

# Habilidades psicológicas de atletas universitarios de Taekwondo

## *Psychological skills of university Taekwondo athletes*

Benjamín Kroll<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú

### RESUMEN

**Objetivo:** Analizar comparar las habilidades psicológicas entre atletas de taekwondo de ambos sexos y verificar la relación de las habilidades psicológicas con la edad cronológica.

**Metodología:** Se efectuó un estudio de tipo descriptivo correlacional. Se evaluó las habilidades psicológicas de atletas de taekwondo de la universidad San Ignacio de Loyola (Lima, Perú) en el año 2023. Se investigó a 13 atletas de ambos sexos (7 hombres y 6 mujeres). El rango de edad es de 17 a 28 años. Se utilizó la técnica de encuesta para medir las habilidades psicológicas. El instrumento utilizado tuvo un total de 11 preguntas.

**Resultados:** No hubo diferencias en las habilidades psicológicas entre ambos sexos (mujeres presentaron  $23,3 \pm 1,38$  puntos y los hombres  $24,9 \pm 2,9$  puntos), sin embargo, si hubo relación positiva entre la edad cronológica con las habilidades

psicológicas ( $r = 0,33$ ).

**Conclusión:** Las habilidades psicológicas en atletas de taekwondo de ambos sexos fueron similares, mientras que la edad es determinante sobre las habilidades psicológicas, dado que a medida que aumenta la edad, las habilidades psicológicas, también mejoran.

**Palabras clave:** Taekwondo, Habilidades psicológicas, talentos.



**RPCAFD**

**ORIGINAL**

Recibido:  
Aceptado:

**Correspondencia:**

JBenjamín Kroll

Email:

[benjanorkroll@gmail.com](mailto:benjanorkroll@gmail.com)



## ABSTRACT

**Objective:** To compare the psychological skills among taekwondo athletes of both sexes and to verify the relationship between psychological skills and chronological age.

**Methodology:** A descriptive correlational study was carried out. The psychological skills of taekwondo athletes of San Ignacio de Loyola University (Lima, Peru) in the year 2023 were evaluated. Thirteen athletes of both sexes (7 men and 6 women) were investigated. The age range is 17 to 28 years old. The survey technique was used to measure psychological skills. The instrument used had a total of 11 questions.

**Results:** There were no differences in psychological skills between both sexes (women presented  $23.3 \pm 1.38$  points and men  $24.9 \pm 2.9$  points), however, there was a positive relationship between chronological age with psychological skills ( $r = 0.33$ ).

**Conclusion:** Psychological skills in taekwondo athletes of both sexes were similar, while age is determinant on psychological skills, since as age increases, psychological skills also improve.

**Key words:** Taekwondo, psychological skills, talents.

## Introducción

La detección del talento deportivo es una de las premisas más importantes de cualquier sistema deportivo. Por ello entender el significado de talento es sumamente importante. La identificación y el desarrollo holístico y sistemático de los atributos fisiológicos, psicosociales y/o biomecánicos que contribuyen al éxito constituyen un objetivo primordial para los entrenadores de equipos deportivos<sup>1</sup>. En los últimos años, el talento deportivo ha venido sufriendo diferentes cambios a través del tiempo, pues algunos factores afectan el proceso de selección y detección, por ejemplo, en primer lugar, como menciona Calvo et al<sup>2</sup>, el componente genético es de suma relevancia para captar un futuro talento, ya que este determina características de su personalidad asociadas al componente competitivo, características antropométricas, habilidades motoras como la velocidad, flexibilidad, la salud o la ausencia de trastornos crónicos.

De hecho, estos atributos no se determinan mediante la observación y/o la evaluación de atletas adultos de "élite", pero los estudios sobre el desarrollo de talentos destacan la velocidad, la

resistencia y la toma de decisiones como atributos predominantes<sup>3</sup>.

El estudio de la detección del talento deportivo ha sido profundamente estudiado a lo largo de los años en dos metodologías en concreto, la primera es la cuantitativa que aporta test o baterías que ayudan al proceso de captación y selección, y por otro lado las metodologías cualitativas que nos ayudarán a conocer la vida deportiva del deportista a través de entrevistas o cuestionarios<sup>2</sup>.

En esencia, recientemente las investigaciones se han ido preocupando sobre los talentos deportivos en diversos países del mundo a pesar de que en la década de los setenta y ochenta del siglo pasado tuvieron grandes avances. En ese contexto, una prioridad y preocupación es estudiar en países desarrollados como Alemania<sup>4</sup> y en países en desarrollo Kenia y Jamaica<sup>1</sup>, donde puede existir factores comunes y atípicos, los que pueden marcar diferencias ostensibles como la infraestructura.

Actualmente en el Perú no se ha observado estudios relacionados con la detección de talentos

en deportes de lucha, por lo que estudiar las habilidades psicológicas en jóvenes Taekondistas universitarios podría proporcionar información valiosa. Pues las habilidades psicológicas en el deporte en general, a menudo intentan investigar las relaciones entre las habilidades psicológicas de los atletas y sus resultados deportivos para predecir logros atléticos máximos o actuaciones inesperadamente bajas<sup>5</sup>.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue comparar las habilidades psicológicas entre atletas de taekwondo de ambos sexos y verificar la relación de las habilidades psicológicas con la edad cronológica.

## Metodología

### *Tipo de estudio y muestra*

El estudio es un estudio de tipo descriptivo correlacional. Busca conocer las habilidades psicológicas relevantes atletas de taekwondo de la universidad San Ignacio de Loyola en el año 2023. Se investigó a 13 atletas de ambos sexos (7 hombres y 6 mujeres). El rango de edad es de 17 a 28 años. Todos los deportistas competían en actividades organizadas por la Federación deportiva universitaria del Perú (FEDUP).

Los atletas fueron informados sobre el objetivo del estudio y se les invitó a participar de forma voluntaria a los atletas. Cada uno firmó el consentimiento informado autorizando su participación en la investigación. Todo ello se efectuó de acuerdo a la declaración de Helsinki para seres humanos.

### *Técnicas e instrumentos*

Se utilizó la técnica de encuesta para medir las habilidades psicológicas. El instrumento utilizado fue un cuestionario propuesto por Mavic<sup>5</sup>

que mide las habilidades psicológicas de los deportistas; Dicha encuesta se realizó a través de Google forms. El instrumento tuvo un total de 11 preguntas las cuales fueron de opción múltiple, siendo 3 las alternativas (siempre, a veces y nunca). Cada uno de los atletas recibió vía email la invitación y el formulario para responder la escala de habilidades psicológicas de deportistas. Los voluntarios tuvieron 3 días para responder la escala.

### *Análisis estadístico*

Los datos fueron procesados y analizados en planillas de Excel. Luego la normalidad de los mismos se verificó en SPSS. Se utilizó Shapiro-Wilk. Los datos se organizaron mediante estadística descriptiva: Promedio, desviación estándar, Rango, correlación Spearman. Las diferencias entre ambos sexos se verificaron por medio de test t para muestras independientes. Se adoptó la probabilidad de  $p < 0,05$ .

## Resultados

Las características de los atletas estudiados se observan en la tabla 1. No hubo diferencias entre ambos sexos en la edad. El rango de edad fue más

amplio en hombre que en mujeres. Los años de experiencia fueron similares en ambos sexos.

**Tabla 1. Características de la muestra estudiada**

Variables	Hombres (n= 7)		Mujeres (n = 6)	
	X	DE	X	DE
Edad (años)	21,3	1,75	21,0	4,5
Años de experiencia (años)				
Rango de edad (años)	17 a 28		18 a 23	

Leyenda: X: Promedio, DE: Desviación estándar.

Las comparaciones de las habilidades psicológicas entre ambos sexos se observan en la figura 1. No hubo diferencias entre ambos sexos ( $p>0,005$ ), aunque, los hombres presentaron ligeramente 1,5 puntos más que las mujeres.

Estos resultados indican que fueron similares las habilidades en ambos sexos, por ejemplo, las mujeres presentaron  $23,3\pm 1,38$  puntos y los hombres  $24,9\pm 2,9$  puntos).

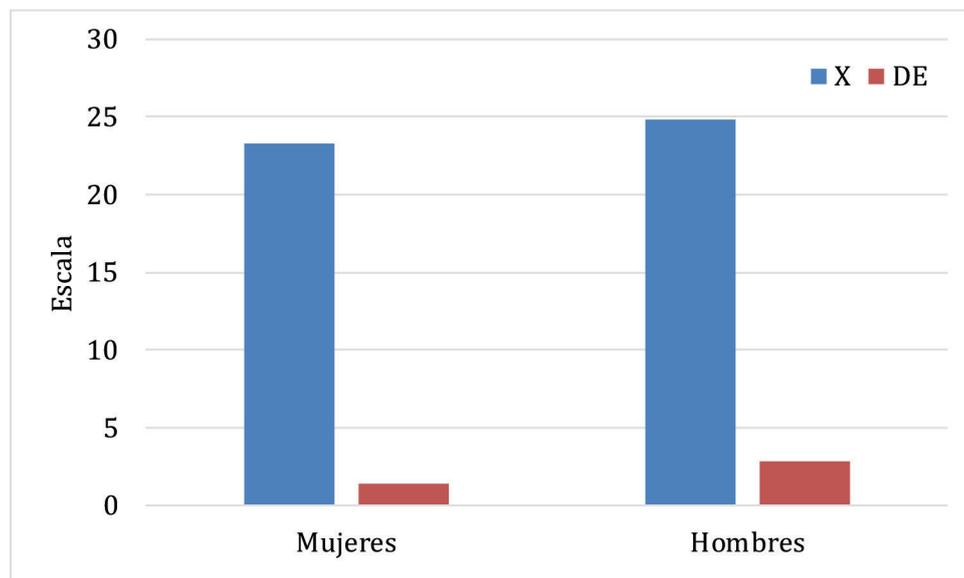
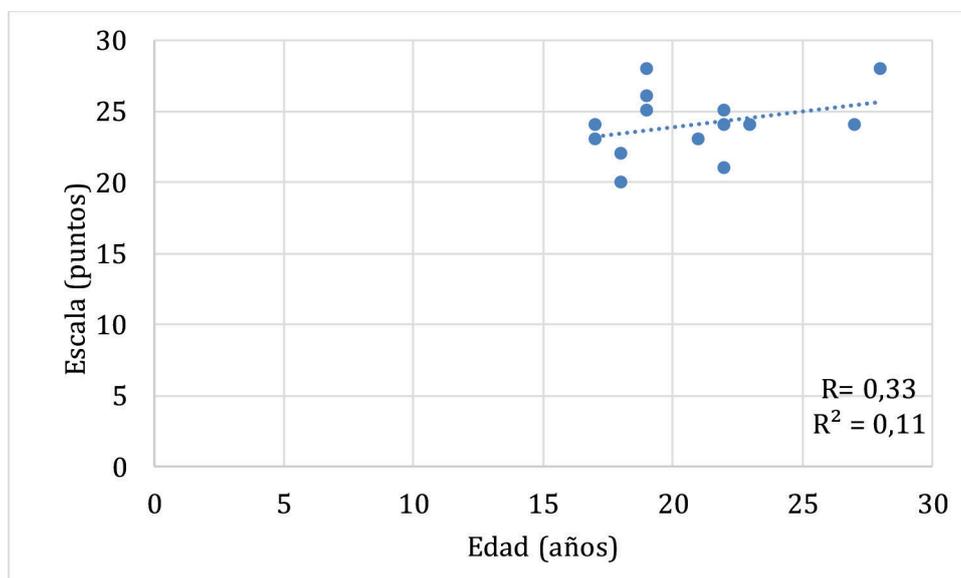


Figura 2. Comparación de la escala de habilidades psicológicas entre ambos sexos.

En cuanto a la relación entre la edad con los puntajes de la escala, los resultados indican que hubo correlación positiva. En la figura 2 se puede observar la relación lineal entre ambas variables

( $r= 0,33$ ). Con lo cual, se destaca que a medida que aumenta la edad, también aumenta las habilidades en los atletas estudiados.



## Discusión

Los resultados han demostrado que no hubo diferencia entre ambos sexos. Las habilidades psicológicas al menos en los taekwondistas fueron idénticos en ambos sexos. De hecho, los estudios en general, ha reportado que lo más importante es destacar el rendimiento óptimo independientemente del género, dado que las habilidades deportivas están en función de la calidad física, técnica y psicológica de los atletas<sup>6</sup> e incluso, se destaca que es necesario excelentes habilidades mentales<sup>7</sup>.

Por ello, que, en la actualidad, a medida que se desarrolla el profesionalismo, la psicología del deporte ha ido adquiriendo cada vez más importancia en el ámbito deportivo y en especial las habilidades psicológicas en deportistas de taekwondo<sup>8</sup>.

En general, los deportistas de taekwondo el mantenimiento de una óptima condición física durante una competición es vital, por ello, deben saber afrontar la presión, controlar el estrés y la ansiedad en el periodo previo a una competición<sup>9</sup>, por lo tanto, deben saber controlar las seis principales habilidades psicológicas deportivas

demostradas por los atletas de Taekwondo en situaciones de entrenamiento y competición (objetivos, la confianza, la imaginación, el diálogo interno, el espíritu de lucha y la concentración)<sup>10</sup>.

También en el estudio se ha demostrado relación positiva entre las habilidades psicológicas con la edad cronológica de los atletas. Esto tiene que ver con la experiencia en los atletas, puesto que a medida que presentan mayor edad, presentan mayor experiencia en la modalidad, por lo que el deportista ha adquirido habilidades psicológicas de pensar, creer y visualizar su rendimiento, proporcionando mejores resultados<sup>11</sup>.

De hecho, un estudio reciente sugiere el entrenamiento de habilidades psicológicas, por ejemplo, desarrollar sesiones psicoeducativas para entrenar un conjunto de habilidades, a saber, imágenes motoras, regulación de la excitación, diálogo interno y establecimiento de objetivos, entre otros<sup>12</sup>.

Estos hallazgos indican que los atletas de taekwondo altamente talentosos en el nivel de élite con fuertes habilidades mentales parecen

desarrollar su condición física y sus habilidades psicológicas en mayor medida que los atletas en niveles más bajos de rendimiento<sup>13</sup>, ya que estos últimos presentan menor tiempo de experiencia y practica en la modalidad deportiva.

En suma, la evidencia indica que los atletas de élite emplean imágenes mentales y retroalimentación corporal, generan y mantienen la motivación, manejan la ansiedad por el desempeño, se concentran y conservan la confianza en sí mismos de manera más efectiva que sus contrapartes menos exitosas<sup>14,15</sup>.

En general, esta investigación tiene algunas limitaciones, ya que no fue posible evaluar más atletas, incluso, la selección de la muestra es no-probabilística, por lo que estudios futuros deben ampliar la muestra y seleccionar a los atletas de forma probabilística.

Una ventaja del estudio es que es el primer estudio descriptivo efectuado en Taekwondistas peruanos, lo que puede servir de línea de base a futuro.

Se necesitan más estudios transversales en el Perú para caracterizar a los atletas de Taekwondo, además, es necesario desarrollar programas de intervención que documenten los beneficios de las habilidades psicológicas.

En conclusión, las habilidades psicológicas en atletas de taekwondo de ambos sexos fueron similares, mientras que la edad es determinante sobre las habilidades psicológicas, dado que a medida que aumenta la edad, las habilidades psicológicas, también mejoran. Estos resultados sugieren que se debe evaluar las habilidades psicológicas de forma periódica en los atletas de taekwondo. Esta herramienta puede servir para monitorizar a lo largo de la edad en ambos sexos.

## Referencias

1. Baker J, Wilson S, Johnston K, Dehghansai N, Koenigsberg A, de Vegt S, Wattie N. Talent Research in Sport 1990-2018: A Scoping Review. *Front Psychol.* 2020 Nov 25;11:607710. doi: 10.3389/fpsyg.2020.607710. PMID: 33324305; PMCID: PMC7723867.
2. Calvo, A. L., Sáiz, S. J., Ruano, M. Á., & González, J. C. Detección y desarrollo del talento deportivo: el estado del arte. *Investigación e innovación en el deporte*, 2012, 470-501.
3. Murr D, Raabe J and Honer O. The prognostic value of physiological and physical characteristics in youth soccer: a systematic review. *Eur J Sport Sci*, 2018;18:62–74.
4. Güllich, A., and Emrich, E. Considering long-term sustainability in the development of world class success. *Eur. J. Sport Sci.* 2014, 14, S383–S397. doi: 10.1080/17461391.2012.706320
5. Milavic B, Padulo J, Grgantov Z, Milić M, Mannarini S, Manzoni GM, Ardigo LP, Rossi A. Development and factorial validity of the Psychological Skills Inventory for Sports, Youth Version - Short Form: Assessment of the psychometric properties. *PLoS One.* 2019 Aug 15;14(8):e0220930. doi: 10.1371/journal.pone.0220930. PMID: 31415637; PMCID: PMC6695110.
6. Pashabadi A; Shahbazi M, Mohammad S, Mokaberian M, Olla Kashanai V, Heidari

- A. The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 30, 2011, Pages 1538-1540, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.298>.
7. Vealey RS, Tenenbaum G, Eklund RC. *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: Wiley; 2007. Mental skills training in sport; pp. 287–309
  8. Lim TH. Development of Model and Priority Order of Decisional Factors on Taekwondo Performance. *K J Sport Sci*. 2007;20(1):58–70.
  9. Lim, T. H. (2007). Development of Model and Priority Order of Decisional Factors on Taekwondo Performance. *Korean Journal of Sport Science*, 20, 58-70.
  10. Lim T, O’Sullivan DM. Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *J Hum Kinet*. 2016 Apr 13;50:235-245. doi: 10.1515/hukin-2015-0161. PMID: 28149361; PMCID: PMC5260659.
  11. Nam JH, Kim EJ, Cho EH. Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 14;19(6):3433. doi: 10.3390/ijerph19063433. PMID: 35329120; PMCID: PMC8955023.
  12. Ramolale M, Maletle L, Ju U. Mediation Role of Mental Toughness on the Relationship Between Self-Efficacy and Prosocial/Antisocial Behavior in Elite Youth Sport. *Front Psychol*. 2021 Oct 15;12:745323. doi: 10.3389/fpsyg.2021.745323. PMID: 34721225; PMCID: PMC8554028.
  13. Hardy L., Jones G., Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley; Hoboken, NJ, USA: 2018.
  14. Nabilpour M, Samanipour MH, Bragazzi NL, Haddad M, Herrera-Valenzuela T, Tao D, Baker JS, Šimenko J. An investigation into the associations between psychological skills, anaerobic fitness, and aerobic fitness in elite Iranian taekwondo athletes. *PLoS One*. 2023 Jul 7;18(7):e0288227. doi: 10.1371/journal.pone.0288227. PMID: 37418479; PMCID: PMC10328248.
  15. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med*. 2016 Sep;46(9):1333-53. doi: 10.1007/s40279-016-0492-2. PMID: 26896951; PMCID: PMC4996886.

**Conflicto de intereses:** No hay.

**Financiamiento:** Propio.