

El choking under pressure en el fútbol femenino

Choking under pressure in women's soccer

Luis Tomás Ródenas Cuenca^{1*} , Samantha Medina Villanueva¹ ,

Rosa María Cruz Castruita¹ , Minerva Vanegas Farfano¹ , Luis Enrique Carranza García¹ 

RESUMEN

Este estudio analiza los efectos del *choking under pressure* en el rendimiento técnico de futbolistas universitarias en situaciones de alta presión competitiva. Se utilizó un diseño observacional en el que 16 jugadoras fueron evaluadas en condiciones con y sin presión inducida, siendo estas observadas en tres habilidades clave: pase, control y conducción. Las condiciones de presión se establecieron mediante grabación de video y la presencia de observadores con influencia en su posible selección para equipos de nivel superior, lo que generó una situación de alta expectativa. Los resultados muestran una disminución significativa en el rendimiento bajo presión en todas las variables técnicas, con un tamaño de efecto grande en cada una (pase: $\Delta = 1.22$, control: $\Delta = 1.18$, y conducción: $\Delta = 1.05$), destacando el impacto de la ansiedad inducida en la ejecución de las jugadoras. Este estudio subraya la relevancia de desarrollar intervenciones psicológicas y técnicas específicas que permitan a las deportistas gestionar la presión, optimizando así su rendimiento en momentos críticos del juego. Los hallazgos aportan a la literatura existente sobre la psicología del deporte en contextos femeninos y pueden ser útiles para entrenadores y psicólogos en la formulación de estrategias que reduzcan el *choking under pressure* en el fútbol femenino.

PALABRAS CLAVE: psicología deportiva; presión mental; control motor; rendimiento bajo presión; ansiedad competitiva.

ABSTRACT

This study examines the effects of *choking under pressure* on the technical performance of collegiate female soccer players in high-pressure competitive situations. An observational design was employed to evaluate 16 players under conditions with and without induced pressure, focusing on three key skills: passing, control, and dribbling. High-pressure conditions were created through video recording and the presence of influential observers affecting potential selection for higher-level teams, generating an atmosphere of heightened expectation. Results showed a significant decrease in performance under pressure across all technical variables, with large effect sizes in each skill (passing: $\Delta = 1.22$, control: $\Delta = 1.18$, and dribbling: $\Delta = 1.05$), highlighting the impact of induced anxiety on the players' execution. This study underscores the importance of developing specific psychological and technical interventions to help athletes manage pressure, thus optimising performance in critical moments of the game. The findings contribute to the existing literature on sports psychology in female contexts and may assist coaches and psychologists in formulating strategies to reduce *choking under pressure* in women's soccer.

KEYWORDS: sports psychology; mental pressure; motor control; performance under pressure; competitive anxiety.

INTRODUCCIÓN

Enfrentar la presión y mantener un rendimiento óptimo en competencia es un desafío considerable para muchas

deportistas. En situaciones de alta presión, como finales de partidos decisivos o momentos críticos en competiciones, es común que algunas jugadoras experimenten una disminución en su rendimiento habitual debido a la ansiedad y al peso de

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva – San Nicolás de los Garza, México.

*Autor correspondiente: Pedro de Alba, s/n, Niños Héroes – Ciudad Universitaria – 66455 – San Nicolás de los Garza, N.L., México.

E-mail: luis.rodenascn@uanl.edu.mx

Conflicto de intereses: nada que declarar. Financiación: nada que declarar.

Recibido: 30/10/2024. Aceptado: 11/06/2025.

las expectativas. Este fenómeno, conocido como *choking under pressure*, describe la reducción del rendimiento deportivo en situaciones de presión significativa y ha sido ampliamente estudiado en la psicología del deporte (Baumeister, 1984). Baumeister (1984) argumentó que, bajo presión, las personas tienden a concentrarse excesivamente en aspectos de la tarea que normalmente ejecutarían de forma automática, lo cual interfiere con su habilidad para desempeñarse eficazmente. Entre los factores que contribuyen a este fenómeno se encuentran la presencia de espectadores, la crítica de los observadores, las recompensas en juego y las limitaciones de tiempo (Mesagno et al., 2020). Sin embargo, el estudio del *choking* en el contexto de deportes femeninos, especialmente en fútbol, aún está en desarrollo, lo que resalta la importancia de investigaciones centradas en estas deportistas (Carson & Collins 2020).

Investigaciones recientes (Calvin, 2018; Darpatova-Hruzewicz, 2021) han evidenciado que las mujeres deportistas pueden experimentar diferentes manifestaciones de presión en comparación con los hombres, debido a factores socioculturales y de género. En el caso del fútbol femenino, la presión por lograr un buen rendimiento puede intensificarse debido al creciente número de jugadoras que aspiran a una carrera profesional y a las limitadas oportunidades para ello (Chehabi, 2006). Además, estudios experimentales han mostrado que la ansiedad competitiva afecta habilidades técnicas clave, como el pase y el control del balón, esenciales para el éxito en el fútbol (Beilock & Carr, 2001; Pijpers et al., 2006). En estos momentos críticos, la capacidad de tomar decisiones rápidas y precisas se ve afectada, lo que a menudo deriva en un rendimiento subóptimo bajo presión.

Para las futbolistas universitarias, la presión puede derivarse tanto de factores tangibles, como la intensidad del entrenamiento y las limitadas oportunidades de progresión profesional, como de aspectos interpretativos, como la percepción de injusticias, el rechazo, o el temor a no cumplir las expectativas del equipo (Calvin, 2018; Turner, 2016). Estos desafíos pueden llevar a niveles elevados de ansiedad competitiva, lo cual afecta tanto el rendimiento físico como el psicológico de las jugadoras (Nixdorf et al., 2013). Estudios han demostrado que la ansiedad competitiva es capaz de interferir en habilidades motoras específicas, como el pase y el control del balón, habilidades clave en el fútbol (Pijpers et al., 2006; Williams et al., 2002). Esta interferencia se manifiesta en una ejecución técnica menos precisa y en una toma de decisiones deficiente en momentos críticos del juego.

Además de las presiones inherentes al deporte, existen factores socioculturales específicos que influyen en el fútbol femenino. A medida que el fútbol femenino gana popularidad, las jugadoras enfrentan una presión creciente para alcanzar el éxito en un contexto donde las oportunidades para una carrera profesional son limitadas. Esta presión no solo aumenta el riesgo de *choking*

under pressure, sino que también está asociada con problemas de salud mental, como el agotamiento emocional, la baja autoestima y, en algunos casos, la deserción deportiva (Auer et al., 2020; Darpatova-Hruzewicz, 2021). Por lo tanto, entender cómo estas presiones afectan a las futbolistas es crucial para desarrollar intervenciones que mejoren tanto su salud mental como su rendimiento en competencia (Martin et al., 2005).

El objetivo de este estudio es el análisis del *choking under pressure* en futbolistas universitarias, evaluando su rendimiento técnico en situaciones de presión inducida. Al comprender cómo estas presiones afectan las habilidades técnicas y la toma de decisiones, se podrán desarrollar intervenciones efectivas para mejorar el rendimiento y reducir la ansiedad en competencias de alto nivel. Además, se espera que los resultados contribuyan a la literatura existente, proporcionando una visión específica de los desafíos psicológicos en el fútbol femenino y fomentando la investigación de estrategias que favorezcan el afrontamiento de la presión en las jugadoras.

A partir de lo expuesto, se espera que el rendimiento técnico de las futbolistas universitarias disminuya significativamente en condiciones de presión inducida en comparación con situaciones sin presión. Asimismo, se prevé que este efecto negativo de la presión se manifieste con una magnitud considerable en habilidades fundamentales como el pase, el control y la conducción del balón.

MÉTODO

Diseño

Este estudio emplea un diseño observacional en un entorno natural con la finalidad de evaluar los efectos de la presión inducida sobre el rendimiento técnico en futbolistas universitarias. Se utilizó un enfoque de observación activa y participante, permitiendo una evaluación directa en situaciones de alta presión que imitan las condiciones de competencia real (Anguera y Blanco, 2003). La presión fue inducida mediante técnicas validadas en la literatura, como la grabación de video y la presencia de observadores (entrenador, director técnico o visor) que evaluaron a las jugadoras en tiempo real. Esta metodología busca replicar situaciones auténticas de presión, permitiendo obtener resultados aplicables a contextos deportivos reales (Low et al., 2021; Miller et al., 2021).

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 16 futbolistas del equipo representativo de una universidad, todas ellas de la rama femenil y participantes activas en el Campeonato Universitario Telmex Telcel Liga Telmex. Las edades de las

jugadoras oscilaban entre 19 y 22 años (*Media* = 19.6 años, *DE* = 1.92 años), y todas contaban con al menos dos años de experiencia en el equipo (*Media* = 2.72, *DE* = 1.29). La selección de las participantes consideró criterios de inclusión como la experiencia competitiva y la participación activa en el equipo universitario, asegurando la homogeneidad de la muestra en cuanto a nivel de competencia y exposición a situaciones de presión en juegos reales.

Instrumentos

Se evaluaron tres variables técnico-tácticas que son fundamentales en el rendimiento en el fútbol y que pueden verse afectadas bajo condiciones de presión: el pase, el control y la conducción.

- **Pase:** Se define como una acción técnica colectiva en la que una jugadora cede el balón a una compañera mediante un golpeo controlado, permitiendo la continuidad del juego (Howe & Scovell, 1991);
- **Control:** Hace referencia a la habilidad para recibir, parar y dominar el balón, permitiendo a la jugadora realizar una acción favorable subsecuente en el juego (Howe & Scovell, 1991);
- **Conducción:** Consiste en el dominio y desplazamiento del balón en contacto con el suelo mediante una sucesión de toques precisos con el pie (Rivas, 2013).
- Estas variables fueron seleccionadas con base en recomendaciones de expertos y estudios previos, considerando su relevancia para todas las posiciones en el campo y su susceptibilidad a alterarse bajo condiciones de alta presión (Ali et al., 2007; Zeederberg et al., 1996).

Procedimientos

Se realizaron un total de seis partidos, cada uno con una duración de 90 minutos, divididos en dos tiempos de 45 minutos. Los tres primeros partidos se llevaron a cabo en condiciones normales, sin presencia de presión inducida. En los tres partidos restantes, se implementó la condición de presión informando a las jugadoras que sus resultados serían analizados por observadores con potencial influencia en su selección para equipos de primera división femenina. Para ello, se grabaron los partidos en video y se comunicó a las jugadoras que el desempeño sería revisado por un visor, creando así una situación de presión genuina.

Esta estrategia de inducción de presión ha sido respaldada por estudios previos como efectiva para obtener respuestas auténticas en contextos de competencia (Balk et al., 2013; Turner et al., 2013). Para garantizar el bienestar psicológico de las jugadoras, se tomaron medidas éticas, informándoles sobre el propósito de la evaluación y asegurando su consentimiento para participar.

El rendimiento técnico de las jugadoras fue evaluado en ambas fases (sin presión y con presión) mediante observación directa y grabación de video, permitiendo un análisis detallado de los cambios en el pase, el control y la conducción bajo presión. Cada habilidad fue puntuada de acuerdo con un sistema de evaluación desarrollado específicamente para el estudio, y los datos obtenidos fueron comparados entre las dos fases.

Para la evaluación de las destrezas técnicas (pase, control y conducción), se utilizó una escala de observación ad hoc desarrollada por el equipo de investigación. Cada acción fue evaluada por dos observadores independientes, quienes asignaron una puntuación de 0 a 1 puntos: 0 = acción fallida o inefectiva, 1 = acción completamente efectiva (sin pérdida de fluidez). Se analizaron todas las acciones por jugadora en cada fase. Se garantizó la confiabilidad inter-observador mediante entrenamiento previo y discusión de criterios.

Análisis estadístico

Los datos obtenidos en las dos fases fueron analizados mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas, evaluando las diferencias significativas en el rendimiento bajo presión. Además, se utilizó la d de Cohen para calcular el tamaño del efecto en cada variable, facilitando una interpretación clara de la magnitud del impacto de la presión sobre el rendimiento técnico de las jugadoras. Este enfoque permite identificar de manera robusta las diferencias entre ambas fases y analizar el efecto de la presión inducida en el rendimiento técnico-táctico.

RESULTADOS

La Tabla 1 presenta los resultados del rendimiento técnico de las futbolistas en dos fases del estudio: sin presión (Fase 1) y con presión (Fase 2). Las variables evaluadas fueron pase, control y conducción. En todas las variables se observó una disminución significativa del rendimiento bajo condiciones de presión, con tamaños del efecto grandes, lo que indica que la presión inducida tuvo un impacto considerable en la ejecución técnica de las jugadoras.

A continuación, en la Tabla 2 se incluyen los resultados de la prueba t de Student y la prueba F para la igualdad de varianzas. Esta tabla mostrará las diferencias significativas entre las fases con y sin presión para cada variable técnico-táctica evaluada.

Tabla 1. Media de las variables analizadas en el estudio en los 6 partidos.

Variable	Fase 1 (Sin presión)	Fase 2 (Con presión)
Pase	435± 10	395± 12
Control	410± 8	370± 10
Conducción	150± 6	130± 7

Tabla 2. Prueba t de Student y Prueba F para la Igualdad de Varianzas.

Variable	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba t de muestras independientes			Tamaño del Efecto
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Δ Cohen
Pase	4.15	.04	4.320	22.445	.0001	1.22
Control	3.88	.05	3.950	21	.0002	1.18
Conducción	3.50	.07	3.459	21	.0003	1.05

La prueba de Levene indicó que las varianzas eran homogéneas para todas las variables, con valores de F que oscilaron entre 3.50 y 4.15, y niveles de significancia (p) entre 0.04 y 0.07. Estos resultados sugieren que las varianzas eran suficientemente iguales para aplicar la prueba t de Student.

Las pruebas t de Student mostraron diferencias significativas en todas las variables técnico-tácticas evaluadas (pase, control y conducción) entre la Fase 1 y la Fase 2, con valores de t entre 3.45 y 4.32 y niveles de significancia $p < .05$. El tamaño del efecto, medido a través de la d de Cohen, fue grande en todas las variables, indicando un impacto considerable de la presión sobre el rendimiento técnico de las jugadoras.

Según Cohen (1988), la interpretación del tamaño de efecto está dada de la siguiente manera: .2 pequeño, .5 Mediano y > .8 es grande. En base a estos datos podemos inferir de la tabla anterior, que el tamaño del efecto es grande en las tres variables, lo que indica que parte de la diferencia de estas variables entre la fase uno y dos están dadas por la presión inducida.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio demuestran claramente que la presión inducida afecta negativamente el rendimiento técnico de las futbolistas universitarias, reduciendo su efectividad en habilidades como el pase, el control y la conducción. Estas observaciones coinciden con investigaciones previas en psicología del deporte que identifican una disminución del rendimiento en situaciones de alta presión, fenómeno comúnmente conocido como *choking under pressure* (Beilock & Carr, 2001; Furley et al., 2012). En este contexto, las futbolistas manifestaron una notable reducción en su rendimiento técnico bajo condiciones de presión, lo que sugiere que la ansiedad competitiva y el temor al fracaso pueden interferir de forma significativa en la ejecución de habilidades motoras complejas, aun en jugadoras con un alto nivel de competencia.

Los resultados obtenidos confirman las hipótesis planteadas, al mostrar una disminución significativa en el rendimiento técnico de las futbolistas bajo condiciones de presión inducida, con tamaños del efecto grandes en las tres habilidades evaluadas. Estos hallazgos respaldan la idea de que la

presión psicológica afecta de manera sustancial la ejecución de tareas motrices complejas en contextos competitivos, incluso entre deportistas con experiencia. Esta evidencia refuerza la necesidad de abordar de manera específica el entrenamiento psicológico como parte fundamental del desarrollo del rendimiento en el fútbol femenino.

Comparando estos hallazgos con estudios previos, es evidente que el *choking under pressure* en el fútbol femenino puede estar influenciado por factores socioculturales adicionales que no siempre están presentes en contextos masculinos. Estudios recientes indican que la presión social y la expectativa de tener éxito en un deporte que históricamente ha sido dominado por hombres pueden generar niveles adicionales de ansiedad en las futbolistas (Chehabi, 2006; Gouttebarga et al., 2015). Estos factores, junto con el miedo a la evaluación crítica y a perder la posición en el equipo, pueden intensificar los efectos negativos de la presión sobre el rendimiento en el fútbol femenino. Esto resalta la importancia de desarrollar intervenciones específicas para las jugadoras, que aborden tanto la preparación técnica como el fortalecimiento psicológico (Wood et al., 2018).

Además, el análisis de la presión en situaciones concretas, como el tiro penal, refuerza la idea de que ciertas habilidades técnicas son especialmente susceptibles al *choking* debido a la necesidad de precisión y control en momentos decisivos (Mesagno & Hill, 2013; Piras & Vickers, 2011). En estos momentos, la autoconciencia elevada y el miedo al error pueden llevar a una pérdida de la fluidez motriz y, en consecuencia, a una ejecución menos efectiva. La disminución del rendimiento en el pase, control y conducción observada en este estudio subraya la relación entre el control motor y la ansiedad bajo presión, destacando la necesidad de entrenamientos específicos que permitan a las deportistas gestionar estos desafíos psicológicos.

Este estudio aporta evidencia sobre el impacto del *choking under pressure* en el fútbol femenino universitario, destacando cómo la presión inducida afecta el rendimiento técnico de las jugadoras. La ansiedad competitiva y la evaluación crítica parecen influir en la disminución de habilidades clave como el pase, el control y la conducción. Los resultados obtenidos sugieren la necesidad de integrar entrenamientos psicológicos en los programas de formación de las futbolistas,

para ayudarles a gestionar la presión y maximizar su potencial en situaciones de alta competencia. Estos hallazgos no solo contribuyen a la literatura existente en psicología del deporte, sino que también abren la puerta a nuevas investigaciones enfocadas en el fútbol femenino y en el desarrollo de intervenciones efectivas para reducir el *choking under pressure* en atletas femeninas (Mesagno et al., 2020).

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda implementar programas de entrenamiento psicológico y emocional enfocados en fortalecer la resiliencia y reducir la ansiedad en situaciones de alta presión. Estrategias como la visualización, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y el uso de técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a las jugadoras a mantener la calma y la concentración en momentos críticos (Balk et al., 2013). Además, promover una mentalidad racional y resiliente a través de enfoques como la Terapia de Comportamiento Racional Emotivo (REBT) podría ayudar a las futbolistas a desafiar creencias irracionales sobre el éxito y el fracaso, reduciendo la ansiedad y mejorando el rendimiento (Turner et al., 2014; Turner et al., 2015; Turner et al., 2020).

Es fundamental que tanto entrenadores como psicólogos deportivos adopten un enfoque integral que combine el desarrollo técnico-táctico con la preparación mental. Esto permitirá a las deportistas enfrentarse a la presión de manera efectiva y optimizar su rendimiento en contextos competitivos. Asimismo, futuras investigaciones podrían explorar intervenciones longitudinales que evalúen los efectos a largo plazo de estos entrenamientos psicológicos en el rendimiento bajo presión, especialmente en competencias de alto nivel.

REFERENCIAS

- Ali, A., Williams, C., Hulse, M., Strudwick, A., Reddin, J., Howarth, L., Eldred, J., Hirst, M., & McGregor, S. (2007). Reliability and validity of two tests of soccer skill. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1461–1470. <https://doi.org/10.1080/02640410601150470>
- Anguera, M.T. & Blanco, A. (2003). Registro y codificación en el comportamiento deportivo. In A. Hernández Mendo (Coord.), *Psicología del Deporte* (Vol. 2, pp. 6–34). Edeportes.
- Auer, S., Kubowitsch, S., Süß, F., Renkawitz, T., Krutsch, W., & Dendorfer, S. (2020). Mental stress reduces performance and changes musculoskeletal loading in football-related movements. *Science and Medicine in Football*, 5(4), 323–329. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1860253>
- Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 408–418. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.408>
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.3.610>
- Beilock, S. L. & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–725. <https://doi.org/10.1037//0096-3445.130.4.701>
- Calvin, M. (2018). *No hunger in paradise: The players. The journey. The dream*. Random House UK.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2020). Training for success under stress: Appropriately embedding motor skills in sport. In M. Ruiz & C. Robazza (Eds.), *Feelings in sport: Theory, research, and practical implications for performance and well-being* (pp. 168–177). Routledge. Retrieved from https://www.routledge.com/Feelings-in-Sport-Theory-Research-and-Practical-Implications-for-Performance-and-Well-being/Ruiz-Robazza/p/book/9780367509736?srsltid=AfmBOosgUbn8d-5NJrchYQulxUSIkOCmQ9t3h92N0ODi_rSzlhWLz-iw
- Chehabi, H. E. (2006). The politics of football in Iran. *Soccer & Society*, 7(2–3), 233–261. <https://doi.org/10.1080/14660970600615328>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Darpatova-Hruezewicz, D. (2021). Reflexive confessions of a female sport psychologist: From REBT to existential counselling with a transnational footballer. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(2), 306–325. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1885481>
- Furley, P., Dicks, M., Stendtk, F., & Memmert, D. (2012). “Get it out the way. The wait’s killing me.” hastening and hiding during soccer penalty kicks. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 454–465. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.009>
- Gouttebarger, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- Howe, D. & Scovell, B. (1991). *Manual del fútbol*. Matínez Roca S.A.
- Low, W. R., Sandercock, G. R. H., Freeman, P., Winter, M. E., Butt, J., & Maynard, I. (2021). Pressure training for performance domains: A meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 149–163. <https://doi.org/10.1037/spy0000202>
- Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? *Behavior Modification*, 29(4), 616–641. <https://doi.org/10.1177/0145445503259394>
- Mesagno, C., & Hill, D. M. (2013). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International Journal of Sport Psychology*, 44(4), 267–277. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2013.44.267>
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., & Turner, M. J. (2020). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 569–589. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Miller, A. J., Slater, M. J., & Turner, M. J. (2021). The influence of identity leadership principles on followers’ challenge and threat states and motor performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, Article 101909. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101909>
- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(4), 313–326. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.4.313>
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., & Beek, P. J. (2006). The role of anxiety in perceiving and realizing affordances. *Ecological Psychology*, 18(3), 131–161. https://doi.org/10.1207/s15326969eco1803_1
- Piras, A., & Vickers, J. (2011). The effect of fixation transitions on quiet eye duration and performance in the soccer penalty kick:

- instep versus inside kicks. *Cognitive Processing*, 12(3), 245-255. <https://doi.org/10.1007/s10339-011-0406-z>
- Rivas, M. (2013). Guía didáctica para la enseñanza de la técnica (niños y adolescentes de 8 a 16 años). *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 10(1), 79. Recuperado de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5324>
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J., Ewen, D., & Barker, J. B. (2020). An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate sport performance phobias. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 186–204. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B., & Bell, J. J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 387–397. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.387>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014). Not the end of the world: The effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs of elite academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144–156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2015). The season-long effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs of professional academy soccer athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 45(5), 429–451. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2014.45.429>
- Williams, A. M., Vickers, J., & Rodrigues, S. (2002). The effects of anxiety on visual search, movement kinematics, and performance in table tennis: A test of Eysenck and Calvo's processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 438–455. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.4.438>
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M., & Thomson, P. (2018). Exploring the effects of a single rational emotive behavior therapy workshop in elite blind soccer players. *The Sport Psychologist*, 32(4), 321–332. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0122>
- Zeederberg, C., Leach, L., Lambert, E. V., Noakes, T. D., Dennis, S. C., & Hawley, J. A. (1996). The effect of carbohydrate ingestion on the motor skill proficiency of soccer players. *International Journal of Sport Nutrition*, 6(4), 348–355. <https://doi.org/10.1123/ijsn.6.4.348>