

Revisión

ASPECTOS GENERALES SOBRE PERSONALIDAD Y ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

General aspects about personality and high sports performance

M. Sc. Emerson Yépez-Herrera, Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), Ecuador,
emersonyherrera@hotmail.com

M. Sc. Ibeth Aracely-Obando, Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), Ecuador,
iaracelyobando@gmail.com

M. Sc. Luis Montesino-Guarnizo, Universidad Nacional de Loja, Ecuador,
montesinoguarnizo22@hotmail.com

Recibido: 14-03-2018 / Aceptado: 28-03-2018

RESUMEN

Analizar la relación de la personalidad del deportista y su estado de pre-arranque antes de la competencia. Búsqueda bibliográfica con criterios de inclusión y exclusión específicos, en revistas de deportes, de diversas disciplinas. Se extrajeron 120 artículos de los cuales fueron seleccionados 80 para la revisión. Más del 70% de los estudios confirmaron la relación entre estrés psicológico y problemática del estado pre-arranque en los deportistas, determinando que el atleta tiene que contar con un estado psicológico estable y bien estructurado el cual le permita superar, la ansiedad, la cual es normal de cualquier deportistas antes de medirse en un evento, se observa las características actitudinales de cada deportistas por dificultad (limitado), la cual definirá la personalidad de cada uno según su deporte respectivamente. Elegir un deporte es también escoger una forma de ser. Cada disciplina tiene su particular forma de repercutir en la personalidad de cada uno y el papel de la educación familiar y la trayectoria escolar es fundamental. El aprendizaje, el éxito y la enseñanza son otros condicionantes que irán de la mano con el desarrollo y acentuación de la personalidad del deportista. La personalidad ha producido una extensa literatura buscando definir teorías integradoras. En este contexto el estudio de la personalidad en deportistas ha despertado el interés de los profesionales por numerosas posibilidades que pudiesen derivarse del entendimiento.

Al ser posible que el deporte se vuelve en un factor socializador que bien pudiese favorecer a aspectos de rendimiento deportivo.

Palabras claves: estado psicológico; personalidad; atletas; desarrollo

ABSTRACT

To analyze the relationship of the personality of the athletes and their pre-start state before the competition. Bibliographic search with criteria of inclusion and specific exclusion, in sports magazines, of various disciplines. We extracted 120 articles from which 80 were selected for review. More than 70% of the studies confirmed in the relationship between psychological and problematic pre-starter stress in athletes, determining that the athlete has to have a stable and well-structured psychological state which the maximum possible, Anxiety, which is normal for any athlete before being measured in an event, observes the attitudinal characteristics of each athlete by difficulty (limited), which defines the personality of each according to their sport respectively. Choosing a sport is also choosing a way of being. Each discipline has its own way of influencing the personality of each one and the role of family education and the school tray is fundamental. Learning, success and teaching are other factors that go hand in hand with the development and accentuation of the personality of the athlete. Personality has produced an extensive literature seeking to define integrative theories. In this context the study of the personality in sportsmen has aroused the interest of the professionals by the possibilities that could be derived from the understanding. It is possible that the sport becomes a socializing factor that could well favor a sports performance.

Key words: psychological state, Personality, athletes, development

INTRODUCCIÓN

La personalidad se entiende como la el conjunto de actitudes y estilo de comportamiento de una persona, o sea todo aquel conjunto de características psicológicas que caracterizan a una persona y permiten distinguirla de todas las demás (Montaño,Palacios, 2010), afirma que, la organización total de las tendencias reactivas, patrones de hábitos y cualidades físicas que determinan la efectividad social del individuo, como un modo habitual de ajustes que el organismo efectúa entre sus impulsos internos y las demandas del ambiente y como un sistema integrado de actitudes y tendencias de conductas habituales en el individuo que se ajustan a las características del ambiente; esto lo relacionamos con la actividad física y más aun con el alto

rendimiento influye en su comportamiento debido tanto a las exigencia de los entrenamientos y las competencias.

Mediante la autovaloración, el sujeto desarrolla aquellos rasgos y capacidades propias, necesarios para la consecución de sus fines en la vida y, a su vez, se vincula emocionalmente por su necesidad de autoestimación a la fuerza dinámica de los motivos, el nivel consciente-volitivo no funciona en abstracto, aislado de los restantes niveles reguladores de la personalidad, sino estrechamente vinculado a los mismos, con los cuales forma el nivel regulador integral que denominamos personalidad(Ruiz-Barquín, 2013)

El accionar de la personalidad, se penetra en la esfera motivacional, pues todo lo que hace el hombre, es provocado y sostenido por algo, los elementos de base de la motivación, se encuentran en las necesidades y los motivos (De la Rosa , 2015), afirma que, se hace referencia a los motivos que rigen en estas edades y los objetivos básicos de trabajo para estimular las prácticas deportivas, influenciando desde edades cortas moldeando tanto los entrenamientos como las conductas emociones de la personalidad.

La personalidad del deportista de alto rendimiento expresa desde el renacimiento en los avances metodológicos y el desarrollo de la personalidad que comprende desde la interacción entre la genética del sujeto (herencia) y la influencia ambiental de la actividad física y el deporte que van desarrollándose desde la niñez hasta convertirse en estructuras estables en la edad adulta(García-Naveira, 2016),Tambien, destacar que, la diferencia individual que constiyuye de una persona a otra es la conducta que cada deportista va adquiriendo en su entorno social y cultural donde existen deportista extrovertidos donde son alegres, de mente abierta y comunicativa, un deportista introvertido (lo contrario) es aquél que tiende a encerrarse en sí mismo como también los deportistas neurótico que son deportista de inestabilidad emocional y psicótico que son deportistas de estar bien de un momento a otro cambia; por ejemplo: un amigo lo define como un enemigo teniendo conductas impulsivas, lo que destaca (García-Naveira, 2016), que los deportes de colectividad como el fútbol, son extrovertidos mientras los deportes individuales como atletismo, ciclismo son menos extrovertidos pero más introvertidos, narcisistas y neuróticos.

A su vez la personalidad de los deportistas resulta un panorama por las edades, el rendimiento deportivo como dice (Ruiz,Garcias, 2013), por lo tanto, dentro de este amplio espectro se localiza a la edad, que se clasifica de varias formas al interior de referido proceso entre las que

destacan la edad cronológica, biológica, óptima de selección, de iniciación deportiva, de consecución de los máximos rendimientos – resultados deportivos, etc. Pero en cualquier caso, más allá de su denominación, la edad, pasa a ser un elemento de vital importancia en el sentido de garantizar la manifestación óptima de los procesos de planificación, dirección, control y evaluación sistemáticas de la preparación deportiva en todas y cada una de las etapas que conforman este proceso formativo, todo lo cual coadyuva inexorablemente a la preservación de la calidad de vida del deportista. (Mozo, 2010)

Además (García-Naveira A. y., 2013), lo define que, existen múltiples factores de cambios de personalidad, como por ejemplo: en la influencia de una práctica regular y sistemática de la actividad física y deporte, los que practican diferentes deportes y el rendimiento, por lo tanto, la personalidad del deportista es muy diferente que la persona que no realiza algún deporte, debido a las exigencias en los entrenamientos, la nutrición, su entorno social y afectivo, para alcanzar los logros deseados, pero no optaste (Andaluz, 2010), dice que, el deporte de alto rendimiento requiere una profesionalización cuyo objetivo principal no debería estar fijado sólo en la obtención de resultados deportivos espectaculares y sorprendentes, sino también, y aunque frecuentemente olvidado, en el cómo se han obtenido, a costa de qué y las consecuencias que traerá a largo plazo para el deportista la obtención de los mismos; deberían ser también considerados cuando se establecen los objetivos de la carrera profesional de un deportista, es decir, que los logros que se obtuvieron con ayuda de quien o como, es así que la personalidad de los deportista no cambie, pero se puede decir que los futbolistas la mayoría de estos son de escasos recursos pero al llegar a la cúspide de la pirámide de Maslow, se olvidan de cómo eran o de donde salieron.

También algunos autores como (Berengüí, 2017), afirma que, las lesiones la personalidad del deportista ocupa un importante lugar, apuntándose la influencia de determinados rasgos sobre la ocurrencia de las mismas, en el alto rendimiento deportivo requiere de elevadas exigencias y la exposición a múltiples factores de riesgo, entre ellos psicológicos, por lo tanto los deportistas están expuestos a lesiones, debido a altas horas de entrenamiento donde existen mucha demanda de competencias y a su vez deportistas, pero cuando tienen una lesión algún deportista este baja de rendimiento y eso ocasiona diferente conducta. (Berengüí, 2017), dice que, el alto rendimiento deportivo implica un alto nivel de estrés y requiere de elevadas exigencias físicas, técnicas, tácticas, psicológicas frente al deporte amateur.

Por lo tanto en los últimos los entrenadores están trabajando para mejorar la conducta y comportamiento de los deportistas y su personalidad lo que afirma (García-Naveira, 2013), lo que ha permitido diferenciar a los deportistas en patrones de comportamiento estables, cuyo punto de partida ha sido identificar los rasgos que presentan los deportistas y el grado en el que los posee, así como entender, explicar y predecir la conducta deportiva y lo más probable, a la vista del desarrollo teórico e investigador en personalidad, es que tanto el “desarrollo” como la “selección” en la práctica de un deporte influyan conjuntamente en el perfil de personalidad del individuo como la práctica deportiva se asocia positivamente con los rasgos de responsabilidad el orden, autodisciplina y orientación al logro y extraversión como sociabilidad, actividad, búsqueda de estimulación y afecto positivo, lo negativamente con el rasgo neuroticismo como la inestabilidad emocional, ansiedad y vulnerabilidad a la depresión (García-Naveira, 2016).

En esta relación bidireccional entre psicología-lesión-psicología algunas de las variables a considerar por su relevancia en el ámbito competitivo son la ansiedad y el estado de ánimo del deportista. Sin embargo las dificultades de evaluación de la ansiedad precompetitiva, la manifestada justo antes de iniciar la competición, y el estado de ánimo previo a la misma han impedido una mayor investigación, sobre todo con deportistas profesionales o semiprofesionales. (Olmedilla, 2013) Pero en ciertos casos pueden ayudar para que el deportista logre tener una mejor predisposición a la hora de afrontar la competición, mejorando su autoconfianza, ya que esta percepción probablemente les permitiría tener un mejor rendimiento. (SÁNCHEZ, 2011)

El trabajo de entrenamiento propuesto, conlleva a la adaptación de la mejora de habilidades psicológicas a partir de la temporalización realizadas por los técnicos que participan en la preparación deportistas cara a su máximo rendimiento: Seleccionador (técnico-táctico), Preparador Físico (entrenadores de habilidades físicas) psicólogo (entrenador de habilidades psicológicas). Este triángulo técnico ha de trabajar al unísono, pues de ello va depender la facilidad del trabajo y la complementariedad interdisciplinar indispensable para la consecución del éxito deportivo. (Joan. Palmi, 1992) El trabajo propuesto consiste en una metodología para el entrenamiento de la preparación física de fuerza, en deportistas para lo cual se aplicarán test pedagógicos, combinados con la utilización de equipos de alta tecnología, que permitan controlar los incrementos de los resultados y el efecto de la carga en el entrenamiento. para los indicadores biomecánicos de potencia, zona de máxima eficiencia mecánica, fuerza, velocidad, déficit de fuerza, lo que nos permitirá valorar la respuesta del organismo ante las cargas

aplicadas. El estudio contribuirá a encaminar las potencialidades de estos deportistas e incrementar los resultados deportivos, con una mejor protección a la salud que posibilite un uso más racional de los recursos disponibles para la práctica deportiva.

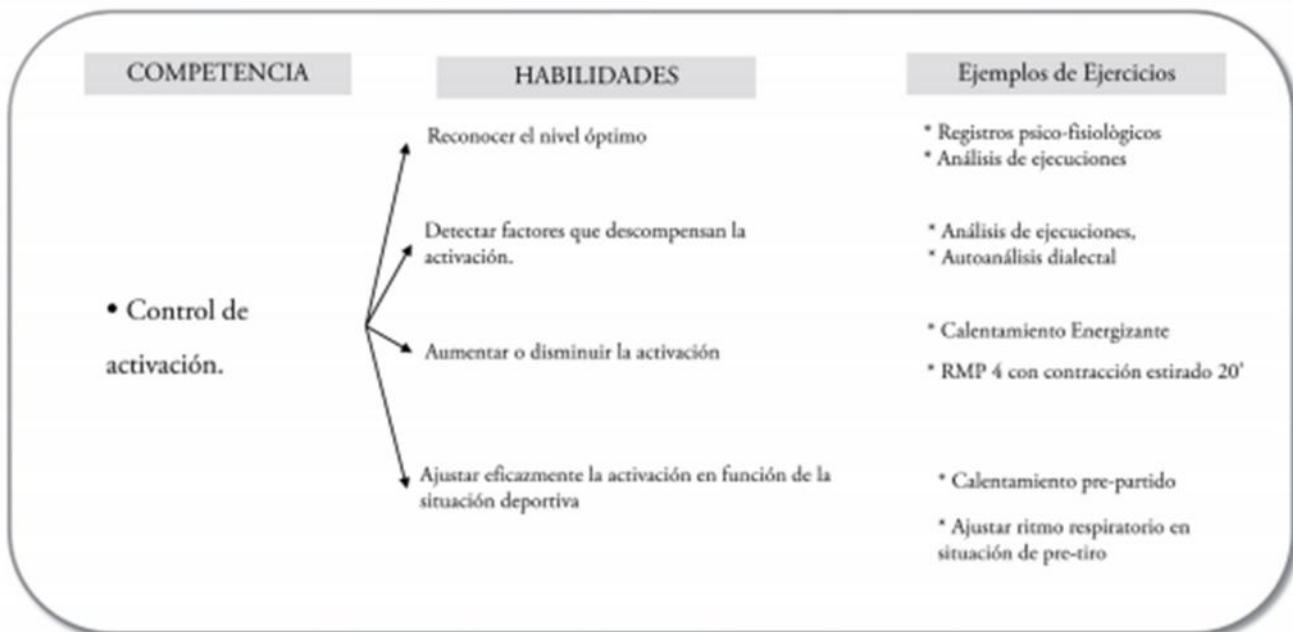
La preparación psicológica para las competencias puede ser definida como un proceso psicológico y pedagógico, que permite la optimización de las condiciones internas de un deportista para que, en ajuste e íntima interacción con las peculiaridades de su actividad, logre expresar el potencial físico, técnico y táctico adquirido en los entrenamientos. Por su parte, la intervención psicológica constituye un proceder dirigido a modificar o enriquecer una tendencia o propensión subjetiva que perjudica el desempeño deportivo.

(Luis.Gonzalez, 2012) La psicología del deporte no se dedica sólo al estudio de los atletas y de su comportamiento, sino que también se interesa por la adquisición de conocimiento acerca de los grupos, clínica, prevención y rehabilitación, adquisición y entrenamiento de habilidades mentales y motrices, dinámicas de grupos, desarrollo de la imagen corporal, y características de personalidad.

El presente estudio tiene como finalidad probar la efectividad de un procedimiento de manipulación experimental de la presión psicológica deportiva en un contexto de rendimiento deportivo. Así mismo, pretendemos examinar la influencia de la sensibilidad a la ansiedad sobre el rendimiento deportivo en función del grado de presión psicológica. Para ello partimos de dos hipótesis fundamentales. De acuerdo con nuestra primera hipótesis, la condición de elevada presión psicológica deberá asociarse a menor rendimiento deportivo que la condición de baja presión psicológica (i.e., la condición de alta presión producirá un deterioro del rendimiento deportivo, en comparación con la condición de baja presión que no debería asociarse a dicho deterioro). Mediante la segunda hipótesis postulamos que la sensibilidad a la ansiedad debería modular el efecto que induce la manipulación experimental sobre el rendimiento, incrementando el deterioro del rendimiento deportivo únicamente bajo la condición de alta presión psicológica.

(Jose.Molina, 2014) Existen ejercicios para controlar la ansiedad psicología que es lo que provoca una deficiencia en resultados deportivos, Ejercicios: la mejora de las habilidades indicadas hace necesario realizar diferentes ejercicios (técnicas) en diferentes condiciones (Ejemplos: Ejercicio de relajación muscular progresiva con contracción para 4 paquetes musculares en situación tumbado ojos cerrados / Ejercicio de visualización imaginada de

maestría en pre ejecución con ojos abiertos / Ejercicio de análisis de falsas creencias para ser reconvertidas en pensamientos funcionales / Visionado de video en competición para resaltar las acciones potenciadoras del trabajo de equipo, ...). A modo de ejemplo se muestra en la figura 1 la representación del desarrollo de la competencia de control de activación con algunos ejercicios como ejemplos



La ansiedad-estado puede variar, tanto entre individuos (la característica de ansiedad puede ser diferente ante la misma situación), como individualmente (la misma persona experimenta ansiedad en una situación, pero no en otra). En cuanto a la ansiedad-rasgo, habría que suponer que individualmente varía poco, y, debido a su influencia, las diferencias de ansiedad-estado entre individuos deberían mantenerse ampliamente estables (consistencia relativa).

(Francis.Ries, 2012) , definir el concepto de psicología del deporte no es una tarea fácil ya que es un área de aplicación relativamente nueva, su historia no es muy larga y aún existen diferentes aproximaciones y perspectivas dentro de la especialidad,el estado psicológico de los competidores deportivos influye de forma relevante en la obtención de sus resultados. Por lo tanto no podemos obviar la importancia de la salud psicológica de los mismos si queremos conseguir un buen rendimiento. De ello se encarga la Psicología del Deporte.

La vida profesional de los deportistas está llena de fluctuaciones, de victorias y derrotas que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico. La necesidad de una mejor comprensión de las habilidades potenciales de los deportistas para afrontar experiencias negativas, haciéndoles menos vulnerables a los efectos de acontecimientos estresantes, ha conducido a los especialistas al examen en profundidad de variables moderadoras que faciliten el desarrollo de respuestas positivas a situaciones de estrés y adversidad, reforzando las capacidades de afrontamiento de las mismas.(Secades.Xabel.García, 2014), aunque hay deportistas que utilizan ese resultado negativo para observar, diferenciar, y resolver todos procedimientos mal efectuados en la competencia cuyo efecto dio como resultado negativo, para que a competencias futuras pueda reemplazar esos malos procedimientos.

Desde la percepción de los deportistas, aquellos pensamientos y sentimientos o emociones que acompañaban las mejores ejecuciones: alta energía (sensación de reto y determinación), relajación física y mental, autoconfianza, focalización y control, entre otras, son algunas de las sensaciones que los deportistas describían cuando obtenían rendimientos óptimos. El interés por el estudio del perfil psicológico de los deportistas ha seguido creciendo a lo largo de los años. Los trabajos han mostrado que los atletas con mayores habilidades de "fortaleza mental" se caracterizan por una motivación alta, confianza en sus habilidades y la capacidad para mantenerse focalizado en la tarea.(María.Julia.Raimundi, 2016) Hace referencia (e.g. Heazlewood y Burke, 2011)

Si bien es cierto uno de los elementos generales y específicos del estado emocional es la vivencia que tiene el hombre de su propia actitud hacia la realidad y también la vivencia del estado subjetivo que surge en el proceso de interacción con el medio circundante y en la satisfacción de sus necesidades

Por todo ello, creemos que se hace necesaria una comunicación real entre los investigadores académicos que cuentan con los conocimientos de los principios básicos y los medios necesarios para la investigación (a nivel de metodología y análisis estadísticos), y los profesionales psicólogos del deporte que conocen la realidad del mundo del deporte y las

demandas del mundo del deporte y de los deportistas. De esta forma el trabajo conjunto de estos dos profesionales (investigadores académicos y profesionales de la psicología del deporte) permitiría llevar a cabo una investigación adecuada, cumpliendo con requisitos científicos –control y explicación- y demostrar a los deportistas, entrenadores, los beneficios que aporta esta disciplina al mundo del deporte.

(Rosana.Llames, 2017)

A lo largo de años de experiencia se ha comprobado que además de la superación de la patología presentada, al final de un tratamiento, **los deportistas experimentan otros importantes beneficios adicionales**, se aprecia un notable incremento de la autoestima, lo que se traduce en un aumento de la seguridad personal. Los deportistas afrontan las situaciones de la vida cotidiana de una forma más tranquila, con más confianza, sintiendo que dominan las situaciones que se les presentan y que son capaces de moverse con seguridad en todas ellas, lo que incrementa su satisfacción personal.

METODOLOGÍA:

Revisión sistemática de la literatura científica sobre la personalidad y el rendimiento deportivo, estrés y pre-arranque se lo realizó con metodología que asegure un proceso de recuperación pertinente y preciso.

CRITERIOS DE INCLUSION:

Las palabras claves que se utilizaron fueron:

- Personalidad y alto rendimiento
- Estrés deportivo
- Pre-arranque
- Psicología deportiva

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Debido a la gama de artículos existentes de este tema se excluyeron los siguientes:

- Artículos que traten sobre coaching

- Temas de nutrición deportiva
- Revisión bibliográfica anterior a las del 2010
-

RESULTADOS:

El análisis de la personalidad deportiva que el 90% de los artículos expuestos afirman que, los deportistas deben tener una motivación, concentración y atención, para evitar la activación, ansiedad y estrés, comportamientos agresivos en el deporte, una buena socialización en el deporte de iniciación, obteniendo beneficios, evitando lesiones y trastornos de alimentación en el deporte, comportamiento involucrados en la práctica de la actividad física y el deporte, además, conocer los principales principios y procesos que rigen el comportamiento humano, diferenciando los procesos de cambios de conductas e implicados tanto en el rendimiento deportivo como aquellos relacionados con iniciación deportiva y con actividad física y la salud.

Los artículos de García Naviera expresaron una asociación en la personalidad deportiva es decir, las diferencias de personalidad mostradas entre deportistas jóvenes y experimentados puedan deberse tanto a factores deportivos como extradeporativos, las características de personalidad consideradas pueden constituirse como la práctica deportiva a nivel competitivo los deportistas estables emocionalmente pueden soportar mejor determinadas presiones de los entrenamientos y competición, a la vez de poder obtener un rendimiento deportivo más óptimo evitando, nervios, inseguridad, bajo autoestima, es decir lo negativo antes de competir.

La búsqueda bibliográfica sobre el estrés deportivo y pre-arranque, el 80% de los artículos indicaron que el estado de pre-arranque se definía según la personalidad del deportistas mientras que el 20% lo generalizaba a situaciones comunes de los deportistas antes de una competencia.

El 40% indica que la motivación es una herramienta eficaz para el tratamiento del estado de pre-arranque de los deportistas, enfocando al atleta a condiciones de satisfacción y seguridad consigo mismo.

Los deportista de alto son guiados por un psicólogo deportivo el cual se enfoca a disminuir la afeción del estado de pre-arranque en los deportistas con diferentes instrumentos y técnicas que utilizan como recurso para mejorar el desempeño deportivo de los atletas.

En el momento actual, y revisando el estado de la cuestión (Ecuador, 2013, 2016, ciclo olímpico), de las publicaciones recientes de estudios observacionales en el ámbito de las Ciencias del Deporte, emerge un mapa de desarrollo creciente, aunque desigual.

En cuanto a la aplicación de técnicas analíticas psicológicas en la mayoría de los deportes, se han realizado recientemente, de forma convergente revisiones sistemáticas, donde carece una revisión de las técnicas de análisis utilizadas en estudios observacionales en Ciencias del Deporte.

Teniendo como conclusión que el 81% de los deportistas de alto rendimiento tienen una motivación intrínseca, el 72% motivación extrínseca, y 44% no ha conseguido motivación, esto varía en los diferentes deportes, ya que el mayor grado de motivación son encontrados sin tener alguna dependencia, sean estas por conseguir un monitor motivacional, los factores de estos resultados pueden ser por falta de desinterés político o situación económica.

Siendo la motivación la herramienta más eficaz para mejorar el desempeño deportivo de los atletas de alto rendimiento.



DISCUSIÓN:

El objetivo de esta revisión sistemática era analizar la correlación de la personalidad de los deportistas con el estrés deportivo y estado de pre-arranque. Los resultados evidencian la asociación entre estrés psicológico, factores psicosociales y problemática integral. Sin embargo, los hallazgos no están exentos de controversia en cuanto a factores protectores como lo son el

tipo de deporte que se realice, el cual afecta de manera directa a la personalidad del atleta. Existe una gran diversidad de estudios realizados sobre el tema de la psicología deportiva pero no muchos de ellos se enfocan al estrés deportivo y estado de pre-arranque de los deportistas, los cuales son problemas determinantes del desempeño deportivo de los deportistas de alto rendimiento.

La mayoría de estudios establecen una relación directa entre estrés psicológico y estado de pre-arranque. Al analizar los estudios de carácter experimental realizados con personas que presentaban el 80% observan la motivación como tratamiento principal para esta problemática. Este recurso se puede emplear para distraer al deportista de la tensión de la espera por el inicio de la competencia. Implantándole ideas positivas que lo motiven a cada uno de ellos. Tomando en consideración que hay que tener conocimiento las personalidades del deportista para utilizar a la motivación como recurso.

CONCLUSIONES

1. Podemos decir que los resultados de esta revisión han aportado evidencia de la relación entre estrés psicológico, personalidad y estado de pre-arranque, con factores psicosociales implicados en la aparición de limitaciones de los atletas, pero también, deficiencia de intercesión técnica motivacional de parte de los entrenadores. A nuestro criterio proponemos planificar charlas de (motivación, estrategias afrontamiento, apoyo social...), y factores de riesgo en la aparición de problemas previos a la competencia.
2. Se utiliza la motivación como herramienta principal para atacar al estrés deportivo creando un sistema de determinación mental en cada deportistas el cual le permitirá ser eficaz en el momento de su desempeño.
3. El uso de una metodología sistemática y estructurada de búsqueda y el análisis de las variables implicadas en la revisión, se considera que aporta al campo deportivo sin embargo hay que tomar en cuenta que temas de pre-arranque son escasos por lo que existe una limitante al momento de seleccionar los artículos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abreu&Casanueva, &., &Gómez&Castaño, &., &&Paniagua&López, &. (2011). Influencia de los años de experiencia y las técnicas de relajación en la ansiedad precompetitiva en competidores de taekwondo. *MÉTODOS'Y'TÉCNICAS'EN LA'ACTIVIDAD'FÍSICA'Y'EL'DEPORTE*, 12.
- Acosta, Z. M. (2010). ESTUDIO DE LA ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA EN ATLETISMO. *FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL*.
- Acosta, Z. M. (2012). ESTUDIO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE ATLETISMO, ENTRE 16 U 19 AÑOS DE EDAD FEDERACION DEPORTIVA DEL GUAYAS. 6-7.
- Alejo García-Naveira Vaamonde. (junio de 2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. (i. I. 1578-8423, Ed.) *Cuadernos de Psicología del Deporte*, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100010.
- Alejo García-Naveira¹ y Roberto Ruiz-Barquín². (mayo de 2013). Diferencias de personalidad en entrenadores desde el modelo de Costa y McCrae. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 53-62.
- Alejo-Garcia, Naveira. (Mayo de 2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Centro de Estudios e Investigación, Club Atlético*, 10(2), SICI: 1657-9267(201108)10:2<477:MLICYR>2.0.TX;2-Y.
- Alicia Elena Romero Carrasco*, R. J. (2013). Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de. *Psicología del Deporte*, 10.
- Amador, F. Q. (2012). Orientaciones metodológicas y componentes del . *Fdeportes*.
- Andaluz. (septiembre de 2010). Límites o limitaciones en el rendimiento deportivo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, , vol. 2, núm. 3, , www.elsevier.es/ramd.

- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 9.
- Bello**, F. J. (2010). MEDICIÓN DE LA IRA EN EL DEPORTE DE COMBATE: VALIDACIÓN DEL STAXI-2 EN DEPORTISTAS MEXICANOS . 9.
- Berengüí, R. (2017). PERSONALIDAD Y LESIONES EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN MODALIDADES INDIVIDUALES. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 12, núm. 1, , pp. 15-22 .
- Brandao, M. R. (2001). ESTRÉS EN JUGADORES DE FÚTBOL: una comparacion Brasil y Colombia. *Buenos Aires*, 9.