**	Estudio correlacional	144 jugadores de baloncesto	La cooperación se relacionó positivamente con el compromiso deportivo, mientras que la ansiedad competitiva disminuyó la cooperación entre jugadores.

Autor (Año)	Tipo de estudio	Muestra	Principales hallazgos
***Ureña Bonilla et al.* (2015)**	Estudio descriptivo	242 futbolistas y baloncestistas	El afrontamiento del estrés, el control emocional y las habilidades psicológicas influyen directamente en el rendimiento deportivo.
Domínguez y Dosil (2024)	Estudio correlacional	184 jugadores profesionales	La fortaleza mental se relacionó con la motivación, la confianza, la atención y la activación, favoreciendo un rendimiento competitivo más estable.
Cerezuela Serrano (2022)	Revisión bibliográfica	Estudios sobre baloncesto	La inteligencia emocional y la adecuada regulación de las emociones mejoran la concentración, la toma de decisiones y el rendimiento deportivo.
***Moreno-Murcia et al*. (2015)**	Estudio correlacional	Deportistas	La motivación auto determinada y la satisfacción de las necesidades psicológicas favorecen el compromiso, el disfrute y la permanencia deportiva.
May Méndez (2025)	Estudio descriptivo	Jóvenes de 18 a 25 años	La ansiedad, el estrés, la baja autoestima y la presión externa disminuyen el rendimiento, mientras que el apoyo psicológico mejora la adaptación competitiva.

Nota. Esta tabla muestra un resumen de los diferentes artículos revisados para el presente desarrollo del artículo.

Análisis de resultados

Los estudios revisados coinciden en señalar que el rendimiento competitivo en el baloncesto no depende exclusivamente de variables físicas o técnicas, sino también de diversos factores psicológicos que influyen directamente en la conducta y desempeño de los deportistas. Entre las variables más relevantes identificadas se encuentran la motivación, la cohesión grupal, la autoconfianza, la eficacia colectiva, la fortaleza mental y la regulación emocional.

La evidencia científica muestra como un factor positivo la motivación que favorece el compromiso deportivo, la persistencia y la satisfacción de los jugadores. Los estudios de *Kostopoulos et al.* (2024) y *Moreno-Murcia et al*. (2015) evidencian que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social fortalece la motivación intrínseca y contribuye a un mejor rendimiento deportivo.

Así también se menciona que la cooperación y la cohesión grupal aparecen como variables fundamentales para el éxito de los equipos de baloncesto. Los hallazgos de *Pons et al.* (2016) muestran que los jugadores con mayores niveles de cooperación presentan un mayor compromiso deportivo y disfrute de la práctica. Del mismo modo, la literatura señala que la cohesión facilita la comunicación, la coordinación táctica y la adaptación a situaciones competitivas complejas.

Por otra parte, los factores psicológicos negativos más recurrentes fueron la ansiedad competitiva y el estrés. Los estudios de Peña y Rincón (2019), Jimbo Quizhpe (2024) y May Méndez (2025) coinciden en que estas variables afectan la concentración, la toma de decisiones y la confianza de los deportistas. Por ende, la presión por obtener resultados, el miedo al fracaso y las expectativas de entrenadores, familiares y compañeros constituyen importantes fuentes de estrés psicológico.

Dentro de los resultados también se destaca la importancia de la fortaleza mental y la inteligencia emocional. Domínguez y Dosil (2024) encontraron que la confianza, la atención, la motivación y la activación psicológica favorecen la estabilidad competitiva, mientras que, Cerezuela Serrano (2022) evidenció que una adecuada gestión emocional mejora la capacidad de adaptación ante situaciones de presión deportiva.

En conjunto, la evidencia revisada permite afirmar que el rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto está condicionado por la interacción de variables psicológicas individuales y grupales, las cuales pueden potenciar o limitar significativamente el desempeño deportivo.

Discusión

Los resultados de la presente revisión bibliográfica evidencian que los factores psicológicos grupales constituyen un componente determinante del rendimiento competitivo en jugadores de baloncesto de 18 a 25 años. En conjunto, los estudios analizados coinciden en que variables como la motivación, la cohesión grupal, la eficacia colectiva, la autoconfianza, la fortaleza mental y la inteligencia emocional favorecen el desempeño deportivo, mientras que la ansiedad competitiva, el estrés y la presión externa actúan como factores que disminuyen el rendimiento. Estos hallazgos respaldan el planteamiento de Weinberg y Gould (2019), quienes sostienen que el rendimiento deportivo es el resultado de la interacción entre factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, siendo estos últimos determinantes para afrontar las exigencias de la competencia.

Uno de los hallazgos más consistentes fue la importancia de la motivación y de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Los estudios de *Kostopoulos et al.* (2024) y *Moreno-Murcia et al.* (2015) demostraron que la autonomía, la competencia y las relaciones positivas dentro del equipo favorecen la motivación auto determinada, incrementando el

compromiso, la persistencia y el bienestar deportivo. Estos resultados son coherentes con la Teoría de la Autodeterminación, la cual plantea que la satisfacción de dichas necesidades promueve un funcionamiento psicológico óptimo y un mayor rendimiento en contextos deportivos. En cambio, los estudios revisados también muestran que la falta de motivación se relaciona con un menor compromiso y una mayor probabilidad de abandono deportivo, lo que evidencia la necesidad de fortalecer este componente mediante estrategias de intervención psicológica.

Respecto a la cohesión grupal y la cooperación, la evidencia revisada confirma que ambas variables favorecen la comunicación, la coordinación táctica y la confianza entre los integrantes del equipo. Los resultados de *Pons et al.* (2016) consideran la cohesión como uno de los principales predictores del éxito en deportes colectivos. Sin embargo, algunos estudios muestran que la influencia de la cohesión puede variar según la edad, el nivel competitivo y la experiencia deportiva de los jugadores, lo que sugiere que su impacto no es uniforme en todos los contextos. Estas diferencias probablemente se expliquen por las características propias de cada equipo, el estilo de liderazgo del entrenador y el tiempo de convivencia entre los deportistas.

En relación con los factores psicológicos negativos, la ansiedad competitiva y el estrés fueron las variables más frecuentemente asociadas con una disminución del rendimiento deportivo. Los estudios de Peña y Rincón (2019), Jimbo Quizhpe (2024) y May Méndez (2025) coinciden en señalar que estas condiciones afectan la concentración, la toma de decisiones, la confianza y la ejecución técnico-táctica durante la competencia. Sin embargo, existe un consenso sobre sus efectos perjudiciales, algunos de los autores indican que niveles moderados de activación pueden favorecer el rendimiento cuando los deportistas cuentan con recursos adecuados para regular sus emociones. Esta diferencia muestra como premisa que la respuesta

psicológica ante la competencia depende tanto de la intensidad de la presión como de las estrategias individuales y grupales de afrontamiento.

Otro aspecto relevante identificado en esta revisión es la influencia de la fortaleza mental y la inteligencia emocional sobre el rendimiento competitivo. Domínguez y Dosil (2024) encontraron que la confianza, la motivación, la atención y la activación psicológica constituyen los principales componentes de la fortaleza mental, mientras que Cerezuela Serrano (2022) destacó que una adecuada regulación emocional favorece la adaptación a situaciones de presión competitiva y mejora la toma de decisiones durante el juego. Estos hallazgos permiten inferir que el entrenamiento psicológico no solo contribuye al bienestar emocional de los deportistas, sino que también fortalece su capacidad para mantener un rendimiento estable frente a situaciones de alta exigencia competitiva.

Desde una perspectiva científica, los resultados de esta revisión amplían la evidencia existente sobre la influencia de los factores psicológicos grupales en el rendimiento deportivo, destacando la necesidad de abordar el entrenamiento desde un enfoque multidimensional que integre aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Así también, se identificó una limitada cantidad de investigaciones centradas exclusivamente en jugadores de baloncesto entre 18 y 25 años, lo que evidencia un vacío de conocimiento y justifica el desarrollo de futuras investigaciones longitudinales y experimentales que permitan comprender con mayor precisión la relación causal entre estas variables y el rendimiento competitivo.

En el ámbito práctico, los hallazgos obtenidos ofrecen información relevante para entrenadores, psicólogos deportivos y preparadores físicos. La incorporación de programas sistemáticos de entrenamiento psicológico, orientados al fortalecimiento de la motivación, la cohesión grupal, la autoconfianza, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento, puede contribuir significativamente al rendimiento individual y colectivo de los equipos de

baloncesto. Así también, el desarrollo de estrategias de liderazgo positivo, comunicación efectiva y apoyo social favorecería la construcción de ambientes deportivos saludables que potencien el bienestar y el desempeño de los jugadores.

Por último, se evidencia la necesidad de integrar programas de entrenamiento psicológico dentro de la planificación deportiva. La preparación mental debe ser considerada un componente esencial del entrenamiento, al mismo nivel que la preparación física, técnica y táctica, debido a su influencia directa sobre el rendimiento y bienestar de los deportistas

Así también, los resultados evidencian la importancia de incorporar metodologías de entrenamiento psicológico como un componente esencial dentro de la planificación del entrenamiento en el baloncesto universitario, considerando que el rendimiento competitivo no depende únicamente de la preparación física, técnica y táctica, sino también del estado psicológico de los jugadores. Durante la competencia, los jugadores universitarios están expuestos a factores psicológicos, como la presión competitiva y las exigencias académicas, que pueden comprometer la regulación emocional, la concentración y la ejecución técnico-táctica. Por ello, la implementación de estrategias de preparación psicológica orientadas al fortalecimiento de la motivación, la autoconfianza, la fortaleza mental, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento contribuiría a optimizar el rendimiento individual y colectivo, favoreciendo a una mejor adaptación en la competencia y promoviendo el bienestar integral de los jugadores de baloncesto universitario.

Conclusiones

Se concluye que la evidencia científica revisada demuestra que los factores psicológicos influyen significativamente en el rendimiento competitivo de los jugadores de baloncesto de 18 a 25 años. Variables como la motivación, la autoconfianza y la fortaleza mental favorecen la adaptación a las exigencias competitivas y contribuyen a un mejor desempeño deportivo.

Como resultado se muestra que la ansiedad y el estrés constituyen los principales factores psicológicos que afectan negativamente el rendimiento competitivo, ya que disminuyen la concentración, dificultan la toma de decisiones y reducen la confianza de los jugadores durante la competencia.

Así también los factores psicológicos grupales, especialmente la cohesión de equipo, la cooperación, el liderazgo positivo y el apoyo social, fortalecen la comunicación y la coordinación entre los jugadores, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos deportivos colectivos.

En resumen, la incorporación sistemática de la preparación psicológica dentro de los programas de entrenamiento resulta fundamental para optimizar el rendimiento competitivo, fortalecer las habilidades socioemocionales y promover un desarrollo integral en los jugadores de baloncesto.

Referencias

Bonnail-Valldeperas, L. (2024). Estudio de la relación entre las dinámicas de cooperación y cohesión de un equipo de baloncesto y su rendimiento deportivo. Obtenido de https://encore.uib.es/iii/encore/record/C__Rx1465705?lang=cat

Cerezuela Serrano, Á. (2022). Influencia de las emociones en el rendimiento de los jugadores de baloncesto (Trabajo de Fin de Grado). *Universidad Europea de Madrid. Repositorio TITULA*. Obtenido de http://hdl.handle.net/20.500.12880/1744

Domínguez, R., & Dosil, J. (2024). Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte. Scielo*. doi:https://doi.org/10.6018/cpd.576011

Frontiers in Psychology. (2024). Systematic review and meta-analysis of coach leadership and athlete satisfaction and cohesion. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2024.1385178

Jimbo Quizhpe, E. P. (2024). Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. *Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Cuenca.*

Kostopoulos, N., Rachiotis, T., Agrotou, S., Kostopoulos, P., & Armenis, E. (2024). Factores psicológicos y rendimiento en baloncesto: correlación entre motivación, necesidades básicas y compromiso. *Sports Injuries & Medicine*.

Kwon, S. H. (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: A meta-analysis study. *Frontiers in Psychology*.

López-Gajardo, M. A.-G. (2022). Relación entre los conflictos intra-grupo y el rendimiento en deportes colectivos: Efecto mediador de la eficacia colectiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 57–66. doi:https://dx.doi.org/10.6018/cpd.473361

May Méndez, M. D. (2025). Factores psicológicos que influyen en el bajo rendimiento deportivo en jóvenes de 18 a 25 años en Chetumal, Quintana Roo. *Ciencia y Reflexión*. doi:https://doi.org/10.70747/cr.v4i4.718

Moreno Murcia, J. A., Hernández, E. H., Vera, J. A., & Cervelló, E. (2015). Perfiles motivacionales y su relación con la responsabilidad, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte. Scielo*, 59-70.

Olmedilla, A., García, A., & Ortega , E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Scielo - Acción Psicológica*, 7–16.

Peña, D., & Rincón, J. (2019). Estudio sobre los eventos psicosociales que pueden originar ansiedad en los jugadores de baloncesto en edades entre los 18 y 20 años en un equipo semiprofesional en Bogotá, Colombia. *Politécnico Grancolombiano*. Obtenido de https://alejandria.poligran.edu.co/items/b18235ff-e876-4d75-baea-dda6d0afe326

Pons, J., Ramis, Y., García, A., López de la Llave, A., & Pérez Llantada, M. C. (2016). Percepción de la Ansiedad Competitiva en relación al Nivel de Cooperación y

Compromiso Deportivo en Jugadores de Baloncesto de Formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 45-54.

Ureña Bonilla, P., Blanco Romero, L., Sánchez Ureña, B., & Salas Cabrera, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte Scielo*. doi:https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200002

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics.*

Yang, L. K. (2026). Integrative psychological interventions for enhancing basketball performance: A focus on individual and team dynamics. *Acta Psychologica*, *265*.

Zhang, X. (2026). A systematic literature review: The influence of basketball coaches' leadership styles on team outcomes. *International Journal of Social Science and Education Research*, 126-131.