

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Factores que influyen para obtener un alto rendimiento deportivo**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en educación física

**Autor:**

**José Abraham Sernaqué Juárez**

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Factores que influyen para obtener un alto rendimiento deportivo

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Factores que influyen para obtener un alto rendimiento deportivo**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma

José Abraham Sernaqué Juárez (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Piura – Perú**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a los 17 días del mes de febrero de dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Factores que influyen para obtener un alto rendimiento deportivo*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **SERNAQUÉ JUÁREZ, JOSÉ ABRAHAM**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **SERNAQUÉ JUÁREZ, JOSÉ ABRAHAM**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

A mi familia; por estar siempre conmigo en cada momento de mi vida; y por su amor y ganas que me brinda para alcanzar mis metas planteadas en lo que más me apasiona.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.	5
INDICE.	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I	14
ANTECEDENTES	14
1.1. Antecedentes Nacionales	14
1.2. Antecedentes Internacionales	15
CAPITULO II	17
RENDIMIENTO DEPORTIVO	17
2.1. RENDIMIENTO DEPORTIVO:	17
2.2. ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO:	19
CAPÍTULO III	24
FACTORES QUE INFLUYEN EN UN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO	24
3.1 . PERSONALIDAD.	24
3.2 EL TEMPERAMENTO.	26
3.3 LA AUTOESTIMA.	28
3.4 PREPARACION PSICOLOGICA.	30
3.5. ENTRENAMIENTO.	31
3.6. NUTRICION Y SALUD.	32

3.7. DISCIPLINA.	38
CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIONES	43
REFERENCIA CITADAS	44

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tiene como propósito fundamental conocer cuáles son los diversos factores que influyen para tener un alto rendimiento deportivo y a la vez tiene como finalidad principal que sirva como modelo y guía a los diversos entes educativos en la rama deportiva y por ende apoyar a nuestros talentos, a desarrollar sus potencialidades de la mejor manera y no por lo contrario limitar, frustrar , y dejar en amabandono a nuestros futuros deportistas y que a través de esta alternativa de solución se pueda tener como una guía en adelante , para formar una sociedad deportiva joven que encuentre un verdadero sendero y gusto por el deporte.

Palabras clave: Factores, influencia, rendimiento.

## **ABSTRACT**

The main purpose of this research is to know the results are the various factors that influence to have a high sports performance and at the same time as the main purpose that serves as a model and guide to the various educational entities in the sports branch and therefore support our talents, to develop their potential in the best way and not on the contrary limit, frustrate, and leave our future athletes in love and that through this alternative solution it can be taken as a guide in the future, to form a young sports society find a true path and a taste for sport.

Keywords: Factors, influence, performance.

## INTRODUCCIÓN

En nuestra actualidad, vemos a los padres poner mucho empeño para hacer de sus hijos grandes talentos deportivos, sin considerar si lo alcanzarán o no, el éxito deportivo.

Y que por desconocimiento creen que solo es necesario una buena preparación física, sin embargo no están teniendo en cuenta una gama de “factores” que les permitan alcanzar la excelencia deportiva.

Por ello el objetivo principal de esta investigación consiste en ver, el por qué algunos sí alcanzan el éxito y otros no, y nos lleva hacernos las siguientes preguntas: ¿Entonces qué factores contribuyen a lograr un mejor potencial en el deporte? ¿Es que acaso influye la parte genética?, ¿La preparación física solo es un complemento?, y nos hacemos preguntas como estas sin encontrar una respuesta clara, por lo tanto a través de este trabajo se pretende dar algunas luces de que factores contribuyen a una buena formación deportiva.

De igual forma, se puede precisar que para obtener un alto rendimiento en el deporte, no basta solo con tener el optimismo y las ganas de hacer mejor las cosas físicamente, sino que vemos que hay otros factores influyentes como bien lo señala, Malina y Bouchard (1983): “Las características de personalidad asociadas con la capacidad competitiva de la persona o el control emocional; las características antropométricas del deportista; las habilidades motoras como la velocidad, la potencia, la agilidad o la flexibilidad; o, la salud y la ausencia de trastornos crónicos que imposibiliten la práctica deportiva”.

Es decir que hay diversos factores que se deben tener en cuenta como por ejemplo: los contextuales, quienes nos dicen: que cuando el deportista cuenta con una muy buena preparación física correcta y bien planificada, y que a la vez tiene todos los materiales que se requieren para un buen entrenamiento y por ende desarrolla su actividad de preparación en espacios muy bien acondicionados van a tener como respuesta, a un deportista que evoluciona rápidamente porque cuenta con los medios que le permitan alcanzar su máximo potencial en el deporte. Otro de los factores también es, que un deportista debe contar con un buen preparador físico o entrenador con conocimientos específicos y claros, porque solo de esa

manera sabrá como potenciar a su deportista. Ya que como bien sabemos en nuestra realidad hay personas que asumen esas funciones sin tener el más mínimo conocimiento de cómo preparar a un buen deportista y que muchas veces termina perjudicando a un buen talento por su falta de conocimiento. Como por ejemplo el darle demasiada carga física, que traerá como consecuencia lesionar al deportista y por ende este termine frustrándose por no poder alcanzar su máximo nivel en el momento de las competencias.

El presente trabajo de investigación lo que pretende es aclarar y dar luces aquellos que se dedican a la formación de deportistas y que sepan cuáles son los diversos factores que influyen de manera directa en el buen rendimiento de un deportista. Con la finalidad que tomen conciencia y a la vez le den la importancia que se requiere.

Es por ello que a través de este trabajo se contribuye de alguna u otra manera, para poder tomar mejores decisiones en la buena formación de los talentos deportivos y que pueda servir como una guía o base para todos los entes formadores de personas que aman el deporte y quizás a diversas federaciones de nuestro país.

Se vuelve a reafirmar que el presente trabajo de investigación se justifica, en la observación del día a día, al visualizar como diversos entes del deporte vienen cometiendo algunos “errores” en la formación de nuestros semilleros y como parte de sus diversos entrenamientos a muchos deportistas, no se están considerando estos factores y solo le limitan a la demasiada exigencia y por ende a la sobre carga física, pensando que a través de ello se pueden formar nuevos talentos sabiendo ya que a través de esta investigación se a llego a la conclusión que hay otros puntos y/o factores que no se están tomando en cuenta en la buena formación de un deportista.

A continuación se presentan los objetivos principales de esta investigación:

### **Objetivo General**

Determinar cuáles son los factores que influyen para obtener un alto rendimiento Deportivo.

### **Objetivos Específicos**

- Conocer la escala de prioridad de los diversos factores que contribuyen para obtener un alto Rendimiento deportivo, haciendo uso de la indagación analítica y bibliográfica.
- Proponer alternativas de solución para una buena práctica pedagógica deportiva.
- Fomentar talleres de capacitación a docentes y entrenadores, que permitan estar informados de los diversos factores influyentes para un alto rendimiento deportivo.

En el primer capítulo, se observaran antecedentes, nacionales e internacionales.

El capítulo II y III, encontraremos el marco teórico, como primera parte el “rendimiento deportivo” y como segunda parte “factores que influyen en un alto rendimiento deportivo”.

## **CAPITULO I**

## ANTECEDENTES

En lo que respecta a lo relacionado con factores que influyen para tener mejor rendimiento en el deporte, se puede observar a través de los siguientes antecedentes, que se mencionaran a continuación, que estos temas se vienen estudiando desde tiempos atrás, sin embargo sigue siendo limitado en las escuelas, cuando debería ser todo lo contrario, ya que como bien se sabe es ahí donde se forman las bases de buenos valores y por ende salen los semilleros y talentos deportivos, y al salir de las escuelas con cimientos básicos formados por docentes del área , cuando lleguen a un club no vayan con las manos vacías, es decir que tengan una base sobre las cuales irán creciendo como talentos deportivos y por ende tener ese amor por el deporte y no frustrarse en el camino.

A continuación se mencionaran algunos estudios de diversos personajes nacionales e internacionales sobre investigaciones relacionadas a la problemática y a las vez veremos cuáles han sido sus objetivos de estudio.

### 1.1. Antecedentes Nacionales

RUIZ PAREDES y ANDREA CRISTINA RUTH (2016), en su trabajo de investigación mencionan que uno de los factores que influyen para tener un alto rendimiento deportivo, es que el deportista debe saber manejar sus emociones cuando menciona en su trabajo: La Ansiedad competitiva como una estrategia de afrontamiento.

Mario Alexander Reyes Bossio (2010) durante su investigación menciona que otro factor que influye mucho en el amor al deporte y sobre todo en sacar buenos deportistas, está en el apoyo por Parte del gobierno, en este campo que muchas veces es olvidado por parte de los entes políticos, sin saber que si se brindara ese apoyo económico, se contribuiría en la mejor calidad de vida es decir mejor salud, y esto lo

menciona en su trabajo de investigación llamada “Política deportiva: factores reales del sistema deportivo”

El CONADIS (2011), en coordinación con el instituto peruano del deporte viene promoviendo recientemente un plan nacional de deporte, en donde mencionan a los factores como la tolerancia, la cooperación e integración son necesaria para obtener el éxito en el deporte.

## **1.2. Antecedentes Internacionales**

Giso (2016) tiene un trabajo de investigación cuyo título es, “relación del estado nutricional y actividad física como factor que influye en los deportistas”, dicho trabajo de la universidad de los andes facultad de medicina escuela de nutrición y dietética. La parte principal de este trabajo de investigación era evaluar la relación que tiene el estado nutricional con la actividad física en los escolares “deportistas “de 2 instituciones pública como privada. “El camino de estudio es transversal y la estrategia que se utilizo fue la de campo. Esta sociedad se mantuvo en grupos de 97 chicos de los cuales 56 pertenece al colegio y 41 a la escuela. A estos alumnos se les tomo sus medidas bioantropométrica, como su peso y la talla, se realizó una encuesta para medir la condición física del alumno. Se elaboraron cuadros estadísticos descriptivos para mirar la relación que tiene el factor nutricional y la actividad física de los estudiantes. Dicho trabajo llego a la conclusión que un porcentaje de estudiantes mantenían un estado nutricional normal, otro porcentaje está en exceso severo y un número considerable tiene un déficit en su nutrición. Por ende este factor tomado en cuanto sobre el rendimiento que tendrán en su condición física es que un porcentaje estarán ligeramente activos, y otro porcentaje son sedentarios y solo el mínimo son activos”.

Joloy (2011) realizo una investigación autoeficacia y motivación en el deporte con jóvenes universitarios. Su punto principal era determinar qué factores tienen relación estadísticamente significativa entre autoeficacia y la motivación al deporte por parte de jóvenes universitarios. Se utilizaron 2 instrumentos para medir una de ellas fue la “Physical self Efficacy scale” y la otra fue “la escala de motivación en el deporte” las cuales presentaron que existen varios factores que influyen que son: 1. Amotivacion,

2Motivacion extrínseca, 3. Motivación Intrínseca auto superada, Regulación identificada, 5. Motivación intrínseca al conocimiento, 6. Motivación integral deportiva.

Llegando a las conclusiones que la motivación al deporte y la autoeficacia percibida son factores importantes, y que ambas son necesarias para obtener un mejor rendimiento deportivo.

MARTÍNEZ-MONROY Sorayda<sup>1</sup> (2016), en su trabajo de investigación menciona en su objetivo principal que hay diversos enfatizar enormemente en los factores que influyen para tener un alto rendimiento en el deporte y resalta sobre todo a los factores psicosociales en su trabajo denominado, “Factores que influyen en el deportista de rendimiento para avanzar en su práctica en el patinaje modalidad carreras”

## **CAPITULO II**

### **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

## 2.1. Rendimiento deportivo:

La definición de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir y practicar a su vez, esta palabra viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. Es decir que, podemos definir el rendimiento deportivo como una actividad motriz, cuyas normas fija la institución deportiva, que deja al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

José Pardo (2010) en su art. Como nombre, “Las claves del rendimiento deportivo” analiza que el rendimiento deportivo “es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto y/o Factores influyentes. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados” (p41).

Por lo tanto la Lic. Leonardo Alberto, menciona al respecto al Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012) dice que puede definir al rendimiento deportivo “como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales”. Dicho autor lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente está dentro del deporte de competición, y que por lógica se va a cristalizar en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas"(p19).

El art. Con nombre de definición de rendimiento deportivo en competición para los Doctores, Rodolfo Vidaurreta Bueno y Magda Mesa Anoceto se mencionan y revaloran otro grupo de conceptos que dan importantes especialistas, donde sobresale, A. Platonov (1983), quien menciona que “Una buena actividad deportiva exitosa, no solo es la preparación física sino va más allá, como una buena aptitud para poner en práctica un determinado trabajo con reacciones enérgicas y funcionales mínimas”.

Romero (1984), define como rendimiento deportivo “a la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción deportiva competitiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”.

Grosser (1986), propone, “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. Grosser (1992) menciona al alto rendimiento deportivo como algo complicado ya que existe una cantidad diversa de ámbitos específicos y elementos que condicionan los aspectos diferentes los cuales se pueden limitar con claridad, aunque sus influencias de diversos factores serán siempre muy grandes, el paso del uno con el otro casi nunca se logra apreciar.

Podemos decir que el alto rendimiento deportivo, estará vinculado con los logros que llegan a tener los deportistas en sus diversas competencias.

Con la finalidad de mejorar deportivamente, los jóvenes talentos deberían estar muy motivados para de esa manera poder sacar sus recursos al máximo.

Debemos saber que el estado físico y la táctica son aspectos muy importantes en el rendimiento de un deportista, también encontramos otros factores que influyen en él, como las que menciono a continuación: La personalidad, el temperamento, la autoestima, el entrenamiento psicológico, la buena nutrición y está de más decir la disciplina como lo genético en gran parte.

Un joven deportista de alto rendimiento, debe trabajar en conjunto con especialistas que puedan llegar a potenciar sus capacidades como son por ejemplo: Los directores técnicos, psicólogos preparadores físicos, y otros profesionales.

Podemos concluir, aquellos que practican una disciplina deportiva cualquiera que fuere deben estar bien cimentados ciertos aspectos o factores que si no son bien trabajados terminaran perjudicando en gran manera al deportista.

Es concreto las acciones que tomemos todos los entes comprometidos en el campo deportivo serán vitales para maximizar el potencial de nuestros deportistas dependerá de cuan observadores y críticos al momento de seleccionar y/o exigir a un atleta, sabiendo que no solo es el factor físico sino que influyen diversos factores que deben ser atendidos en todo momento.

## **2.2. Alto rendimiento deportivo:**

Un alto rendimiento deportivo se comprende como la parte optima del aprovechamiento de los diversos materiales adecuados, pero sin dejar de lado a los recursos que se pueden encontrar en el contexto que pueden ser físicos o emocionales y que son fundamentales tenerlos presentes para poder hacer que el deportista alcance su más alto nivel competitivo.

Cabe recalcar que por lo general cuando hablamos de alto rendimiento deportivo nos estamos refiriendo en hacer de nuestros niños y adolescentes una persona competitiva al apoyarlos con un entrenamiento correcto y bien planificado , no recargarlos de actividades físicas sino por lo contrario darles un sendero con luces específicas para que ellos lleguen alcanzar el éxito deportivo y no sea todo lo contrario, es decir que limitemos o forcemos las capacidades que aún no están para ser explotadas , en conclusión debemos ir paso a paso sin descuidar los diversos factores que influyen para un mejor rendimiento en el deporte.

Debemos tener muy claro también que el deportista de alto nivel se inicia desde las escuelas dando sus primeros pasos de formación deportiva, es por ello, muy vital saber diferenciar ciertos factores influyentes.

Por eso mismo cabe precisar que para tener un mejor rendimiento en sus capacidades y destrezas deportivas es necesario desarrollar también la parte física como técnica que le permitirán ser más competitivos.

El ser un deportista de alto rendimiento esta netamente vinculado a factores físicos, contextuales, emocionales relacionados con el deporte. Por ende se puede decir que cuando se aprovechan los recursos técnicos y corporales ayudan a optimizar el rendimiento. Aquel que consigue el éxito con la buena preparación haciendo uso de los diversos recursos deportivos que tiene a la mano lograra potenciar a gran nivel sus habilidades específicas para un deporte y como consecuencia llegara hacer un talento de alto rendimiento deportivo.

A continuación se menciona un ejemplo: “un voleibolista que hace función de atacante, y que no ha tenido una buena preparación física, ni mucho menos ha contado con los espacios adecuados para tener mejor desempeño, por ende no rendirá en el campo de juego y terminara agotándose con facilidad y cuando intente atacar ya pasado los 2 o 3sets no hará el ataque con la misma intensidad que inicio porque no ha sido preparada físicamente para este tipo de competencias.

Y esto quizás terminara por frustrarle al momento de la competencia y piense que no sirve para competir. Por la misma razón se incide que para ayudar en vez de perjudicar a un deportista debemos ser conscientes de cómo estamos formando a nuestros nuevos talentos deportivos y que tanto conocemos de que lo es realmente preparar a un deportista.

En el gran País de España tenemos centros de alto rendimiento conocido como CAR, en estas instalaciones se cuenta con los materiales adecuados y los espacios correctos los cuales permitirán exportar deportistas de gran nivel competitivo.

Definitivamente sin descuidar cada factor influyente como los son: personalidad, autoestima, nivel nutritivo, entrenamiento psicológico y disciplina.

El gran objetivo de estos espacios es la buena formación de grandes deportistas. Y ellos van evaluando su nivel a través de la práctica como bien mencione ya que se cuenta con los materiales y espacios correctos.

Este centro de alto rendimiento inicia su formación de deportistas con niños de a partir de los 10 años de edad hacia adelante. Pero también vemos que en otros países como en la China inician su formación de talentos desde los 4 años en adelante.

Con esto podemos decir que en nuestro país deberíamos tomar ese mismo camino para hacer que nuestros deportistas llegaran a tener bases sólidas desde una temprana edad y traigan como resultado tener a mayor número de deportistas calificados en nuestro querido país.

También no se puede dejar de lado que estas instituciones extranjeras dentro de sus programas de entrenamiento, físico, psicológico, técnico y táctico, le brindan de 2 a 3 horas diarias de preparación con la finalidad de ir observando y formando el carácter del deportista.

Por naturaleza de la exigencia en los entrenamientos estos centros cuentan con el apoyo de psicólogos especialistas en el campo deportivo, con la única finalidad de motivar a los deportistas y hacer que estos controlen sus emociones de ansiedad, estrés y el miedo al fracaso.

Para el docente de educación física “El deportista de alto rendimiento tiene como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, generalmente siguiendo el ciclo nacional, sudamericano, panamericano, mundial, olímpico”.

Sin embargo muchas veces no llegan a tomar en cuenta que hay diversos factores que también tienen que ser trabajados y que muchas veces por desconocimiento, es decir por falta de capacitaciones por parte del ente encargado de ir actualizando a sus educadores y de esa manera brindar una mejor formación a nuestros talentos deportivos.

Cabe mencionar que nuestras autoridades deberían ponerse como meta generar nuevos talleres y proyectos que impulsen el deporte y no solo el deporte sino lo más importante dar los recursos necesarios que se requieren para hacer una buena preparación tanto física como emocional de los deportistas.

Esta demás decir que en nuestro país aún no contamos con estos espacios adecuados para realizar un trabajo de alto rendimiento, que traigan como consecuencia nuevas generaciones de deportistas calificados que nos puedan representar fuera de nuestro país.

La definición de “alto rendimiento” lo utilizamos para precisar cuándo un deportista se desempeña de manera individual o colectiva de la mejor manera en sus competencias, por lo tanto también se aplica para los equipos ya en la parte profesional, y no solo en el deporte sino también se lleva a otros espacios como por ejemplo, en las empresas, que les permitan a sus trabajadores ser competentes y por ende lograr sus metas como grupo.

Cabe recalcar que esto requiere la exigencia, en todos sus ámbitos, es por ello que cuando hablamos en la parte deportiva nos estamos refiriendo a la exigencia física, técnica y psicológica que debe estar bien cimentada.

## **CAPÍTULO III**

### **FACTORES QUE INFLUYEN EN UN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

#### **3.1. Personalidad.**

Considerada como el elemento fundamental del ser humano ya que es ahí donde se dan los sentimientos, pensamientos y por ende se van a reflejar a través de las diversas acciones que realiza el ser humano en diversos contextos.

Ciertas dificultades que tienen que ver con la personalidad, son el resultado de la misma , es decir que si un ser humano no desarrolla un buen carácter para hacerle

frente a diversos obstáculos en su vida van a depender de la carencia de personalidad que posee como persona.

“La dinámica de la personalidad incluye la adaptación o el ajuste del individuo a las demandas de la vida, de manera que tiene implicaciones para la salud mental. La teoría moderna de la personalidad considera los procesos cognoscitivos como el aspecto principal de la dinámica de la personalidad. El cómo pensamos es un determinante importante de nuestras elecciones y de nuestra adaptación. Además, la cultura nos influye a través de sus oportunidades y expectativas”. Según (SUSAN C. CLONINGER Russell Sage College- Teorías de la personalidad Tercera edición).

### **Adaptación social:**

Se puede decir que es donde se asimila la interacción con los demás, y en donde se pone de manifiesto nuestras habilidades sociales que poseemos como personas.

“La adaptación es, en sociología y psicología, el proceso por el cual un grupo o un individuo modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas imperantes en el medio social en el que se mueve. Al adaptarse, un sujeto abandona hábitos o prácticas que formaban parte de su comportamiento, pero que están negativamente evaluadas en el ámbito al que desea integrarse, y eventualmente adquiere otros en consonancia con las expectativas que se tienen de su nuevo rol. La adaptación, en este sentido, es una forma de socialización secundaria, ya que opera tomando como base las habilidades sociales con las que el sujeto ya cuenta”.

Como lo define: (<https://es.wikipedia.org/wiki/Adaptacion.social>)

### **Relaciones interpersonales:**

Estas implican los lazos o vínculos que se tiene en cierto grupo de personas, que pertenecen a un grupo social o entorno cercanos que podrían ser la familia o un grupo de amigos o personas con quienes comparten algo en común.

Su principal aporte de Kurt Lewin – Campos de fuerza (1944) en sus teorías de las relaciones interpersonales fue: “Que el individuo y el entorno nunca deben verse como dos realidades separadas”. (p24)

Es decir que el contexto donde interactúa el ser humano siempre va a influenciar en como este se desenvuelve y que tienen mucho relación entre sí.

Es por ello que todo individuo va a fluir en la formación de su personalidad conforme a cómo y con quien se relacionan y estos traerán como resultados individuos con pensamientos positivos o negativos ante los obstáculos que se le puedan presentar en la vida.

### **3.2 El Temperamento.**

Cuando hablamos de temperamento, nos estamos refiriendo al carácter que una persona va a desarrollar en cierto contexto y este puede manifestarse de 2 formas: pasivo o explosivo. Y que van a depender del tipo de formación que ha recibido este individuo y del contexto donde fue creciendo como ser humano.

Esto se define como el carácter, rasgos o los tipos de reacciones que pueda manifestar y que le permiten conocerse mejor.

Cada persona es un ser social distintos hablando de caracteres, es decir unos será mas explosivos que otros, y otros menos pasivos, sin embargo no dejamos de ser humanos y por el mismo hecho de serlo, podemos ir moldeando nuestro carácter como persona en el transcurso de nuestras vidas.

Como bien se sabe los especialistas tratan de poner niveles a los diversos caracteres para poder diferenciar el uno del otro.

Los antiguos investigadores de la antigua Grecia, ellos fueron los pioneros en estudiar al hombre y el porqué de sus diversas conductas.

En base a los que observaron creyeron conveniente clasificar a las personas en función a los diversos temperamentos que se observaron.

No basta la observación para clasificar los caracteres. Tenemos que ver lo complejo que es descubrir y poder definir a cabalidad el carácter de las personas ya que detrás de ellos hay diversas situaciones que se deben manejar.

El carácter del hombre es un diamante de múltiples facetas, según la orientación que se adopte se le verá de múltiples facetas.

Según Pavlov, señala “que en la escuela soviética, no hay duda para considerar lo fundamental que es el sistema nervioso, para el ser humano”.

El temperamento de cada persona es la característica fundamental de cómo se encuentra su sistema nervioso, y que este se refleja a través de la conducta.

No cabe duda que una persona con un buen temperamento definido y equilibrado tendrá la capacidad de hacer frente a retos y barreras que se le impongan, dando como resultado frutos positivos.

### **3.3 La autoestima.**

Esto se define como la percepción de nosotras mismas. Es decir cómo nos vemos ante los demás, y esto responde a como nos han hecho creer que somos nosotros desde nuestra niñez hasta la actualidad.

También implica el saber amarnos como seres valiosos y que tanta importancia le doy a ello de decirme que soy una persona valiosa para los demás, muchas veces no descubrimos lo valioso que somos y terminamos por creer todo lo contrario porque nos dejamos llevar por lo que otros dicen de nosotros y no damos importancia a nuestra yo interior.

Recalco que muchas veces nos creamos una imagen a nosotros mismo por lo que los demás ven, y eso muchas veces determina mi grado de autoestima que poseo. Ingresamos en el campo de la inseguridad y la desconfianza de uno mismo, totalmente minado por las influencias del exterior. Sin embargo si hay que mencionar que todo esto depende mucho de cómo me vieron en la infancia.

Es por ello que hablando en el campo deportivo es crucial que los talentos del deporte tengan en cuenta este factor fundamental en la buena formación de los deportistas, desde edad temprana ya que esto tendrá repercusión en un futuro.

“El ser humano es capaz de dar mucho siempre y cuando su Autoestima esté elevada así va a ser su resultado, en cualquier periodo de la vida y en cualquier momento del día, nuestro comportamiento abarca una serie de acciones dictadas por diversas motivaciones”. (Loarca Barrios, Mildred. Influencia de la Práctica Deportiva en la Autoestima. Pág. 22).

No cabe duda que para que un deportista obtenga mejores resultados y pueda alcanzar la elite en el campo deportivo es fundamental tener buenos cimientos de autoestima ya que estas le permitirán sentirse seguro consigo mismo y por ende alcanzara el éxito.

### **3.4 Preparación Psicológica.**

La preparación psicológica a un deportista es otro factor fundamental para alcanzar un mejor nivel en el deporte, es por ello que la psicología deportiva, esto permite preparar al ser humano antes, durante y después de llevar a cabo un competencia deportiva y que por ende le va a permitir mejorar su motivación, disminuir los niveles de ansiedad y controlar en nivel de agresividad al momento de competir ya sea en deportes individuales o colectivos, ya que el deportista siempre esta experimentando diversas emociones y sensaciones explosivas que muchas veces terminan por hacerle perder el control.

Por lo tanto digo que la psicología deportiva se centra en la investigación de estrategias que van a guiar el buen control de las capacidades emocionales de cada uno de los deportistas, que pueden ser su concentración, control de emociones y como hacer uso de ellas en momentos estratégicos de cada competencia. En la psicología del deporte, no se debe dejar de lado la parte motivacional presente en cada deportista dentro y fuera del campo de juego, su nivel de perseverancia y compromiso.

La Preparación psicológica en el Deporte es la base para manejar los diversos procesos psíquicos y conductuales del ser humano, durante la preparación deportiva así

como ver que es lo que motivan, su preparación en la actividad física y cuáles son los efectos obtenidos por dicha participación. La conclusión de una buena preparación psicológica traerá como consecuencia un alto rendimiento no solo deportivo, es decir será productivo en cualquier índole en donde se desempeñe el individuo.

### **3.5. Entrenamiento.**

Debemos empezar reconociendo que los entrenamientos son una fuente fundamental dentro de la preparación de un deportista para que pueda maximizar su nivel.

Por ello se deben trabajar fundamentalmente las destrezas y habilidades básicas y específicas, como son la resistencia, la velocidad, la fuerza, flexibilidad y la coordinación ya que estas serán los cimientos para mejorar la condición física.

La planificación de los entrenamientos debe ir acorde a las habilidades que se observan en los deportistas, y que las cargas deben ser progresivas ya que no podemos en un entrenamiento intentar sobrecargar a nuestros deportistas porque lo único que harán es terminar lesionándolos y por ende no van a rendir en el momento de la prueba.

En los entrenamientos no deben faltar también los estímulos psicológicos y fisiológicos los cuales van a favorecer el rendimiento del talento deportivo una persona bien preparada psicológicamente va a poder afrontar diversos desafíos que se le presenten en la vida y con mucha más razón si son deportistas con un buena preparación física y son bien entrenados emocionalmente, no habrá duda que tendrá el éxito en el deporte.

También debemos considerar que un entrenamiento eficaz debe seguir una serie de fases como:

#### **El Proceso complejo debe planificarse:**

Los entrenamientos deben organizarse desde el inicio hasta el término del mismo, con la finalidad de lograr las metas planteadas en cada etapa (macrociclos y mino ciclos) y para cada competencia física.

Es decir que todo entrenamiento debe seguir su secuencia para desarrollar ciertas capacidades específicas de acuerdo a la competencia en la cual deseo preparar a mi deportista, para obtener de esta manera resultados favorables y progresivos pues sus efectos no son siempre inmediatos para cada capacidad es un proceso distinto.

### **Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades:**

Bien sabemos que nuestro cuerpo es capaz de adaptarse a nuevos cambios rutinarios es por ellos que se debe desarrollar de manera progresiva las diferentes capacidades como (velocidad, agilidad, flexibilidad, resistencia fuerza y potencia) no descuidando las capacidades físicas (como: El equilibrio y la coordinación).

Tener una Meta:

Es decir nuestro objetivo principal es aumentar de manera progresiva el rendimiento deportivo y mejorar las capacidades y cualidades físicas en cada entrenamiento.

### **3.6. Nutrición Y Salud.**

La nutrición es otro de los factores muy influyentes en un deportista, no es solo el comer, sino como balancear mi nutrición para tener una alimentación correcta. Sabemos que es un proceso muy complicado considerando estos dos aspectos desde los sociales hasta los celulares, y se interpreta como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”. Según: (Casanueva Arroyo, Nutriología médica, p. 440).

Los alimentos nutritivos son conocidos como nutrientes con unidades de función mínima que nuestro cuerpo requiere a través de las células, para el correcto funcionamiento metabólico.

### **Tipo de nutrientes: Glúcidos:**

Glúcidos (conocidos como Hidratos de Carbono o Azúcares) primordialmente tienen la función energética.

Este tipo de nutrientes conocidos como los glúcidos son moléculas que están formadas fundamentalmente de hidrogeno, oxígeno y carbono, sin embargo pocos de ellos tienen diferentes elementos como: fosforo, nitrógeno y azufre.

La función principal de los glúcidos en las personas son el brindar la energía de manera inmediata (ya que estos son la principal abastecedora de energía, por medio de un proceso de oxigenación, que en su mayoría son células no fotosintética), así mismo en su función de estructura.

Estos nutrientes son fundamentales ya que son la parte biológica primaria de almacenar el desgaste de energía y funciona de estructurada en las paredes de las células vegetales.

### **Proteínas.**

Las proteínas ayudan a formar los tejidos de nuestro cuerpo, son aquellas que también transportan las vitaminas, con la finalidad de reforzar nuestro sistema inmune.

Un deportista que consume una buena cantidad de proteínas ayudara a que sus músculos se fortalezcan y como bien sabemos todo deportista debe mantener en buen estado sus músculos que son la parte primordial de la movilidad que le dan a su cuerpo y por ende los tendrá preparados para poder desempeñarse de la mejor manera.

Su función principal, de las proteínas es producir masa muscular y conservar a los músculos, también ayudan a producir los anticuerpos que nos permitan evitar cualquier afección, mantiene la piel, ayuda a controlar las hormonas, mantienen el sistema nervioso, ayudan a formar nuevos tejidos en el cuerpo, también nos ayudan a transportar oxígeno, entre otras funciones.

Como bien sabemos las proteínas cumplen diversas funciones y por la misma razón es fundamental que un deportista consuma una buena cantidad de proteínas que su cuerpo requiere para poder en principio producir la masa muscular que se requiere y por ende también permiten conservar los músculos de las personas.

Este punto de nutrición deben tenerlo en cuenta los entrenadores o preparadores físicos para sugerir a sus deportistas el consumo de proteínas ya que como bien sabemos se benefician enormemente y que muchos deportistas que no son bien guiados no siguen una dieta balanceada y por ende no estará fortaleciendo a sus músculos que son la parte fundamental en el deporte competitivo.

Las propiedades primordiales de proteínas, nos ayudan al correcto desempeño de las funciones del cuerpo y por ende le dan estabilidad.

Tenemos a 2 proteínas fundamentales: La 1era, nos indica que las proteínas tienen que estar muy estables en el lugar que esté almacenadas con la finalidad que su vida sea lo más larga posible y sean de beneficios para el cuerpo.

Y en lo que respecta a la solubilidad, nos quiere decir que estas deben tener una buena temperatura y un Ph que las pueda mantener muy sólidas.

Estas a su vez también cuentan con otras propiedades de carácter secundario, que tiene que ver mucho con las sustancias químicas y sus características que tienen.

Cuando hablamos de la especificidad, nos estamos refiriendo a su función específica que posee y como se puede diferenciar de las otras, estas a su vez contribuyen a que los niveles de nuestro cuerpo se mantengan en sus niveles correctos y por ende cuando un deportista consume la cantidad de proteínas que le demanda el cuerpo va a generar un buen funcionamiento de su cuerpo y como consecuencia podrá soportar la carga física que se le requiere para llegar a tener gran éxito en el deporte, hablando de la parte de la preparación física.

En conclusión debemos decir que la alimentación es una parte fundamental en los deportistas de alto rendimiento ya que a través de la buena alimentación podrá soportar un buen nivel de exigencia que se requiere en los diversos entrenamientos y que no solo depende de la parte innata, porque de que le vale a un deportista tener genes

de familiares que han destacado en el deporte , cuando él no se alimenta de manera adecuada y cuando se le requiera un trabajo con mayor carga física no lo va asimilar y por ende no se va a desempeñar de manera correcta en el campo ya que no tendrá el cuerpo fortalecido que como bien sabemos todo deportista además de trabajar la parte técnica se requiere que también rinda físicamente.

### **Vitaminas.**

Las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Actúan como catalizador en las reacciones químicas que se produce en el cuerpo humano provocando la liberación de energía.

Las vitaminas son fundamentales para un deportista y estas se dividen en 2 grupos como son:

**Vitaminas hidrosolubles:** son aquellas que se disuelven en el agua. En este grupo se encuentran las vitaminas C y las B1, B2, B3, B6 y B12. Su almacenamiento en el organismo es mínimo, por lo que la dieta diaria debe de cubrir las necesidades de estas sustancias.

Con la práctica de la actividad física se produce gran número de reacciones metabolitas en las que están implicadas las vitaminas por lo que el ejercicio intenso puede provocar carencia de estas vitaminas siendo necesaria la ingesta de suplementos, es por ello que todos aquellos que trabajamos en la ciencia del deporte debemos saber identificar de manera concreta que es mejor para mis deportistas.

Las vitaminas lipo solubles: Son parte primordial para el cuerpo y este las almacena en los diversos tejidos. La vitamina A, E, D y K. ayudan mucho ya que son bien saludables para el cuerpo y que para algunos cuerpos que tienen mayor grasa vendrán hacer poco alterables y por ende serán almacenados con facilidad por el organismo.

Sabiendo que el organismo sabe almacenarlas como reserva, debo decir que cuando carecemos de ellas es simplemente porque no se está teniendo una correcta

alimentación saludable es decir no se están siguiendo hábitos correctos dentro de la alimentación y por lo contrario se podría entender que se están haciendo desarreglos alimenticios. Por ello todo entrenador debe tener una base del tipo de nutrición que debe recibir su deportista.

### **Agua y sales minerales.**

Cuando hablamos del agua, debemos saber que es la sustancia química que hay en cantidad y que todas las acciones que se experimentan se realizan a través de ella.

Ella permite establecer una serie de enlaces hidrógenos como una forma de armar grupos de moléculas y con ella se llega a alcanzar pesos moleculares muy altos y siempre es un líquido.

Los compuestos orgánicos fundamentalmente iónicos, son las sales minerales. Las sales, en el ámbito general, son un conjunto de combinaciones de aniones y cationes separando los compuestos del ion hidronio ( $H_3O^+$ ), que se identifican como ácidos. En este ámbito, decimos que el «mineral» es sinónimo de «inorgánico».

Podemos concluir que las sales minerales cuentan con una función estructurada y una función de regulación del pH, también vemos la presión osmótica y de reacciones bioquímicas, en las que participan iones específicos algo que es base en todo deportista de alto rendimiento.

Como bien sabemos la nutrición es vital en todo ser humano, y sobre todo en los deportistas que en sus diversos entrenamientos desgastan cada uno de estos componentes que se describieron anteriormente, el ser humano es como una máquina que se puede adaptar a diversos cambios y exigencias que solo pueden continuar si se dan las variantes alimenticias correspondientes, de que vale tener tanto talento deportivo si mi cuerpo mal alimentado no va a responder a tales exigencias.

Es por la misma razón que la nutrición es otro factor determinante para un buen desempeño en el campo deportivo y como consecuencia de ello lograr que un deportista

cumpla y llegue al podio de su potencial, no dejando de lado y daño la debida importancia a este factor como es la nutrición adecuada.

### **3.7. Disciplina.**

Este factor llamado disciplina es otro instrumento que influye en gran parte en el desarrollo y formación de deportistas, que hoy en día alcanzaron el podio y son calificados como deportistas de alto rendimiento, por su cumplimiento preciso y sin desnivel a las normas en sus diversas índoles.

Esta la podemos definir como una serie de acciones en donde hay que cumplir una serie de reglas para mantener el orden y la buena convivencia entre sus miembros de un cierto grupo o también llamada colectividad.

También podemos decir que a través de ella, se lleva a la práctica diversos valores y principios relacionados al orden y la perseverancia, y que esto se da en la práctica de las diversas actividades y tareas del día a día.

Es por ello que entendemos que la disciplina se entiende como la capacidad que tiene el ser humano para poder controlar sus diversas emociones o impulsos, con la finalidad que no le impidan alcanzar sus objetivos.

Por esta misma razón es que preciso que la disciplina un uno de los factores fundamentales a tener en cuenta dentro de la formación de un deportista, puesto que a partir de ahí, es donde ira asumiendo con responsabilidad y mucha disciplina el trabajo o indicaciones que le dé su entrenador y que las pone en práctica de manera muy estricta.

Debe quedar claro que cuando llevamos una vida ordenada y muy disciplinada siempre tendremos el éxito frente a los demás y por ende tendremos la capacidad para poder asumir diferentes retos o desafíos sin mayor dificultad.

El aprender a tener una vida ordenada se debe enseñar desde temprana edad, y que estas bases sólidas deben empezar desde el hogar en donde se va formando el niño, ya que es ahí donde el ira observando y absorbiendo cada detalle que vea en su entorno

y que luego lo ejecutara dentro de su entorno social donde se llegara a desenvolver más adelante.

En este sentido los padres tienen una enorme responsabilidad en la formación de sus hijos y que ellos en un futuro serán el reflejo que como fueron formados por sus padres, ya sea para aportar a la sociedad o para dar perjuicio a ella.

En todo deportista la disciplina juega un papel primordial ya que a través de ellas encontrara las fuerzas necesarias para seguir una secuencia de entrenamientos que se le asignen y que por ende las respetara y las cumplirá.

Así se puede ver que la disciplina es seguir una serie de normas y que estas deben de cumplirse a cabalidad, en el campo deportivo, la disciplina es fundamental en sus diversos ámbitos ya sea que las reglas del entrenamiento o en los hábitos alimenticios e incluso en su forma de vivir.

Un deportista para que alcance un alto rendimiento debe ajustar ciertas normas como:

Seguir hábitos alimenticios adecuados:

Todo buen deportista debe mantener una dieta equilibrada que aporten diversos nutrientes, el buen deportista no debe consumir sustancias toxicas que le dañen su salud y que por ende no le permitan continuar su trayecto como deportista.

A continuación mencionare algunos hábitos saludables que debe seguir todo deportista para mantenerse saludable:

- En principio debe mantener un peso adecuado y que este vaya acorde a su talla
- Debe consumir mucho líquido para mantener hidratados sus órganos.
- Mantener un adecuado descanso por las noches sin interrupción.
- También debe planificar sus actividades a realizar.
- Debe mantener una dieta equilibrada y exceder lo que requiere su cuerpo.
- Debe consumir todo tipo de alimentos que le aporten a fortalecer su cuerpo, como las proteínas, vitaminas, entre otros.

- También debe consumir mucha fibra y antioxidantes en ligera cantidad.
- Debe consumir buenas cantidades de legumbres como: garbanzos, lentejas, habichuelas sin muchas grasas.
- No debe consumir embutidos.
- No beber alcohol de cualquier tipo.
- Evitar las diversiones exageradas o libertinajes que le perjudiquen.
- Debe recrearse de manera sana con los cuidados necesarios.

Un punto muy importante para los deportistas es que aprenda a llevar un ritmo de vida saludables desde la alimentación, descanso, recreación y que estos deben ser como una forma de favorecer al deportista más no una forma de hacerlo retroceder de los que ya va logrando como deportista.

Un estudiante de una universidad hace su comentario y dice: “los eventos sociales disminuyen sus horas de sueño e impiden la reparación muscular. El consumo de sustancias químicas como el alcohol o el cigarrillo acortan su carrera deportiva y el desarrollo motor óptimo. Una alimentación nociva impide tener el peso corporal deseado por lo que el rendimiento físico y técnico se verá irremediablemente mermado”. Entre las grandes decisiones y retribuciones de ser un gran deportista de alto rendimiento es tener el alto honor de ser representante de todo un país en distintos campeonatos nacionales e internacionales.

## **CONCLUSIONES**

- Primera. Se concluyó que para mejorar el rendimiento deportivo, se deben tener en cuenta y a la vez trabajar los siguientes factores como: La personalidad, el temperamento, la autoestima, preparación psicológica, entrenamiento, salud, nutrición y disciplina, sin dejar de lado que los formadores del deporte deben hacer una indagación analítica y bibliográfica, sobre los diversos factores influyentes, para un mejor rendimiento en el deporte las cuales les permitirá hacer una mejor escala de valoración.
- Segunda. El docente selectivo desconoce muchas veces los diversos factores para alcanzar un mejor rendimiento deportivo en sus estudiantes y como consecuencia no contribuye a la buena práctica pedagógica deportiva.
- Tercera. Se determinó que en los programas educativos por parte del ministerio de educación, se deben brindar las capacitaciones pertinentes a los encargados del campo deportivo, ya que en nuestra niñez y juventud encontramos diversos talentos deportivos que pueden llegar a dejar en alto a nuestro querido país.

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda promover en los entes formadores de los talentos deportivos “semilleros” la indagación analítica y bibliográfica para tener en cuenta el nivel de valoración que se deben dar a los diversos factores que influyen para tener un mejor rendimiento en el deporte y por ende no frustrar a los nuevos talentos.
- Recomendar a los docentes y o entrenadores que se desempeñan en el área deportiva del sector educación o en clubes y ligas, poner mayor énfasis a la buena práctica pedagógica deportiva a través de diversos talleres y de esa manera se pueda ejecutar mejor el desarrollo de estos diversos factores influyentes.
- Que el estado conjuntamente con el ministerio de educación brinde una capacitación coherente a los formadores de la coorporiedad y el deporte como alternativa de solución a su desconocimiento de los diversos factores que influyen en un deportista para tener un mejor rendimiento y llegue a ser talentoso.

## REFERENCIA CITADAS

- Alto nivel de Rendimiento. (28 de Noviembre de 2014). “Alto rendimiento a través del entrenamiento”. Obtenido de La alimentación a través de los juegos olímpicos: <http://www.altorendimiento.com/congresos/nutricion-y-ergogenicos/4378-la-alimentación-a-través-de-los-juegos-olímpicos>.
- Badillo, (2001). En su artículo “Los Fundamentos básicos de un entrenamiento”
- BOE (2014). En su artículo “El Consejo Superior de Deportes” del 12 de diciembre.
- Broto -Carlos (2015). En su libro “La Arquitectura deportiva”.
- Cusa Juan, (1979). “Instalaciones del deporte”, Edición CEAC, España.
- Eugene, S. S., Wilson, L. F., Trieu, y. S., & Publications, O. M. (2002). Manual Oxford de Medicina Deportiva.
- García Navarro. (1996). En sus “Bases para el entrenamiento en el deporte “Editorial Gymnos.
- John Hawley (2000). “Como tener un rendimiento deportivo máximo.
- José Pardo I. (2010) en el artículo titulado “Las claves del rendimiento deportivo”
- López, Candido (2005) “Espacio deportivo a cubierto”
- Mardaras, J. (2001). II Forum internacional de élite. El modelo español de centros de alto rendimiento.
- María de Rosario. (2012). “Como afrontar el estrés en el ámbito deportivo”.
- Morales Costa, L. (1990). En su “Manual Básico del Dirigente Deportivo”- Editorial Perú.
- Morilla M. (2003). “La Planificación psicológica”, organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. Cuadernos de Psicología del Deporte.
- Rodríguez F. (1989). En su libro “La Fisiología funcional del deporte”



## Factores que influyen para obtener un alto rendimiento deportivo

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	2%
2	docplayer.es Fuente de Internet	1%
3	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
7	mafiadoc.com Fuente de Internet	<1%
8	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1%
9	hdl.handle.net Fuente de Internet	

<1 %

10

[dspace.unl.edu.ec](https://dspace.unl.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

11

[prezi.com](https://prezi.com)

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.