



Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea

Máster Universitario de Psicología del Deporte

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Título: Influencia de los rituales deportivos en el rendimiento: Una revisión sistemática

Autor: Jorge Mathías Quezadas Petrides

Tutora: Dra. Dña. Yarisel Quiñones Rodríguez

Fecha de entrega: 2 de septiembre de 2025

Curso académico: 2024/2025

## *Agradecimientos*

Le doy las gracias a todas las personas que me apoyaron durante este proceso de realizar la tesis.

En especial le doy las gracias a la doctora Yarisel Quiñones Rodríguez, no solo por el apoyo y la guía que me dio durante este proceso, sino también por toda la paciencia que me tuvo durante el mismo. También quiero agradecer a mis padres, hermana y familiares por todo el apoyo y motivación que me brindaron durante todos estos años y por último me gustaría también agradecer a mi sobrina por toda la alegría que ha traído a mi vida y por motivarme a querer ser mejor persona.

Sin todos ellos, probablemente todo esto no hubiera podido ser posible.

## **Tabla de contenido**

Introducción	6
Objetivos específicos	9
Metodología	9
Análisis de tendencias y patrones de datos	23
Limitaciones de la revisión sistemática	23
Recomendaciones para futuras revisiones y/o investigaciones	24
Conclusiones	24
Referencias bibliográficas	26

## **Resumen**

Los rituales se pueden encontrar en todo tipo de actividades humanas, desde actividades religiosas, sociales y del día a día hasta actividades deportivas y militares. Pero a pesar de la importancia de los rituales y, que, en cierta forma, la mayoría de los individuos los realizan, se conoce muy poco acerca de su funcionamiento real.

En el estudio se realizó una revisión bibliográfica sobre el tema de rituales pre competitivos, para ello se utilizó el protocolo PRISMA. El propósito fue analizar la evidencia científica sobre el tema y poder tener una mayor comprensión acerca de la importancia de los rituales en el ámbito deportivo.

Para desarrollar el estudio se realizó una búsqueda en las bases de datos científicas, específicamente, de artículos que trataban sobre los rituales en el deporte. La búsqueda se centró en las investigaciones realizadas entre 2015 y 2025. Se determinaron los criterios de inclusión y de exclusión. De un total inicial de 57 artículos que mencionaban el tema, finalmente se incluyeron en la revisión seis estudios. Para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos en la revisión se utilizó la escala de evaluación PEDro.

**Palabras Clave:** Rituales deportivos, rendimiento, deporte, revisión sistemática

## **Abstract**

Rituals can be found in all types of human activities, from religious, social, and everyday activities to sports and military activities. However, despite the importance of rituals and the fact that most individuals perform them in some form, very little is known about their actual functioning.

The study conducted a literature review on the topic of pre-competition rituals using the PRISMA protocol. The purpose was to analyze the scientific evidence on the topic and gain a better understanding of the importance of rituals in sports.

To conduct the study, a search was conducted in scientific databases, specifically for articles dealing with rituals in sports. The search focused on research conducted between 2015 and 2025. Inclusion and exclusion criteria were determined. From an initial total of 57 articles that mentioned the topic, six studies were ultimately included in the review. The PEDro evaluation scale was used to assess the methodological quality of the studies included in the review.

**Keywords:** Sports rituals, performance, sport, systematic review

## Introducción

Desde un punto de vista histórico, el deporte tiene sus raíces en la necesidad de la raza humana de cazar, combatir, correr o buscar alimento, estas actividades físicas han ido evolucionando hasta volverse disciplinas deportivas organizadas que imperan en la actualidad (*Historia del deporte: origen y evolución a través de los años.* (n.d.). Un ejemplo de la transición de este tipo de actividades para convertirse en deporte es la esgrima (en este caso específico el estilo francés de la espada ropera), ya que en un principio la esgrima se enseñaba como arte marcial y su uso era principalmente dentro del campo de batalla o duelos, pero conforme fue avanzando la tecnología y la necesidad marcial de la esgrima se fue reduciendo, su práctica se fue convirtiendo en una de competición y entretenimiento (especialmente entre la nobleza) hasta que se fue reglamentando su actividad y se convirtió en un deporte propiamente dicho.

Actualmente no existe una única definición de lo que es el deporte, pero en normas generales se puede definir como: “toda actividad física reglamentada que tiene un objetivo y en la que se puede competir.” Dentro de esta definición, un aspecto clave es la de la reglamentación, ya que esta misma es la que separa al deporte de la actividad física. Por ejemplo: existe una diferencia entre la caminata recreativa vs la caminata olímpica.

Los rituales pueden considerarse secuencias formales caracterizadas por la rigidez y la repetición, integradas en un sistema de significado más amplio. (Hobson, et al. 2017.) El ritual en sí mismo se refiere a una actividad simbólica que puede consistir en un rito religioso, practica mágica o acto de celebración solemne. Pero también es una serie de actividades de frecuente repetición que crea un hábito. Por lo tanto, el ritual debe de ser entendido como una serie de secuencias simbólicas de acciones formalizadas y declaraciones que se llevan a cabo para conseguir un resultado deseado. (Piepiora et al., 2022.)

Los rituales han estado presentes en todas las culturas humanas independientemente de su localización geográfica, temporalidad, raza, religión, nivel de desarrollo, etc. Esto podría deberse no únicamente a la necesidad de incorporación de movimientos sino también a dar a la persona y/o comunidad una sensación de control sobre aquellas cosas

de las que no pueden controlar y, por lo tanto, sentirse más seguros. De la misma forma que sucede actualmente en el deporte, donde según el estudio realizado por Blum y otros, se descubrió que existe una sensación inherente de control asociada a las conductas supersticiosas, la cual se vincula con una cualidad terapéutica para reducir el estrés. (Gupta, 2019.)

En las culturas y sociedades mesoamericanas prehispánicas había actividades deportivas que eran un ritual en sí mismo, como por ejemplo el juego de pelota de los Mexicas, simbólicamente el juego de pelota podía representar varios significados, portal al inframundo, recreación de batallas cósmicas entre cuerpos celestes, rituales de fertilidad, sacrificios humanos, etcétera.

En la aplicación deportiva actual también se encuentran los rituales, no solamente como una forma de obtención de resultados basados en un pensamiento mágico, sino que también se encuentran tanto en la preparación previa, durante y después de la competencia (Czech et al., 2004; Lobmeyer & Wasserman, 1986; Predebon & Docker, 1992). los entrenamientos (las formas en las que se practican repetidamente una habilidad) y como técnica de manejo de estrés (aún si el deportista no es consciente de ello).

La religiosidad en la actividad física y deportiva, tiene sus bases en las diversas respuestas del hombre, que, desde la antigüedad, busca cómo resolver su existencia. En esta búsqueda, emergen necesidades, ante todo económicas, que reflejan sus inquietudes en la esfera social y cultural; es por eso que, las creencias cumplen funciones específicas que responden a dichas necesidades. (Montero Quesada et al., 2021.)

Los rituales se realizan debido a que las personas y/o comunidades desean obtener un resultado específico a través de la realización de una secuencia específica de movimientos y palabras. Y en el ámbito deportivo sucede lo mismo ya que los deportistas buscan realizar perfectamente una secuencia de movimientos y/o acciones con el fin de obtener un resultado (comúnmente ese resultado deseado es un mejor desempeño y/o la victoria).

El hecho de realizar un ritual no mejora el desempeño en sí mismo, pero si puede tener una influencia en la forma en la que el deportista maneja el estrés competitivo y este mismo estrés si tiene una influencia directa sobre el desempeño del deportista.

La influencia positiva que tiene el ritual en el estrés es que el realizar el ritual le ayuda a reducir sus niveles de estrés ya que haciendo esto ellos se sienten en control de la situación, perciben mayor auto eficacia y esto puede provocar que el deportista pueda rendir óptimamente (Hobson et al., 2017.) La influencia negativa es que, si el sujeto no realiza el ritual o si no lo realiza de forma correcta, entonces puede aumentar su estrés y/o focalizarse en los errores que se pueden llegar a cometer.

La idea es que los rituales ayudan a mejorar el rendimiento porque movilizan estados motivacionales y reguladores, ya sea mejorando la concentración, creando preparación física o impulsando la confianza (Foster et al., 2006; Weinberg et al., 1979.)

Existen cinco razones principales detrás del uso de conductas supersticiosas. La primera es correlacionar accidentalmente una conducta con un resultado (Brevers et al., 2011; Burger & Lynn, 2005; Ciborowski, 1997; Foster & Kokko, 2009; Skinner, 1948; Womack, 1992). Esto ocurre cuando un atleta cree que un determinado elemento o acción está relacionado con un resultado, incluso cuando no existe una conexión real entre ambos. La segunda razón es afrontar la incertidumbre y el miedo a lo desconocido (Burger & Lynn, 2005; Burke et al., 2002; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Foster & Kokko, 2009; McCallum, 1992; Schippers & Van Lange, 2006; Todd & Brown, 2003; Womack, 1992). La tercera razón es la creencia en el azar o la suerte (Burger & Lynn, 2005; Foster et al., 2006). La cuarta razón es la ilusión de control (Brevers et al., 2011; Burke et al., 2002; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Foster et al., 2006; Rudski, 2004; Todd & Brown, 2003). Finalmente, la quinta razón para desarrollar conductas supersticiosas es lidiar con altos niveles de estrés y ansiedad (Bleak & Frederick, 1998; Burke et al., 2002; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Foster et al., 2006; Foster & Kokko, 2009; Schippers & Van Lange, 2006; Todd y Brown, 2003; Watson & Tharpe, 1990; Womack, 1992).

Los rituales deportivos (independientemente de si realizan antes, durante o post entrenamiento y/o competencia) son realizados por los deportistas ya que estos desean

obtener un resultado concreto y aunque el ritual en sí mismo no garantice el resultado deseado, el ritual les permite tener una sensación de control que ayuda a disminuir sus niveles de estrés. (Hobson et al., 2017.)

Es importante analizar lo que dicen distintos autores respecto a los rituales precompetitivos, para de esa forma poder analizar sus resultados y/o conclusiones y determinar si hay variabilidad de resultados o por el contrario que sus resultados sean consistentes entre cada autor y estudio. Por ello, el objetivo del estudio fue realizar una revisión sistemática para conocer la influencia de los rituales deportivos en el rendimiento de los deportistas.

### **Objetivos específicos**

- Analizar los rituales que utilizan los deportistas en las distintas manifestaciones deportivas.
- Evaluar la calidad metodológica de los estudios seleccionados en el estudio.

### **Metodología**

#### *Estrategia de búsqueda de información*

La revisión sistemática se realizó con el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and MetaAnalyses) (Page et al., 2021).

La búsqueda de la literatura inició el 22 marzo del 2025 y finalizó el 29 de junio del 2025. Se utilizaron distintas bases de datos electrónicas: Dialnet, Repositorio institucional universidad de Antioquía, Scopus, Research gate y Google académico. Se revisaron los títulos y resúmenes de los artículos durante el proceso de selección. Se utilizaron las palabras clave: rituales, religión, rutinas, espiritualidad, superstición y deporte con los operadores booleanos “AND” y “OR”.

- *Criterios de inclusión y de exclusión*
- Criterios de inclusión

El primer criterio de inclusión que se tomó en cuenta fue que los artículos y/o estudios trataran sobre rituales en el deporte.

El segundo criterio de inclusión fue que los estudios tuvieran una muestra formada por deportistas y/o personas que trabajan en el ámbito deportivo.

El tercer criterio fue el año de publicación de los estudios, se aceptaron los pertenecientes al período 2015-2025.

- Criterios de exclusión

El primer criterio para discriminar los estudios fue el idioma, ya que solo se tomaron en cuenta los estudios y/o artículos en español e inglés.

El segundo criterio de discriminación fue la fecha de la publicación de los artículos, ya que se excluyeron los artículos publicados anterior a 2015.

El tercer criterio de discriminación de la selección de artículos fue el contenido de los resúmenes, ya que, debido a la amplitud del tema, había estudios cuyo enfoque era la religión y no se estudiaba el ritual en sí mismo.

## **Resultados**

A continuación, se presentan los resultados del proceso de selección de los estudios. El diagrama de flujo (figura 1) presenta las fases de identificación, cribado y los estudios incluidos.

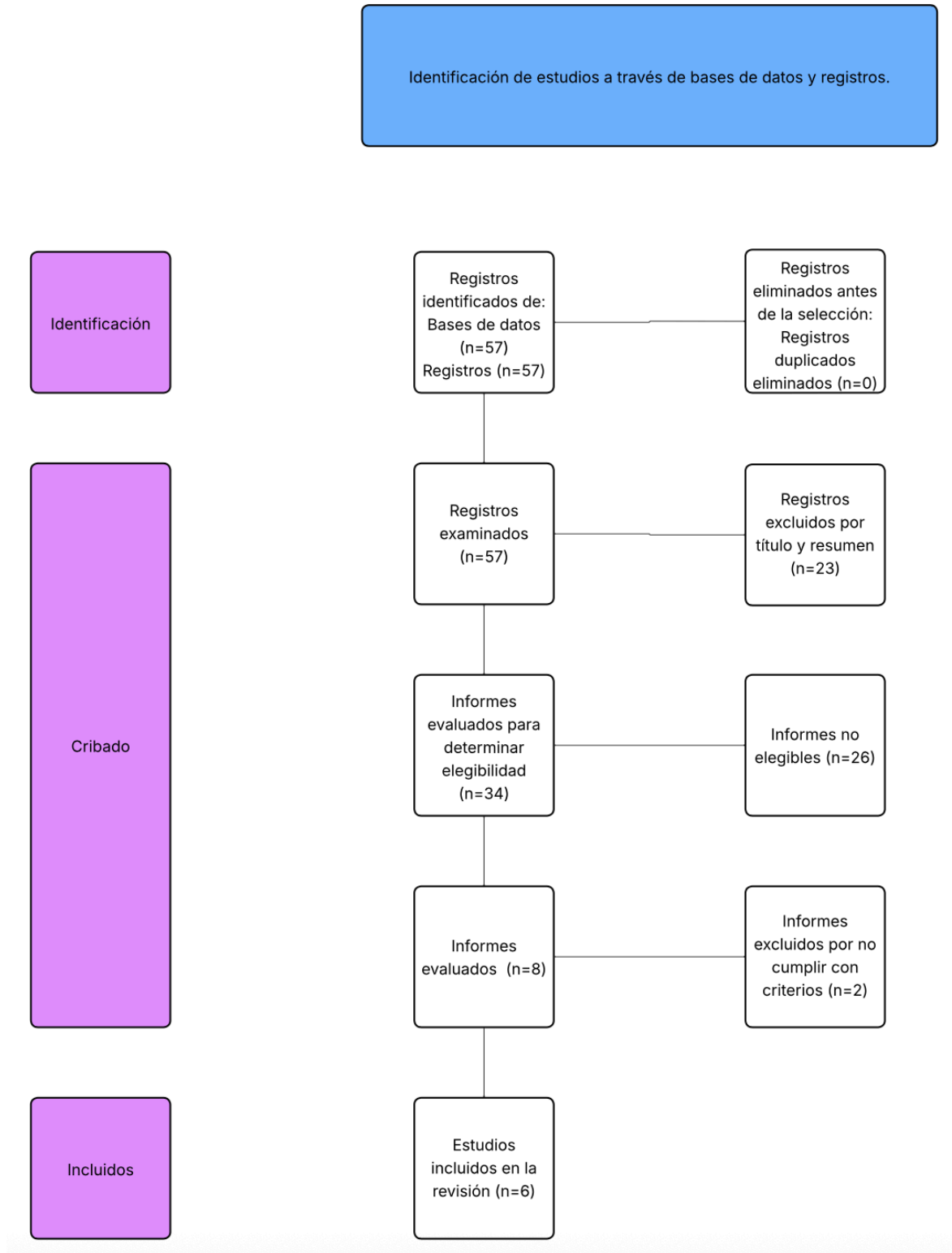


Figura 1.

Diagrama de flujo del modelo PRISMA. (Elaboración propia)

**Tabla 1.**

Resultados de los estudios incluidos en el estudio. (Elaboración propia)

Estudio	Deporte	Objetivo	Procedimiento	Muestra	Ritual/es	Resultados principales	Evaluación
Montero Quesada et al. (2021)	Béisbol	Profundizar el conocimiento de las manifestaciones religiosas en el beisbol cubano	Análisis cualitativo, donde se realizaron entrevistas informales a deportistas, entrenadores y cuerpo técnico	Personas que trabajan en el ámbito deportivo del beisbol cubano	Persignarse, ceremonias religiosas, cantos religiosos, uso de amuletos religiosos y sesiones de adivinación.	La religiosidad popular cubana (santería) ha alcanzado una notable significación que amplía la cosmovisión de este deporte	3 puntos
Bonk & Tamminen (2022)	Fútbol, fútbol americano, Ultimate frisbee, hockey sobre césped, lacrosse, rugby, tenis, hockey sobre hielo, muay thai, BJJ y boxeo	Explorar las perspectivas de deportistas de deportes abiertos sobre sus estrategias de preparación y sus percepciones del funcionamiento de dichos comportamientos	Entrevistas semi estructuradas y análisis de datos inductivos y deductivos	19 atletas de alto rendimiento en deportes abiertos (8 hombres y 11 mujeres).	Rezos, movimientos culturales, estrategias de equipo.	Los componentes de las estrategias de preparación siempre o eran enfocadas al equipo o a uno mismo. Y los atletas percibían que al completar su "lista" los llevaba a su estado óptimo de competición	2 puntos
Noh & Shahdan (2022)	Arquería, atletismo, bádminton, clavados, fútbol, tenis de mesa, rugby, softball, y squash	Formular un modelo para entender la relación entre religión y deporte usando una aproximación de una teoría fundamentada	Análisis de datos de comparación constante con código abierto, axial y selectivo para generar el modelo	21 atletas de elite (11 mujeres y 10 hombres).	Rezo, persignación, meditación, leer escrituras sagradas.	El modelo RSP, provee el marco fundamental para diseñar programas de intervención en base al rol crítico de la religión en el deporte	3 puntos
Hobson et al. (2017)	No se especifica, se utilizó un programa para	Analizar si los rituales pueden disminuir la	Se realizó un experimento con un grupo experimental y uno	48 participantes	Secuencia de acciones rudimentarias de 10 pasos	Relativo a las pre-rondas, en las post-rondas los participantes mostraron una disminución de ERN	9 puntos

Estudio	Deporte	Objetivo	Procedimiento	Muestra	Ritual/es	Resultados principales	Evaluación
	medir tiempos de reacción	respuesta neuronal al fallo en desempeño	de control en donde a los dos grupos se les daba la misma retroalimentación y se median por medio de EEG los resultados	de ambos sexos	(movimientos de manos)	(error related negativity) después de realizar el ritual	
Gupta (2019)	Badminton, básquetbol, fútbol, cricket, hockey y voleibol	Realizar una exploración cualitativa de creencias supersticiosas en deportistas y analizar como estas afectan el desempeño deportivo	Los datos fueron recolectados usando las técnicas de deliberación y de bola de nieve a través de entrevistas semi estructuradas	50 deportistas de distintas disciplinas deportivas	Rezar, usar cierto lado de la raqueta, uso de equipo específico, uso de colores específicos en calcetines, usar más de un par de calcetines, sujetar las manos del equipo y tocar el suelo y después los ojos	Los mayores temas que emergieron fueron: Naturaleza, origen, frecuencia, impacto, intencionalidad, evolución y orientación de supersticiones en realidad	4 puntos
Del Rosario (2017)	Voleibol, béisbol, softbol, lacrosse, y fútbol	Examinar diferentes tipos de supersticiones usadas por atletas, las razones detrás del uso de comportamientos supersticiosos y como creían los atletas que esos comportamientos afectaban su desempeño	A los deportistas se les aplicó un cuestionario y a los que obtuvieron un puntaje mayor de 4, se les hizo una entrevista semiestructurada en donde se analizaba la experiencia de la superstición en su	8 deportistas, 5 varones y 3 mujeres de Estados Unidos	Ropa y equipo específicos, usar ropa en cierta forma específica, rituales de alimentación, preparación mental, rituales de equipo	Los temas principales de las supersticiones encontradas fueron individuales, de equipo, miedo y evitación y razonamiento. Los deportistas realizan estas supersticiones porque les da más confianza y tienen una mayor sensación de suerte	3 puntos

Estudio	Deporte	Objetivo	Procedimiento	Muestra	Ritual/es	Resultados principales	Evaluación
			deporte y se continuaba a partir de las respuestas del deportista				

La figura 1 presenta el proceso de selección de los estudios incluidos en la investigación. Durante la fase de identificación se encontraron 57 estudios en las bases de datos científicas. En la primera etapa, no se detectaron estudios duplicados. Posteriormente, en la fase de cribado, de los 57 estudios se excluyeron 23 por título y resumen. De los 34 estudios resultantes, se examinaron para determinar la elegibilidad y se descartaron 26 estudios porque no cumplían los criterios de inclusión. Finalmente, en la última etapa de la investigación, se incluyeron ocho estudios y, al revisar el contenido, se excluyeron 2, quedando incluidos seis estudios para la revisión.

La tabla 1 describe los estudios incluidos en la revisión. El primer estudio sobre las manifestaciones religiosas en el beisbol cubano de Montero Quesada et al. (2021) es un artículo etnológico que se enfoca principalmente en el papel de la religión popular (santería) en el beisbol cubano. En el estudio emergen necesidades, ante todo económicas, que reflejan sus inquietudes en la esfera social y cultural; es por eso que, las creencias cumplen funciones específicas que responden a dichas necesidades. Este modo de concreción de la religiosidad no sólo condensa determinados ritos y actitudes de una población determinada, sino que reflejan el devenir y la historia de las mentalidades de las comunidades que la sustentan.

Desde 1959 hasta finales de la década del 80, fueron criticados los deportistas por el hecho de realizar algún gesto, como las persignaciones antes de realizar una prueba o acción deportiva como expresión de fe. Esta concepción estuvo condicionada por los imperativos de una época caracterizada por la imposición del ateísmo soviético en la sociedad

Una parte considerable de deportistas cubanos se inclinan por participar en hechos ceremoniales de carácter religiosos. Hacen uso del patrimonio florístico dedicado a diferentes deidades de la santería, con el objetivo de “asegurar” “fortalecer”, su actuar deportivo, aún sin ser practicantes activos de religión alguna. El acto ceremonial, se enriquece con diversos objetos: jarrones, candelabros y medios deportivos; asimismo, con elementos del ajuar personal: mantones, pañuelos, collares y pulsas que ambientan el entorno que favorece el diálogo con lo sagrado. El ajuar religioso que se consagra al

deportista comienza a ser un complemento inseparable de su cuerpo que lo bendice en los intereses y metas deportivas personales y de equipo.

Trabajos realizados por los Babalaos o sacerdotes, favorecen el deseo de atletas de este deporte, para ello imploran a distintas deidades del panteón yoruba, ejemplo: Eleguá, con el objetivo de conseguir el éxito, según la mitología, abre y cierra los caminos, permite el acceso a los triunfos. Trabajos de este tipo, requiere de maíz tostado, carne y pescado ahumado, miel de abeja, manteca de corajo, polvo de abre-caminos y vencedor, también alguna bebida.

La práctica ha demostrado que la religiosidad en el beisbol ha influido en el desarrollo de valores como solidaridad, tenacidad, apoyo, compromiso (promesas), etcétera, que forman parte del legado mítico de las religiones de origen africano y de elementos del animismo tradicional cubano (rezos, objetos sagrados y otras creencias).

En el museo santuario de El Cobre, en Santiago de Cuba, pueden encontrarse objetos que fueron depositados en calidad de ofrendas a la Virgen de la Caridad, objetos de personalidades del beisbol cubano como las camisas de peloteros destacados; esas ofrendas, personifican momentos reveladores de epopeyas deportivas del deporte cubano.

El estudio de Bonk & Tamminen (2022) analiza los rituales utilizados en distintos deportes. En todas las modalidades deportivas del estudio (fútbol, fútbol americano, Ultimate frisbee, hockey sobre césped, lacrosse, rugby, tenis, hockey sobre hielo, muay thai, BJJ y boxeo) los atletas se comprometen en una variedad de actividades para prepararse para competir. Un ejemplo de ello es un jugador profesional de hockey que reporta comer un sándwich de crema de maní con mermelada antes de cada juego. Al igual que el Ka Mate Haka en el rugby que realiza el equipo de nueva Zelanda antes de cada partido internacional.

El estudio reporta que, el 74% de los atletas de alto nivel están comprometidos en algún tipo de ritual supersticioso antes de los juegos (Schippers & Van Lange, 2006). Los investigadores también han encontrado que el asignar a un individuo una rutina estructurada precompetitiva lleva a mejorar el desempeño atlético (e.g., Foster et al., 2006; Predebon & Docker, 1992).

Existe una superposición conceptual entre los términos “estrategias de preparación”, “rituales” y “rutinas precompetitivas” en la literatura de la psicología deportiva. Muchos estudios de los rituales en los deportes (e.g., Allen et al., 2020, Bleak & Frederick, 1998; Schippers & Van Lange, 2006) citan la definición de Womack (1992) de “comportamiento supersticioso”, los cuales son caracterizados por formalizar acciones repetitivas que son distintas del desempeño técnico, pero influyen en el desempeño vía factores externos. Estos comportamientos se convierten en rituales cuando son repetidos las veces suficientes (Bleack & Frederick, 1998). Aunque esta definición englobe a muchos de los rituales que realizan los atletas, excluye cualquier comportamiento que no esté ligado a como el deportista se desempeña. Por ejemplo, un atleta religioso que rece antes de un juego como parte de su ritual sin necesariamente tener la intención de obtener beneficios de desempeño debido al ritual. Por lo tanto, acciones que esos atletas usen en sus rituales no entrarían en la conceptualización de los rituales (Womack, 1992).

Es aparente los beneficios en el desempeño derivados de realizar estrategias de preparación (Bartosova et al., 2017; Cotterill, 2010). Estas estrategias pueden ser usadas como medios de afrontamiento para la enorme presión que tienen que encarar en las competiciones atléticas (Schippers y Van Lange, 2006). Es importante tener una visión adicional de las perspectivas de los atletas sobre sus estrategias de preparación porque una comprensión desarrollada únicamente a partir de la amalgama de numerosos estudios cuantitativos podría no tener en cuenta importantes detalles matizados que se captan mejor mediante una investigación cualitativa. La preparación también incluye diferentes estrategias que los atletas adoptan para alcanzar su estado mental ideal antes de una competición. Esta categoría incluyó ejemplos como la selección musical, la visualización y la oración (Bonk & Tamminen, 2022).

Noh y Shahdan (2022) examinan los rituales utilizados por los atletas de las disciplinas deportivas Arquería, atletismo, bádminton, clavados, fútbol, tenis de mesa, rugby, softball y squash. En el estudio participaron 21 deportistas de ambos géneros. Los autores del estudio reconocen el aumento en las investigaciones que examinan el rol de la religión en el deporte, y los efectos psicológicos positivos que tienen las prácticas religiosas como rezar en relación con el estrés, la ansiedad y la confianza. (Czech & Bullet, 2007; Dillom & Tait, 2000; Hoven, 2017; Hoven & Kuchera, 2016; Noh & Shahdan, 2020; Park, 2000;

Vernacchia et al.,2000; Watson & Czech, 2005). Los estudios de Hoven (2017) y Hoven & Kuchera (2016) encontraron que los atletas jóvenes practican rituales religiosos y personales para aumentar su confianza.

Muchos atletas practican el rezo como estrategia de afrontamiento para sentir calma, apoyo, como técnica para aumentar el desempeño, reducir la presión del ambiente competitivo o para tratar con retos psicológicos (depresión, ansiedad y estrés) causados por las lesiones deportivas (Czech et al., 2004; Kretschmann & Benz, 2012; Najah et al., 2017; Park, 2000; Ridnour & Hammermeister, 2008; Wiese-Bjornstal et al., 2018).

Los entrenadores atléticos y directores de programa creen que la religión puede jugar un papel en la recuperación de una lesión y que tratar con las preocupaciones espirituales de los atletas durante el proceso de curación puede ayudarlos a curar (McKnight & Juillerat, 2011; Udermann et al., 2008

La plegaria (rezo) es una de las prácticas religiosas más comunes que los atletas realizan antes, durante y después de las competiciones. La señal de la cruz o recitar versos religiosos en silencio antes, durante y después de las competiciones indica una clara conexión a las tradiciones religiosas. Por ejemplo, influencias budistas y taoístas pueden verse en la filosofía (corriente de pensamiento), disciplina y concepto de meditación en taekwondo (Mark & Pawlett, 2004). Antes y después de cada sesión de entrenamiento, los atletas meditan para aprender control mental y corporal a través de las técnicas de defensa personal y la concentración.

Atletas religiosos creen que se desempeñan lo mejor que pueden porque Dios les da la habilidad de jugar independientemente del resultado. Algunos atletas han expresado su fe en el sustento de Dios en especial cuando se trata del resultado de los torneos.

El estudio de Hobson et al. (2017) tuvo por objetivo analizar si los rituales pueden disminuir la respuesta neuronal al fallo en desempeño. La muestra estuvo compuesta por 48 deportistas de ambos sexos.

La idea es que los rituales ayudan a mejorar el rendimiento porque movilizan estados motivacionales y reguladores, ya sea mejorando la concentración, creando preparación física o impulsando la confianza (Foster et al., 2006; Weinberg et al., 1979). Esto plantea una pregunta importante sobre cómo los rituales previos al rendimiento difieren de rutinas

o hábitos preparatorios similares. Las investigaciones sobre rutinas previas al rendimiento en atletas sugieren que, estos comportamientos también actúan como un mecanismo regulador para controlar la activación, el enfoque atencional y las expectativas de la tarea (p. ej., Cohn et al., 1990). A pesar de cumplir funciones reguladoras similares, los rituales se consideran de hecho distintos de los hábitos o rutinas. Poseen un alto nivel de rigidez y formalidad, con pasos que ocurren en una secuencia episódica fija (Foster et al., 2006; Rook, 1985; Rossano, 2012). Además, tienen una utilidad medible para lograr un estado objetivo y dependen del contexto (Wood et al., 2002).

A través de registros por electroencefalograma (EEG) se pudo observar que hay evidencia causal que los rituales de desempeño tienen un impacto en el sistema regulatorio neuronal ya que los rituales arbitrarios silencian el sistema cerebral sintonizado con la experiencia neuro afectiva del fallo regulatorio. Sin embargo, a pesar de las disminuciones en el monitoreo del desempeño, el ERN (error related negativity) reducido no predijo un peor desempeño como lo hizo en la condición de control, una disociación que sugiere que el ritual puede ser capaz de regular la angustia del desempeño sin sacrificar el comportamiento controlado.

La investigación de Gupta (2019) realizada en una muestra de 50 deportistas de bádminton, básquetbol, fútbol, cricket, hockey y voleibol ha demostrado que los rituales previos a la competición ayudan a los deportistas a enfocar mejor sus pensamientos en las señales relevantes para la tarea, superar el instinto natural de concentrarse en pensamientos negativos y reducir el impacto de las distracciones durante la competición. No se observaron diferencias significativas en el rendimiento al participar en rituales y supersticiones previos a la competición, cuando los atletas se familiarizan con el deporte y la práctica.

Según las respuestas de los participantes, los principales hallazgos basados en la naturaleza de las supersticiones incluyeron tanto la naturaleza verbal como la no verbal. Los temas más generales que surgieron en la naturaleza verbal de las supersticiones incluyeron recitar ciertos mantras, animar en equipo o rezar (en silencio o en voz alta en equipo). Los temas más generales que surgieron en la naturaleza no verbal de las supersticiones incluyeron la colocación del equipo, la vestimenta y otros rituales.

El estudio de Gupta (2019), sugieren que la mayoría de las supersticiones compartidas por los participantes se aprendieron a través de las estructuras sociales internas que operan en diversos deportes, y que las fuentes más importantes en la transmisión de dichas creencias incluyen la familia, los amigos, las experiencias personales y los entrenadores. Los hallazgos significativos sobre la frecuencia de participación en dichas supersticiones se dieron durante los partidos, o tanto durante los partidos como durante los entrenamientos.

Según investigaciones previas, la única forma de obtener datos sobre las supersticiones en los atletas es mediante la observación directa y las entrevistas. Dado que los rituales supersticiosos son universales, constantes y comunes en diversas culturas, ya que contribuyen a un mejor rendimiento, existen escasos estudios sobre el efecto que estas creencias supersticiosas pueden tener en el rendimiento de los atletas, especialmente en la población hindú.

Para finalizar, Del Rosario (2017) realizó el estudio en distintas modalidades deportivas (Voleibol, beisbol, softbol, lacrosse, y fútbol) con una muestra de 8 deportistas. Los rituales que reporta el estudio se centran en Ropa y equipo específicos, usar ropa en cierta forma específica, rituales de alimentación, preparación mental y rituales de equipo. Algunas de las supersticiones utilizadas por los atletas se centran más en el deporte en sí debido a su historial de superstición (Ciborowski, 1997; Gregory & Petrie, 1975) o a su alta tasa de fracaso (Ciborowski, 1997). Sin embargo, la mayoría de las supersticiones se originan debido a la necesidad individual de usarlas.

Una rutina precompetitiva se diferencia de un comportamiento supersticioso en que una rutina precompetitiva emplea un conjunto de tareas como calentamiento fisiológico y mental para el individuo (Cohn, 1990). Las rutinas previas a un partido se identifican como rutinas que implican una compleja combinación de estrategias cognitivas, junto con respuestas conductuales, que se utilizan con mayor frecuencia para preparar la ejecución de habilidades motoras a su propio ritmo (Cohn, 1990).

Esta creencia provoca la creación de muchas supersticiones diversas, que pueden agruparse en siete categorías: ropa y equipo (Bleak & Frederick, 1998; Fischer, 1997; Gregory & Petrie, 1972, 1975; McCallum, 1992; Womack, 1992), comida y rituales

alimentarios (Bleak y Frederick, 1998; Ciborowski, 1997; Fischer, 1997; Gregory & Petrie, 1972, 1975), suerte (Bleak y Frederick, 1998; Burger & Lynn, 2005; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Fischer, 1997; Gregory & Petrie, 1972, 1975; McCallum, 1992; Rudski, 2003, 2004), abstención (Fischer, 1997), rituales y rutinas individuales (Burger y Lynn, 2005; Ciborowski, 1997; Fischer, 1997; Foster et al., 2006; Gregory & Petrie, 1972, 1975; McCallum, 1992; Womack, 1992), rituales y rutinas de equipo (Burke et al., 2002; Womack, 1992) y espectadores (Gregory & Petrie, 1975).

Existen cinco razones principales detrás del uso de conductas supersticiosas. La primera es correlacionar accidentalmente una conducta con un resultado (Brevers et al., 2011; Burger & Lynn, 2005; Ciborowski, 1997; Foster & Kokko, 2009; Skinner, 1948; Womack, 1992). Esto ocurre cuando un atleta cree que un determinado elemento o acción está relacionado con un resultado, incluso cuando no existe una conexión real entre ambos. La segunda razón es afrontar la incertidumbre y el miedo a lo desconocido (Burger & Lynn, 2005; Burke et al., 2002; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Foster & Kokko, 2009; McCallum, 1992; Schippers & Van Lange, 2006; Todd & Brown, 2003; Womack, 1992). La tercera razón es la creencia en el azar o la suerte (Burger & Lynn, 2005; Foster et al., 2006). La cuarta razón es la ilusión de control (Brevers et al., 2011; Burke et al., 2002; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Foster et al., 2006; Rudski, 2004; Todd & Brown, 2003). Finalmente, la quinta razón para desarrollar conductas supersticiosas es lidiar con altos niveles de estrés y ansiedad (Bleak & Frederick, 1998; Burke et al., 2002; Ciborowski, 1997; Damisch et al., 2010; Foster et al., 2006; Foster & Kokko, 2009; Schippers & Van Lange, 2006; Todd y Brown, 2003; Watson & Tharpe, 1990; Womack, 1992).

En Psicología del Deporte existen diversas teorías y conceptos que ayudan a comprender el aspecto mental del juego de un atleta. De estas numerosas teorías, tres están estrechamente relacionadas con la superstición en el deporte: la autoeficacia, el miedo al fracaso y la teoría de la atribución.

Cuando un atleta realiza sus supersticiones y sigue teniendo éxito, aumenta su confianza en sí mismo y, por lo tanto, tiene una mayor percepción de autoeficacia. Su éxito actúa como refuerzo positivo, fortaleciendo continuamente su confianza en sus propias

capacidades. Por lo tanto, cuanto más relacione un atleta sus supersticiones con la obtención de resultados positivos, más probable será que continúe usando comportamientos supersticiosos o comience a usar nuevas supersticiones para lograr ese resultado.

El miedo al fracaso es “una tendencia que lleva a las personas a evitarlo en situaciones de éxito porque sienten vergüenza y humillación al fracasar” (Sagar et al., 2007). El motivo para evitar el fracaso se basa en sentimientos de ansiedad y es un concepto fundamental en el uso de supersticiones. Los atletas dependerán más de sus supersticiones cuando la importancia de un evento es mayor y sus oponentes están más igualados (Welch, 2015).

La teoría de la atribución se describe como la forma en que un atleta percibe el resultado de un evento y su rol en dicho resultado (Rejeski & Brawley, 1983), y consta de tres tareas (Rejeski & Brawley, 1983). La primera es la explicación de los resultados y cómo un atleta crea una comprensión que aplica a situaciones futuras (Rees et al., 2005). En segundo lugar, se trata de formular inferencias sociales sobre la disposición de los actores y las propiedades de las situaciones que influyeron en el comportamiento de los participantes (Rejeski & Brawley, 1983). En tercer lugar, se trata de predecir resultados y comportamiento (Rejeski & Brawley, 1983). Esta idea de predicción hace que un atleta comience a formarse ideas sobre cuál será el resultado esperado si realiza ciertas conductas. La teoría de la atribución está muy relacionada con la superstición: cuanto más cree un atleta en un resultado negativo o inesperado, más creerá en explicar un mal rendimiento. Del mismo modo, cuanto más crea que un resultado positivo dependió de factores externos a su habilidad, más usará supersticiones para explicarlo. (Rees et al., 2005).

La evaluación de los artículos seleccionados se realizó mediante la escala PEDro, para constatar la validez interna de los artículos seleccionados. De los seis estudios incluidos, se evaluó con nueve puntos el trabajo de Hobson et al. (2017), con cuatro puntos la investigación de Gupta (2019), con tres puntos fueron evaluados tres estudios (Del Rosario, 2017; Noh & Shahdan, 2022 y Montero Quesada et al. 2021). Y, el estudio de

Bonk & Tamminen (2022) se evaluó con dos puntos; considerados estos últimos con calidad baja.

### **Análisis de tendencias y patrones de datos**

Existen dos conceptos que se repiten a lo largo de los artículos analizados: 1) que los rituales son por definición unas series de acciones inflexibles que se realizan porque un individuo o grupo quiere obtener un resultado/beneficio específico. 2) que los rituales pre competitivos independientemente de si son de carácter supersticioso y/o religioso, ayudan a los atletas a controlar su estrés/miedo al hacerles sentir una mayor sensación de control sobre la situación y/o el resultado. Esto hace que el deportista pueda o por lo menos sienta que rinde mejor deportivamente.

Otro concepto que aparece es el cómo es el ritual desde un aspecto fenomenológico, ya que los deportistas que realizan rituales pre competitivos independientemente del ritual que realicen tienen una experiencia subjetiva como resultado del ritual realizado y de hecho la razón por la cual se genera un ritual en un deportista es por esta misma experiencia subjetiva que viven los deportistas al correlacionar las acciones con los resultados obtenidos independientemente de si estos en verdad generaron ese resultado o no.

### **Limitaciones de la revisión sistemática**

Finalizado el estudio, es importante reconocer las limitaciones enfrentadas durante el proceso de investigación. En primer lugar, no se realizó un análisis cuantitativo, debido a que muchos artículos abordaban los rituales a partir de su fundamento fenomenológico (religión, superstición, etcétera).

También es válido reconocer que, no se pudo constatar los resultados que pueden obtener o no los deportistas a partir de la utilización de los rituales. Por ejemplo, conocer si los deportistas realmente mejoraron su desempeño cuando realizaban su ritual versus cuando no lo hacen, en lugar de solo enfocarse en lo que ellos reportan a partir de su creencia.

Solo se tomaron en cuenta los estudios de los últimos 10 años. Esta decisión se tomó debido a al tiempo disponible en relación con la cantidad de personas involucradas en la realización de esta revisión, lo cual puede influir en un posible sesgo de selección, ya que al considerarse solamente este periodo de tiempo es posible que los resultados de los artículos analizados no representen la realidad o que estos hayan llegado a conclusiones erróneas.

### **Recomendaciones para futuras revisiones y/o investigaciones**

A partir de los resultados y del proceso de investigación, se recomienda:

- Realizar experimentación para conocer si se producen cambios en los resultados deportivos entre distintos tipos de rituales.
- Realizar análisis cuantitativos de los resultados.
- Valorar la pertinencia de diferenciar entre rituales supersticiosos de los rituales religiosos.
- Analizar los rituales desde distintas perspectivas como la teoría de la autodeterminación y/o teoría autocumplida.

### **Conclusiones**

La mayoría de los estudios, excepto uno, analizan este proceso desde una perspectiva psicológica, ya sea como herramientas para afrontar la incertidumbre y el estrés o como mecanismos que actúan de manera similar a un placebo para mejorar el rendimiento y la confianza. Todos los autores coinciden en que los rituales no son simples hábitos, sino que poseen un valor simbólico y una función clave en la preparación mental de los deportistas.

La gran constante que se puede apreciar en los estudios analizados, es que consideran que los rituales influyen positivamente en el desempeño deportivo ya que estos ayudan a mejorar la motivación y a reducir la ansiedad del deportista al hacerlo sentir que tiene un mayor control de la situación. Y, aunque coincido con esta afirmación, considero que

también sería importante (sobre todo para investigaciones futuras), analizar el acto ritual desde puntos de vista de la teoría de la autodeterminación y desde el punto de vista de la teoría de la profecía autocumplida.

Visto desde un punto de vista fenomenológico, los rituales tienen un impacto en la forma en que los deportistas se perciben a sí mismos, ya que el realizar el acto ritual tiene un impacto subjetivo sobre ellos y de hecho la razón por la que los rituales se generan, en primer lugar, es justamente por el impacto que ellos perciben sobre sí mismos al correlacionar resultados positivos y/o negativos a acciones y comportamientos que ellos toman antes de las competencias y/o intermedios.

También es importante resaltar el resultado de la investigación de Hobson, et al (2017) que muestra que los rituales no solo reducen la ansiedad precompetitiva y aumentan el sentido de autoeficacia, sino que también, reducen la actividad neuronal como respuesta al fracaso en el desempeño. Este resultado tan interesante puede abrir, por lo pronto, nuevas líneas de investigación acerca de las aplicaciones directas de los rituales en el ámbito deportivo competitivo.

La aplicabilidad de los rituales en el ámbito deportivo es principalmente el control de estrés y por lo tanto de los niveles de activación, ya que independientemente del pensamiento supersticioso. En los artículos analizados, los deportistas, al realizar el ritual, sienten que tienen un mayor control sobre la situación lo cual les ayuda a mejorar la confianza en sus propias capacidades al reducir el estrés e incertidumbre.

## Referencias bibliográficas

- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychology & Health, 26*(9), 1113-1127. doi: 10.1080/08870446.2011.613995
- Allen, G., Thornton, C., & Riby, H. (2020) Dont touch my bag`: The role of superstition in profesional male boxing. *The Sport Psychologist, 34*, 35-42. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0107>
- Barbado, J. J., Aizpiri, J. J., Cañones, P. J., Fernández, A., Goncalves, F., Rodríguez, J. J., Solla, J. M. (2005). Aspectos históricos-antropológicos de la relación médico-paciente. *Revista de Habilidades en Salud Mental, 70*, 31-36.
- Bartosová, K., Buresová, I., Dacerová, V., & Valcová, A. (2017). Rituals in sport. *Kinesiologia Slovenica, 23*, 5-13.
- Bednář, M. (2011). Experiential gateway into spiritual dimension in sport. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 51*(2), 75-83.
- Bensing, J. M. & Verheul, W. (2010). The silent healer. The role of communication in placebo effects. *Patient Education and Counseling, 80*(3), 293-299. doi: 10.1016/j.pec.2010.05.033
- Bingel, U., Colloca, L., & Vase, L. (2011). Mechanisms and clinical implications of the placebo effect: Is there a potential for the elderly? A mini-review. *Gerontology, 57*(4), 354-363. doi: 10.1159/000322090
- Bleak, J. L., & Frederick, C. M. (1998). Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior, 21*(1), 1-15.
- Blum, S. H., & Blum, L. H. (1974). Do's and dont's: An informal study of some prevailing superstitions. *Psychological Reports, 35*(1), 567-71.
- Bonk, D., & Tamminen, K. (2022). Getting tilted: Competitive motives, emotion dysregulation, and tilt frequency among videogame players, *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAAPPS refereed abstracts repository), 53*(1).

- Bonk, D., & Tamminen, K. A. (2022). Athletes' perspectives of preparation strategies in open-skill sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(4), 825-845.
- Boyer, P. & Liénard, P. (2006). Precaution systems and ritualized behaviors. *Behavioral and Brain Sciences*, 29, 635-641. doi: 10.1017/s0140525x06009332.
- Brevers, D., Dan, B., Noel, X., & Nils, F. (2011). Sport superstition: Mediation of psychological tension on non-professional sportsman's superstitious rituals. *Journal of Sport Behavior*, 34(1), 3-24.
- Bromberger, C. (2001). *Las multitudes deportivas: analogía entre rituales deportivos y religiosos*. Conferencia organizada por el Área Interdisciplinaria de Estudio del Deporte, SEUBE - FFyL - UBA. Buenos Aires, agosto 17 de 2000. En: Efdeportes.com. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 6(29)*.
- Brooks, A. W., Schroeder, J., Risen, J. L., Gino, F., Galinsky, A. D., Norton, M. I., & Schweitzer, M. E. (2016). Don't stop believing: rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 137, 71-85. doi: 10.1016/j.obhdp.2016.07.004.
- Brown, J. L. (2011). Cognitive-behavioral strategies. En J. K. Luiselli & D. D. Reed (Eds.), *Behavioral sport psychology* (pp. 113-126). New York: Springer.
- Burger, J. M., & Lynn, A. L. (2005). Superstitious behavior among American and Japanese professional baseball players. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(1), 71-76.
- Burke, K. L., Czech, D. R., Knight, J. L., Scott, L. A., Joyner, A. B., Benton, S. G., & Roughton, H. K. (2002). An exploratory investigation of superstition, personal control, optimism, and pessimism in NCAA division I intercollegiate studentathletes. *International Sports Journal*, 6, 136-145.
- Calin-Jageman, R. J. & Caldwell, T. L. (2014). Replication of the superstition and performance study by Damisch, Stoberock, & Mussweiler (2010) *Social Psychology*, 45, 239-245.
- Cañizares-Hernández, M. (2008). *La psicología en la actividad física*. La Habana: Deportes.

- Ciborowski, T. (1997). "Superstition" in the collegiate baseball player. *The Sport Psychologist*, 11, 305-317.
- Cohn, P. J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lloyd, J. W. (1990). Effects of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Colloca, L. & Miller, F. G. (2011). Harnessing the placebo effect: The need for translational research. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 366, 1922-1930. doi: 10.1098/rstb.2010.0399
- Colloca, L., Petrovic, P., Wager, T. D., Ingvar, M., & Benedetti, F. (2010). How the number of learning trials affects placebo and nocebo responses. *Pain*, 151(2), 430-439. doi: 10.1016/j.pain.2010.08.007
- Cotterill, S. T. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 132-153. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.488269>
- Czech, D. R., & Bullet, E. (2007). An exploratory description of Christian athletes' perceptions of prayer in sport: A mixed methodological pilot study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 49-56.
- Czech, D. R., Ploszay, A. J., & Burke, K. L. (2004). An examination of the maintenance of preshot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 323-329.
- Czech, D. R., Wrisberg, C. A., Fisher, L. A., Thompson, C. L., & Hayes, G. (2004). The experience of Christian prayer in sport: An existential phenomenological investigation. *Journal of Psychology & Christianity*, 23(1), 3-11.
- Damisch, L., Stoberock, B., & Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. *Psychological Science*, 21(7), 1014-1020. doi: 10.1177/0956797610372631.

- De Bruin, M., Sheeran, P., Kok, G., Hiemstra, A., Prins, J. M., Hospers, H. J., & Van Breukelen, G. (2012). Self-regulatory processes mediate the intention-behavior relation for adherence and exercise behaviors. *Health Psychology, 31*(6), 695-703. doi: 10.1037/a0027425.
- Del Rosario, D. (2017). *Superstition in Sport: A Phenomenological Study* (Doctoral dissertation, Ithaca College).
- Dillon, K., & Tait, J. (2000). Spirituality and being in the zone in team sports: A relationship? *Journal of Sport Behavior, 23*(2), 91-100.
- Fischer, G. J. (1997). Abstention from sex and other pre-game rituals used by college male varsity athletes. *Journal of Sport Behavior, 20*(2), 176-184.
- Flower, L. (2017, May 4). Spiritual experiences: Understanding their subjective nature in peak performance. *Sport Journal*. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=731bd15d-3585-4aeb-900c-e9ae83755798%40sdc-v-sessmgr05&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=122914709&db=ehh>
- Foster, D. J., Weigand, D. A., & Baines, D. (2006). The effect of removing superstitious behavior and introducing a pre-performance routine on basketball free-throw performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 167-171. <https://doi.org/10.1080/10413200500471343>
- Foster, K. R., & Kokko, H. (2009). The evolution of superstitious and superstition-like behaviour. *Proceedings of the Royal Society B, 276*, 31-37.
- Francisco-Sebastián, R. & Páramo-Valero, V. (2013). Transhumanistas y bioconservadores en torno al dopaje genético. *RECERCA, 13*(8), 121-135. doi: 10.6035/Recerca.2013.13.8
- Gayton, W. F., Cielinski, K. L., Francis-Keniston, W. J., & Hearn, J. F. (1989). Effects of pre-shot routine on free-throw shooting. *Perceptual and Motor Skills, 68*(1), 317-318. doi: 10.2466/pms.1989.68.1.317.
- González, R. (2004). Exigencias y trascendencia humanística de la entrevista médica. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 20*(5-6).

- González-Carballido, L. G. (2004a). Identidad au-torreguladora. Prolegómenos de una capacidad psicológica asociada al rendimiento deportivo. *Efdeportes*, 10(69). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd69/ia.html>
- González-Carballido, L. G. (2004b). *La respuesta emocional del deportista*. La Habana: Deportes.
- Gregory, C. J., & Petrie, B. M. (1972). Superstition in sport. *Proceedings of the Fourth Canadian Psychomotor Learning and Sports Psychology Symposium* (pp. 1-30). Waterloo: University of Waterloo.
- Gregory, C. J., & Petrie, B. M. (1975). Superstitions of Canadian intercollegiate athletes: An inter-sport comparison. *International Review for the Sociology of Sport*, 10(2), 59-68.
- Grelotti, D. J. & Kaptchuk, T. J. (2011). Placebo by proxy. *British Medical Journal*, 343, d4345. doi:10.1136/bmj.d4345
- Gupta, B. (2019). Superstitious Behaviour in Sportspersons in Relation to Their Performance at Intercollegiate Level. *Indian Journal of Mental Health*.
- Hirsh, J. B., Mar, R. A., & Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: a framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119, 304–320. doi: 10.1037/a0026767.
- Historia del deporte: origen y evolución a través de los años*. (n.d.). Wwww.ui1.Es. <https://www.ui1.es/blog-ui1/historia-del-deporte-origen-y-evolucion-traves-de-los-anos>
- Hobson, N. M., Bonk, D., & Inzlicht, M. (2017). Rituals decrease the neural response to performance failure. *PeerJ*, 5, e3363.
- Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. (2017). The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework. *Personality and Social Psychology Review*, 108886831773494. <https://doi.org/10.1177/1088868317734944>

- Hoven, M. (2017). Re-characterizing confidence because of religious and personal rituals in sport: Findings from a qualitative study of 15 year old student-athletes. *Sport in Society*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1360582>
- Hoven, M., & Kuchera, S. (2016). Beyond Tebowing and superstitions: Religious practices of 15- year-old competitive athletes. *International Journal of Children's Spirituality*, 21(1), 52- 65.
- Howe, P. D., & Parker, A. (2014). Disability as a path to spiritual enlightenment: An ethnographic account of the significance of religion in Paralympic Sport. *Journal of Disability & Religion*, 18(1), 8-23. <https://doi.org/10.1080/15228967.2014.868988>
- Hyland, M. E. (2011). Motivation and placebos: Do different mechanisms occur in different contexts? *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 366, 1828-1837. doi: 10.1098/rstb.2010.0391
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's hand-book*. New York: Routledge.
- Kaptchuk, T. J. (2011). Placebo studies and ritual theory: A comparative analysis of Navajo, acupuncture and biomedical healing. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 366, 1849-1858. doi: 10.1098/rstb.2010.0385
- Kretschmann, R., & Benz, C. (2012). God has a plan: Moral values and beliefs of Christian athletes in competitive sports. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(2), 495-519.
- Larquin-Castillo, M., González-Padrón, Á., & Rodríguez-Martín, B. C. (2015). Intervenciones placebo para incrementar el rendimiento deportivo: un tema revisitado. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 85-97.
- Linde, K., Fässler, M., & Meissner, K. (2011). Placebo interventions, placebo effects and clinical practice. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 366, 1905-1912. doi: 10.1098/rstb.2010.0383
- Lobmeyer, D. L., & Wasserman, E. A. (1986). Preliminaries to free throw shooting: superstitious behavior? *Journal of Sport Behavior*, 9(2), 70-78.
- Luckmann, T. (1973). *La religión invisible*. Salamanca: Sigueme.
- Mark, & Pawlett, R. (2004). *The Tae Kwon Do handbook*. Silverdale Books.

- Martens, B. K., & Collier, S. R. (2011). Developing fluent, efficient, and automatic repertoires of athletic performance. En J. K. Luiselli & D. D. Reed (Eds.), *Behavioral sport psychology* (pp. 159-176). New York, NY: Springer.
- McCallum, J. (1992). Green cars, black cats, and lady luck. In S. J. Hoffman (Ed.), *Sport and Religion* (pp. 203-211). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- McKnight, C. M. (2009). Spiritual disciplines in sports medicine. *Athletic Training & Sports Health Care: The Journal for the Practicing Clinician*, 1(6), 279-285.
- McKnight, C. M., & Juillerat, S. (2011). Perceptions of clinical athletic trainers on the spiritual care of injured athletes. *Journal of Athletic Training*, 46(3), 303-311.
- Michael, R. B., Garry, M., & Kirsch, I. (2012). Suggestion, cognition, and behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 21(3), 151-156. doi: 10.1177/0963721412446369
- Miller, F. G., & Kaptchuk, T. J. (2008). The power of context: Reconceptualizing the placebo effect. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 101(5), 222-225. doi: 10.1258/jrsm.2008.070466
- Miller, T. (2008). Sport and spirituality: A comparative perspective. *Sport Journal*, 11(3), 1-8.
- Montero Quesada, J. G. (2012). *Manifestaciones de origen africano en la comunidad deportiva de Las Tunas*. Ponencia presentada en Primer Coloquio Científico de la Asociación Cultural Yoruba de Cuba. Filial Las Tunas, octubre de 2012.
- Montero Quesada, J. G. (2017). Estudios Etnológicos. Programa del plan de estudios de la licenciatura en "Gestión de Procesos Socioculturales para el Desarrollo". Departamento de Estudios Socioculturales. Universidad de Las Tunas.
- Montero Quesada, J. G., Suárez Rodríguez, J. A. y Martín Agüero, O. J. (2017). La identidad deportiva en lanzadores de béisbol de la Escuela de Iniciación Deportiva de Las Tunas. *Revista Gymnos*, Año 2, Volumen 2(3), pp. 27-41. <http://niefupelipm.jimdo.com/revista-gymnos/>

- Montero Quesada, J. G., Utra, Y. T., & Pavón Díaz, E. (2021). Religiosidad en el béisbol cubano. tratamiento en estudios etnológicos de la carrera gestión de procesos socioculturales para el desarrollo. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 12(3).
- Najah, A., Farooq, A., & Rejeb, R. B. (2017). Role of religious beliefs and practices on the mental health of athletes with anterior cruciate ligament injury. *Advances in Physical Education*, 7, 181-190. <https://doi.org/10.4235/ape.2017.72016>
- Noh, Y. E., & Shahdan, S. (2020). A systematic review of religion/spirituality and sport: A psychological perspective. *Psychology of Sport & Exercise*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101603>
- Noh, Y. E., & Shahdan, S. (2022). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: a grounded theory approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 661-676.
- Norton, M. I., & Gino, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 266-272. doi: 10.1037/a0031772.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2021.105906>
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14(1), 63-80. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.63>
- Piepiora, P., Bagińska, J., Szczepańska, K., & Piepiora, Z. (2022). On the importance of rituals in sport.
- Predebon, J., & Docker, S. B. (1992). Free-throw shooting performance as a function of pre-shot routines. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 167-171. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.75.1.167>

- Price, D. D., Finniss, D. G., & Benedetti, F. (2008). A comprehensive review of the placebo effect: Recent advances and current thought. *Annual Review of Psychology*, *59*, 565-590. doi: 10.1146/annurev.psych.59.113006.095941
- Pronin, E., Wegner, D. M., McCarthy, K., & Rodriguez, S. (2006). Everyday magical powers: The role of apparent mental causation in the overestimation of personal influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(2), 218-24.
- Raalte, J. L., Brewer, B. W., Nemeroff, C. J., & Linder, D. E. (1991). Chance orientation and superstitious behavior on the putting green. *Journal of Sport Behavior*, *14*(1), 41-6.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research and practice. *Psychology of Sport & Exercise*, *6*(2), 189-204.
- Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (1983). Attribution theory in sport: Current status and new perspectives. *Journal of Sport Psychology*, *5*(1), 77-99.
- Ridnour, H., & Hammermeister, J. (2008). Spiritual well-being and its influence on athletic coping profiles. *Journal of Sport Behavior*, *31*(1), 81-92.
- Rivière, C. (1990). *Nouvelles idoles, nouveaux cultes. Dérives de la sacralité*. Paris: L' Harmattan.
- Rodríguez-Martín, B. C. & Rivas-Suárez, S. R. (2013). Placebo: la "mancha" más brillante de la medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *32*(3), 366-378.
- Rook, D. W. (1985). The ritual dimension of consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, *12*(3), 251–264. doi: 10.1086/208514.
- Rossano, M. J. (2012). The essential role of ritual in the transmission and reinforcement of social norms. *Psychological Bulletin*, *138*(3), 529–549. doi: 10.1037/a0027038.
- Rudski, J. (2003). What does a "superstitious" person believe? Impressions of participants. *The Journal of General Psychology*, *130*(4), 431-445.
- Rudski, J. (2004). The illusion of control, superstitious belief, and optimism. *Current Psychology*, *22*(4), 306-315.

- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184.
- Schippers, M. C., & Van Lange, P. A. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: A study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2532-2553. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00116.x>
- Shahdan, S., Noh, Y. E., & Adnan, Y. (2022). The role of religious faith in sport-related anxiety among elite athletes: An exploratory study. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 11(1), 11-23.
- Skinner, B. F. (1948). "Superstition" in the pigeon. *Journal of Experimental Psychology*, 38, 168-172.
- Suárez Rodríguez, J. A. (2015). *Estudio acerca de la identidad deportiva de los pitcher de béisbol de la EIDE de Las Tunas*. Tesis de Diploma. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Las Tunas, Cuba.
- Todd, M., & Brown, C. (2003). Characteristics associated with superstitious behavior in track and field athletes: Are there NCAA divisional level differences? *Journal of Sport Behavior*, 26(2), 168-187.
- Udermann, B. E., Schutte, G. E., Reineke, D. M., Pitney, W. A., Gibson, M. H., & Murray, S. R. (2008). Spirituality in the curricula of accredited athletic training education programs. *Athletic Training Education Journal*, 3(1), 21-27.
- Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P., & Templin, D. P. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31(1), 5-23.
- Walach, H. (2011). Placebo controls: Historical, methodological and general aspects. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 366, 1870-1878. doi: 10.1098/rstb.2010.0401
- Ward, G. (2012). A question of sport and incarnational theology. *Studies in Christian ethics*, 25(1), 49-64.

- Watson, A., Power, A., Brown, C., El-Deredy, W., & Jones, A. (2012). Placebo analgesia: Cognitive influences on therapeutic outcome. *Arthritis Research & Therapy*, 14(206). doi: 10.1186/ar3783
- Watson, B. C., & Tharpe, S. (1990). Athletics, superstition, and education: The coaching dilemma. *Physical Educator*, 47(1), 52-56.
- Watson, N. J., & Czech, D. R. (2005). The use of prayer in sport: Implications for sport psychology consulting. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(4), 26-35.
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 228-239.
- Weinberg, R. S., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: an empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.
- Welch, R. B. (2015). What's luck got to do with it? Superstitious behaviors in sports. *Track Coach*, 211, 6726-6740.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Wood, K. N., White, A. C., Wambach, A. J., & Rubio, V. J. (2018). Exploring religiosity and spirituality in coping with sport injuries. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1-35. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0009>
- Williams, C. M. & Kamper, S. J. (2012). Non-specific effects of acupuncture. Does the "placebo" effect play an important role? *British Journal of Sports Medicine*, 46(8), 578-579. doi:10.1136/bjsports-2012-091229
- Womack, M. (1992). Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In S. Hoffman (Ed.), *Sport and Religion* (pp.191-202). Human Kinetics.
- Wood, W., Quinn, J. M., & Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life: thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1261-1297.
- Wrisberg, C. A., & Pein, R. L. (1992). The preshot interval and free throw shooting accuracy: an exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 6(1), 14-23.