

Revisión

LA PERSONALIDAD EN LOS DEPORTITAS DE ALTO RENDIMIENTO

Personality in high performance sportspeople

Ph.D. Ibeth Aracely-Obando, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador,

iaracelyobando@hotmail.com

M. Sc. Emerson Yépez Herrera, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador,

emersonyh@gmail.com

Ph.D. Danilo Charchabal-Pérez, Universidad Nacional de Loja, Ecuador,

charchabaldanilo@hotmail.com

Recibido: 15-02-2018 / Aceptado: 10-03-2018

RESUMEN

El objetivo del siguiente artículo es realizar una revisión de diferentes estudios basados en la personalidad del deportista ante diferentes situaciones presentadas en el alto rendimiento, la forma de actuar del mismo y sobre todo como debería afrontar cada situación que se le presenta en las distintas disciplinas deportivas. Para conseguir ello, se realizó una revisión bibliográfica de artículos publicados en diversas revistas científicas, no solo relacionadas con la psicología si no también con el deporte, con diversos buscadores como google académico y en las propias revistas tales como Redalyc, Dialnet entre otras, los cuales tenían un rango a partir del 2013 a la fecha actual. De lo cual se extrajeron un aproximado de 45 artículos relacionados con las palabras claves y el contexto propuesto, y de estos se tomaron 20 para tener una revisión y se la base para la construcción de este artículo. De esta forma se concluye que la personalidad de los deportistas ya sean estos hombres o mujeres, y sus disciplinas deportivas sea colectivas o individuales, su personalidad en esta etapa de desarrollo deportivo va a tener características muy orientadas a la extroversión manifestando sus pensamientos de manera franca, responsable a la hora de ejecutar diversas tareas, una gran estabilidad emocional para afrontar situaciones dentro y fuera del ámbito deportivo, una salud mental positiva la cual es relacionada con el éxito deportivo y elevados niveles de rendimiento, pero si se observa que muchos de los deportistas no desarrollan estas características en su personalidad, dado los

resultados es necesario que previo al alto rendimiento exista un entrenamiento a nivel psicológico en cada uno de los deportistas que pretenden alcanzar esta etapa.

Palabras claves: personalidad; alto rendimiento; deporte; psicología

ABSTRACT

The objective of the following article is to make a review of different studies based on the personality of the athlete before different situations presented in the high performance, the way of acting of the same and especially how he should face each situation presented to him in the different sports disciplines. To achieve this, a bibliographic review of articles published in various scientific journals was carried out, not only related to psychology but also to sports, with various search engines such as academic google and in the journals such as Redalyc, Dialnet and others. Which had a rank from 2015 to the current date. From which an approximated 45 articles were extracted related to the key words and the proposed context, of which 20 were taken to have a revision and the basis for the construction of this article. In this way it is concluded that the personality of the athletes whether these men or women, and their sports disciplines are collective or individual, their personality in this stage of sports development will have characteristics very oriented to extroversion expressing their thoughts frankly, Responsible for performing various tasks, great emotional stability to face situations inside and outside the sports field, positive mental health which is related to sports success and high levels of performance, but it is observed that many of the Sportsmen do not develop these characteristics in their personality, given the results it is necessary that prior to the high performance there is a psychological training in each of the athletes who intend to reach this stage.

Key words: personality; high performance; sport; psychology

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el estudio de la personalidad de los deportistas de alto rendimiento se encuentran en una nueva etapa podríamos un nuevo surgimiento, en parte debido a los avances metodológicos, estadísticos e interpretativos que históricamente han limitado el desarrollo del área como han sido la utilización de muestras pequeñas, la falta de replicabilidad de las investigaciones, la variedad de modelos de personalidad utilizados y la falta de estudios

transculturales, entre otras (Vaamode, 2016) pero en este artículo se observa desde diferentes puntos de vista por parte de los autores como debería ser la personalidad en el alto rendimiento. La formación de un deportista de alto rendimiento es un proceso de largo plazo el cual requiere superar diversas etapas, muchos de estos inician desde una temprana edad llegando al tope o a esta etapa a los quince o dieciséis años mientras que otros tienen un largo proceso para su desarrollo, que tiene como primeros educadores a miembros del núcleo familiar, especialmente los padres, quienes lo hacen guiados con un alto sentido afectivo y replican, por lo general, estímulos motrices de experiencias vividas durante su trayectoria deportiva (Guarda Etcheverry, 2016), este proceso va a superar diversos objetivos que se plantean mediante el deportista consiga una etapa y la corone, por ello el desarrollando va ser de forma integral es decir, en sus tres esferas, lo biológico, lo psicológico, y social; en dependencia que este practique va a consolidarlo con un verdadero deportista, para esto (Naveira, 2013) Menciona que una de las características más comunes en los grupos que se encuentran en esta etapa es el tiempo que dura cada uno de sus entrenamientos y la concurrencia de los mismo lo cual es aproximadamente, de dos a seis horas diarias y de cinco a siete días a la semana en función del deporte que dedican a su actividad deportiva.

El alto rendimiento deportivo contiene diversas implicaciones a nivel psicológico como puede ser un alto nivel de estrés además de elevadas exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. La gran cantidad de inversión de horas de entrenamiento y sobre todo la dura demanda a nivel competitivo conllevan una mayor exposición del deportista a varios de factores ya sean estos extrínsecos que, junto a una gran cantidad de factores intrínsecos, como la edad, el historial previo de lesiones o el efecto de determinados aspectos psicológicos, como la personalidad. (Berengüí, Ortín, Garcés de Los Fayos, & Hidalgo, 2017) Tradicionalmente, la búsqueda de mayor rendimiento del deportista su preparación ha estado limitado solo al entrenamiento y mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Lo cual es un completo error, desde nuestro punto de vista lo que hace diferente a un deportista de alto rendimiento de cualquier otro son los aspectos psicológicos. (García Calvo, 2013)

Por esta razón, hoy en día existen muchos ejemplos de equipos en cualquiera de las disciplinas deportivas que generan un mayor énfasis en la preparación a nivel psicológico del deportistas, en formarlos desde que inicia el proceso hacia el alto rendimiento con distintos valores pues si no fuese de esta manera, En el momento en que los deportistas no tienen claro cuáles son sus

funciones, es decir conocer el papel que tiene dentro de la disciplina puede aparecer conductas disruptivas que puede afectar a su desarrollo o a sus compañeros, en relaciones interpersonales de los jugadores (García Calvo, 2013), consiguiendo con esto que en muchos de los casos no sea tomado en cuenta, para continuar con el proceso. Es por esto la importancia que tiene el entrenador ya que no solo es un desarrollador de tareas de entrenamiento sino también en todas aquellas variables que tienen que ver con la creación, evolución y perfeccionamiento del deportista y grupo a nivel personal, y que, por tanto, va a tener una relación directa con el funcionamiento. (García Calvo, 2013), ya sea este a nivel deportivo o en su vida cotidiana alejada del alto rendimiento.

De este modo hoy en día la elite deportiva es eminentemente necesario en la evaluación psicológica antes, durante y después de pertenecer a esta etapa ya que de este modo se podrían incluir diferentes habilidades psicológicas que están directamente implicadas tanto en los entrenamientos como la competición (Ruiz Barquín & Lorenzo García, 2013), y así conseguir un mejor desarrollo de la persona.

Dando una definición de personalidad podemos decir que se considera como un conjunto de características psicológicas que sumadas comprenden el carácter único de cada individuo. (Bara Filho, Scipiao Ribeiro, & Guillen Garcia, 2014)

Por esto según (Filgueira Pérez, 2015) menciona que el primer factor, es decir la personalidad del deportista, marca en gran parte el nivel del deportista, estableciendo el grado de compromiso para con el deporte, ya que un deportista no solo es aquel individuo que está entrenado las dos horas o tres, sino, todo el tiempo dentro y fuera de los entrenamientos. En la competición se manifiesta el compromiso del atleta su carácter frente a problemas. En muchos casos puede la cuestión puede ser a nivel psicológico y mucho más específico en la personalidad del deportista.

Por muchos años se a buscado un perfil perfecto de la personalidad que debe tener un deportista si bien habitualmente se ha mostrado como un campo cargado de controversia por la disparidad de los resultados. (Berengüí Gil, Garcés de los Fayos Ruiz, Hidalgo Montesinos, & García Roca, 2015) En esta revisión bibliográfica se intentara acercar a un resolución de aquella duda, teniendo como preámbulo que ningún atleta va ser igual que otro, ya que la personalidad es única.

Así pues el deporte alto rendimiento va a brindar a los deportistas una personalidad con varias características sobre aquellos deportistas que no se encuentran en esta etapa, pero es sumamente importante que los padres y entrenadores sean cautelosos e intervengan de una forma adecuada brindándole al deportista un mejor desarrollo en su personalidad y pueda actuar de una manera adecuada ante las diversas situaciones presentadas en este proceso. (Sánchez García, 2015). Se considera la personalidad en el ámbito deportivo, como un sistema psicológico que emerge de la interacción-adaptación entre individuo y ambiente el cual está ligado a lo deportivo y las distintas tareas que este conlleva, media entre el funcionamiento intrapsíquico (autopercepción, autoestima, autoconocimiento y autorregulación) y evoluciona permanentemente con el medio (González Hernández & Valadez Jiménez, 2016). Para (García Naveira & Ruiz Barquín, 2016) La práctica deportiva se asocia positivamente con los rasgos de Responsabilidad (p.ej., tendencia al orden, autodisciplina y orientación al logro) y Extraversión (p. ej., sociabilidad, actividad, búsqueda de estimulación y afecto positivo) y negativamente con el rasgo Neuroticismo (p.ej., inestabilidad emocional, ansiedad y vulnerabilidad a la depresión). En cuanto a las variables que potencialmente se podrían relacionar con la personalidad y el deporte como el género, la edad, la cultura/ país. En el deportista, el desarrollo de la personalidad se comprende desde la interacción o fenotipo y la influencia ambiental de la actividad física y el deporte conocido como el genotipo (García Naveira & Ruiz Barquín, 2016) mencionan que, desde una perspectiva, existen diversas investigaciones las cuales están orientadas a las diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento indican que a medida que aumenta la edad de los deportistas de rendimiento se van desarrollando los rasgos Apertura a la Experiencia, Responsabilidad y Estabilidad Emocional como medio para hacer frente a las demandas del contexto y de la tarea, aspecto que contribuye a la selección de los más aptos para que estos continúen en un ámbito de rendimiento, competencia y exigencia.

Pero durante la preparación de los deportistas es sumamente importante por parte de los entrenadores, contemplar una carga mental dentro de la planificación anual siendo está sumamente importante para trabajar en el ego de cada uno de los entrenados, y de esta forma la carga mental dentro de esta etapa que exigen mucho esfuerzo, tenga los atributos psicológicos para lograr afrontarlo. (Cárdenas, Conde González, & Perales, 2015) ,

consiguiendo siempre alcanzar un rendimiento deportivo óptimo en las distintas áreas lo cual va a depender de la forma de preparación del deportista mediante el entrenamiento antes mencionando, y se lo define como una acción motriz, cuyas reglas las fija la institución deportiva y que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales (Verdugo, 215), pero este rendimiento no solo va a depender del entrenamiento sino también de diversos factores externos que se presentan conforme avanza el proceso de alcanzar el alto rendimiento, es por ello que la personalidad del deportista es relevante para afrontar este tipo de escenarios ya que pueden ser tanto negativos como positivos. Y los entrenamientos van a estar además orientados un contexto en el cual, los procesos decisionales son relevantes ya que han permitido como su trabajar en los procesos colectivos de los deportistas y que este tenga una forma de resolución ante un estímulo presentado en las diversas acciones. (López Mora, Garcés de los Fayos, González, & Zapata, 2016)

Varios estudios realizados con adolescentes y pre adolescentes acerca de las diferencias entre quienes practican deporte en el alto rendimiento y los que no, indica una superioridad en los rasgos personales y sociales. Los rasgos que se destacan en mayor número son: liderazgo, dominio, seguridad, confianza en sí mismo, extroversión, madurez emocional y equilibrio social. (Sánchez García, 2015), estos estudios además mencionan que la extroversión estaría explicada por una menor activación cortical, lo cual explica en parte, la necesidad de estas personas de mayor estimulación. Por el contrario, las personas introvertidas poseen mayor activación cortical lo cual sirve para explicar el alejamiento de las actividades de mayor estimulación y la constancia de su conducta (Del Toro Granados, Arévalo Ardila, Camargo Quintero, & Navarro Mercado, 2013), lo cual explica en parte el comportamiento de los deportistas y no deportistas a la hora de actuar de una u otra forma.

METODOLOGÍA

La revisión de diversos artículos científicos, con el propósito de estudiar el alto rendimiento y la personalidad, la metodología utilizada fue consolidada con un proceso en el cual la información recuperada fuese precisa, pertinente como sugiere los estándares del Prisma:

Los criterios propuestos por estos estándares para la inclusión están relacionados,

- Fecha de publicación, la cual está entre 2013 y 2017

- Estudio de revistas indexadas en Dialnet, Redalyc, Researchgate, Apunts y Cultura física y sociedad
- Trabajos de investigación en español, ya sea esta experimental o solo bibliográfica pero que contenga una de las dos variables, el alto rendimiento y la personalidad, esta última orientada al deporte.

Criterios de exclusión a la hora de la elección de los artículos indicados para esta revisión, ya que la alta complejidad y diversidad de lo relacionado a la personalidad y el alto rendimiento, se excluyo

- Estudios relacionados con patologías y problemas psicológicos que influyen en la personalidad de los deportistas de alto rendimiento.
- Estudios basados en la etapa formativa de los deportistas y su personalidad en edades tempranas.

La búsqueda bibliografía, para la elaboración del presente artículo se basó en palabras claves y descriptores las cuales se buscaron en castellano:

- Dos raíces: la personalidad y el alto rendimiento
- Dos descriptores secundarios psicología y deporte
- Varios marginales específicos: “la personalidad de los deportistas”, “psicología en el alto rendimiento”, “perfil del deportista del alto rendimiento”, “características psicológicas del deportista”, “rendimiento deportivo”

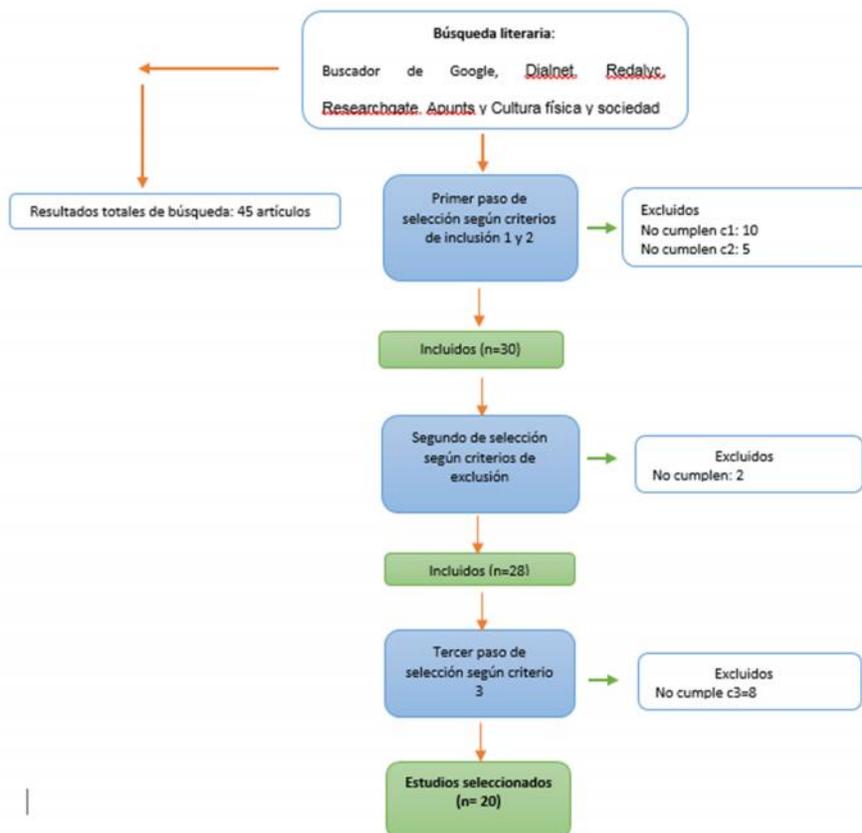


Figura 1: diagrama de flujo según la metodología de búsqueda según recomendaciones PRISMA

Resultados y Discusión

En la revisión bibliográfica se obtuvieron un total de 45 artículos relacionados con el tema, al momento de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, el resultado tubo una reducción a 20 artículos los cuales son procedentes de 4 revistas indexadas estas son Dialnet, Redalyc, Researchgate, Apunts y Cultura física y sociedad, dejando de lado a otros encontrados de forma solitaria por medio del buscador del google académico. La metodología de la búsqueda se puede observar la descripción en el diagrama de flujo (figura 1) la cual es realizada según las recomendaciones del estándar PRISMA.

La selección y calidad de los estudios, seleccionados se extrajo una primera calificación según el valor científico y bibliométrico de las revistas de origen de los artículos. Para la selección de estos se exploró título, el resumen, además las palabras claves, destacando aquellos que en su resumen tenía una gran relación en su texto con la personalidad y el alto rendimiento, además aquellos que mencionaban al deporte y la personalidad y psicología o perfil del deportista de alto rendimiento. Al momento de la lectura completa de los artículos se evaluó la calidad de estudio, el lugar donde fue aplicado y el tipo de disciplina deportiva a donde fue orientada la búsqueda.

La asociación de la personalidad y la psicología, en las características de los artículos es muy corta, como se puede apreciar en la tabla I, los artículos que tiene un título con estos enunciados no superan los dos, pero el contenido menciona mucho a la forma o personalidad que los deportistas tienen o deberían adquirir durante un proceso de entrenamiento el cual estará encaminado hacia el alto rendimiento, y sobre todo una vez en esta etapa las actitudes de los deportistas las cuales reflejan esa personalidad.

Un gran porcentaje de artículos se refirieron al deporte y la personalidad de los atletas, las complicaciones que tiene una atleta para alcanzar ese alto rendimiento sin una adecuada preparación a nivel psicológico, lo cual debe estar programada por parte del entrenador al inicio de cada una de las etapas.

De igual forma un gran número de artículos científicos lo toma al alto rendimiento como la etapa final, en la que el deportista deberá demostrar todas sus capacidades ya sean estas, técnico, tácticas, físicas y psicológicas, esta última concuerdan que deberá ser el detonando ya que en dependencia de la personalidad un deportista alcanzara el éxito o el fracaso, ya que en la mayoría de deportes se genera mucho estrés y es ahí donde los atletas tienden a perder el compromiso con la disciplina deportiva.

Además algo que sí estuvo en casi un noventa por ciento de los artículos son las características de las personalidades de los deportistas puesto que aquí concuerda que aquellos que se encuentran en un proceso hacia el alto rendimiento o solo la práctica deportiva son, la responsabilidad, amabilidad, la extroversión, una gran estabilidad mental y sociabilidad, pues en realidad, para lograr estar en esta etapa que demanda muchas exigencias es necesario el desarrollo de estas conductas.

El objetivo de esta revisión bibliográfica, era encontrar antes que nada la relación de la personalidad y el alto rendimiento, y a su vez conocer como un deportista que se encuentra en esta etapa debería ser, los resultados evidencia que son muy pocos los estudios que se han realizado de esa área específica, pero la asociaciones son muy importantes para dar una clara visión de estos dos contextos juntos, ya que es verdad que no es lo mismo un niño el cual está en clases extra curriculares de deportes, con un joven que se encuentra practicando todos los días con largas jornadas de esfuerzos, pero si son similares en que esas actividades requieren un tiempo dentro de sus horarios, hoy en día el deporte de alto rendimiento en el Ecuador está persiguiendo un cambio, llevarlo a ser un proyecto de vida para los deportistas que se encuentran inmiscuidos en él, pero como se menciona en este artículo existen diversos factores externo que afectan para que esto sea posible, entre ellos el apoyo de la autoridades hacen que una persona tenga como una opción en la cual va a tener redito económico su profesión de vida, lo cual ha resultado en distintos países, en donde los deportistas consideran al deporte como un gran proyecto de vida.

Pero dentro de los distintos estudios o investigaciones realizadas no cabe duda de que la acumulación del conocimiento científico ha permitido confirmar la influencia directa o indirecta que los factores psicológicos tienen sobre el éxito deportivo (Marsillas Rascado, Rial Boubeta, Isorna Folgar, & Fernández, 2014), además en el ámbito deportivo existe diversas disciplinas, y de igual forma el pertenecer a un deporte colectivo genera características distintas en la personalidad, frente aquellos que no, pero si en algo se concuerda es que atletas de alto rendimiento tienden tendencias a ser más extravertidos, más dependientes, con menos razonamiento abstracto y con menos fortaleza del yo, y entre deportistas individuales y no deportistas mayor objetividad, mayor dependencia, menor ansiedad y menor pensamiento abstracto. (Olmedilla, Ortega, Garcés de los Fayos, Abenza, & Blas, 2014)

CONCLUSIONES

Podemos mencionar que los resultados de esta revisión, ha dado un visión mucho más clara de cómo son los deportistas que se encuentran en etapa del alto rendimiento y la importancia que tiene la psicología en la preparación del mismo desde una etapa base, siguiendo por la avanzada, continuando con la transitoria, hasta llegar al tope del rendimiento deportivo que sería donde el individuo muestra todas sus capacidades y para alcanzar estas capacidades es importante la personalidad ya que de esta dependerá el éxito.

Pero si hay mencionar que no existe mucha investigación sobre, el perfil del deportista en el alto rendimiento ya que en su mayor parte habla de los cinco factores y aquí se podría citar a un autor (Lezcano Villalba, 2016) que menciona que son la extraversión, la amabilidad, responsabilidad y apertura, pero esto no genera un perfil completo de un deportista en el alto rendimiento, la falta de información en mucho de los casos genera conflictos y mucho más si es se trata de una búsqueda bibliográfica y no de campo.

El uso de una metodología de busca genera una gran ayuda a la hora de elaborar el trabajo ya que nos brinda un análisis importante de cada uno de los textos seleccionados, fortaleciendo en gran medida el trabajo, pero lastimosamente existe revistas en las cuales no se puede realizar un acceso sin costo limitando aún más el acceso a la información. El uso de una metodología sistemática y estructurada de búsqueda y el análisis de las variables implicadas en la revisión, consideramos que constituyen fortalezas importantes del trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- González Hernández, J., & Valadez Jiménez, A. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso. *Retos*, 2(30), 211-215.
- Lezcano Villalba, R. (2016). RASGOS DE PERSONALIDAD EN FUTBOLISTAS JUVENILES DE ÉLITE. *Educación a través del deporte: Mito o Realidad*, 143-154.
- Verdugo, F. (2015). El proceso de maduración biológica y el rendimiento. *ELSEIVER*, 383-385.
- Bara Filho, M., Scipiao Ribeiro, L., & Guillen Garcia, F. (2014). La personalidad de deportistas Brasileños de alto nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 117-127.
- Berengüí Gil, R., Garcés de los Fayos Ruiz, E., Hidalgo Montesinos, M., & García Roca, J. (2015). CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD EN ATLETAS DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 4. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569037>
- Berengüí, R., Ortín, F., Garcés de Los Fayos, E., & Hidalgo, M. (2017). PERSONALIDAD Y LESIONES EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15-22. Obtenido de <http://www.redalyc.org/revista.oa?id=3111>

- Cárdenas, D., Conde González, J., & Perales, J. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 91-100.
- Del Toro Granados, J., Arévalo Ardila, K., Camargo Quintero, & Navarro Mercado, A. (2013). Estudio de las dimensiones de la personalidad. *Educosta*, 75-87.
- Endre Benedek, K. (2001). *Fútbol Infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- Filgueira Pérez, Á. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de. *Revista de Investigación en Educación*, 2(13), 219-242.
- García Calvo, T. (2013). Procesos Grupales y su Relación con el Rendimiento Deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(13), 27-S39. Obtenido de <http://www.redalyc.org/revista.oa?id=1630>
- García Naveira, A., & Ruiz Barquín, R. (2016). DIFERENCIAS EN PERSONALIDAD EN FUNCIÓN DE LA PRÁCTICA O NO. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 23-29.
- Guarda Etcheverry, S. (2016). FORMACIÓN DEPORTIVA: DESDE LA INICIACIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO. *INAF CIENCIA Y TECNOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE*, 48-56.
- López Mora, C., Garcés de los Fayos, E., González, J., & Zapata, J. (2016). PERSONALIDAD Y ESTILOS DE TOMA DE DECISIONES EN LA PRÁCTICA. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 107-112.
- Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M., & Fernández, A. (2014). NIVELES DE RENDIMIENTO Y FACTORES PSICOLÓGICOS EN DEPORTISTAS. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 9(2), 373-392.
- Naveira, A. (2013). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: *Papeles del Psicólogo*, 259-268.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., & Blas, A. (2014). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de. *ELSEIVER*, 177-184.

Ruiz Barquín, R., & Lorenzo García, O. (2013). CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LOS JUGADORES DE PÁDEL DE ALTO RENDIMIENTO. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200. Obtenido de <http://www.redalyc.org/revista.oa?id=311>