



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
ATLETAS DE MEDIO FONDO

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: JORGE LUIS TAMAY TOALONGO

DIRECTOR: LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

AZOGUES – ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE ECUDACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
ATLETAS DE MEDIO FONDO

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: JORGE LUIS TAMAY TOALONGO

DIRECTOR: LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

AZOGUES – ECUADOR

AÑO

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jorge Luis Tamay Toalongo portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302768197**. Declaro ser el autor de la obra: "**FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE ATLETAS DE MEDIO FONDO**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **13 de septiembre de 2023**

F: 

Nombres y Apellidos

C.I. 0302768197

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 25 de julio del 2023

Mgs. Wilson Hernando Bravo Navarro, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE ATLETAS DE MEDIO FONDO** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **JORGE LUIS TAMAY TOALONGO**, con cédula de ciudadanía N°0302768197;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.

WILSON
HERNANDO
BRAVO
NAVARRO

Firmado digitalmente
por WILSON
HERNANDO BRAVO
NAVARRO
Fecha: 2023.08.16
19:09:13 -05'00'

.....
Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.
DIRECTOR

Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de atletas de medio fondo

Jorge Luis Tamay Toalongo, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, jorgetamayt01@hotmail.com

Resumen

La Psicología Deportiva es una disciplina especializada en el análisis y mejora del rendimiento deportivo a través del estudio de los procesos mentales y emocionales de los deportistas. El objetivo de la presente investigación fue analizar los estados psicológicos deportivos favorables y desfavorables mediante test psicológicos validados para conocer el perfil psicológico de los atletas de fondo de la Federación Deportiva del Cañar. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental trasversal y el alcance es descriptivo puesto que pretende determinar la valoración del estado psicológico en el rendimiento físico de un atleta. Se utilizó el Test de síntoma de carga (TSC) y Test de temperamento. Para el presente estudio se tomará como muestra a toda la población, los cuales son 13 deportistas de la categoría prejuvenil de medio fondo en un rango de edad de 14 a 17 años ($M=17,15$) 6 varones y 7 mujeres que pertenecen a la Federación Deportiva del Cañar. Se encontró que los deportistas poseen un temperamento óptimo para la disciplina deportiva predominando el sanguíneo, además presentan una estabilidad apropiada en la esfera psíquica, social-personal y de éxito y fracaso

Palabras clave: temperamento, estabilidad psíquica, tensiones psíquicas, factores psicológicos

Psychological factors that influence the sports performance of middle-distance athletes

Abstract

Sports Psychology is a specialized discipline that focuses on analyzing and improving sports performance by studying athletes' mental and emotional processes. This research is directed to investigate the favorable and unfavorable sports mental states through validated psychological tests to know the psychological profile of the long-distance athletes from Cañar Sports Federation. The study had a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design, and a descriptive scope as it aimed to assess the psychological state of an athlete's physical performance. The Frester's Test (psychic load conditions in athletes) and the Temperament Test were used. The study included the entire population, consisting of 13 pre-juvenile middle-distance athletes aged 14 to 17 years ($M=17.15$), six males, and seven females affiliated with the Sports Federation of Cañar. It was found that the athletes have an optimal temperament for the sports discipline, predominating the sanguine temperament; additionally, they demonstrate appropriate stability in the psychological, social-personal, and success-failure spheres.

Keywords: temperament, psychic stability, psychic stresses, psychological factors

Índice de contenidos

1	Introducción	1
2	Marco Teórico	2
2.1	Estados psicológicos	2
2.2	Motivación intrínseca	2
2.3	Estados psíquicos	3
2.4	Presiones precompetitivas.....	3
2.5	Autocontrol	4
2.6	La resiliencia en deportistas	4
3	Metodología	4
3.1	Diseño	5
3.2	Población y muestra	5
4	Instrumentos	6
5	Procedimiento	6
6	Resultados	6
7	Discusión	7
8	Conclusiones	8
9	Referencias bibliográficas	9

Introducción

La psicología deportiva es una disciplina que ha evolucionado a lo largo de la historia y ha adquirido un papel relevante en el ámbito del deporte. Desde sus inicios en la década de 1920, esta disciplina ha experimentado un crecimiento notable, tanto en investigación como en aplicación práctica. La psicología deportiva se define como la disciplina que estudia los procesos mentales y emocionales de los individuos involucrados en el ámbito deportivo. Su objetivo principal es mejorar el rendimiento, potenciar las habilidades y promover el bienestar psicológico de los deportistas (García et al., 2015).

La psicología deportiva es una disciplina que ha experimentado una interesante evolución a lo largo de los años. En sus inicios, se entendía como el estudio de las respuestas emocionales y mentales de los atletas durante la competición. Sin embargo, con el paso del tiempo, el concepto ha ido evolucionando y ampliándose para abarcar otros aspectos fundamentales en el rendimiento deportivo. Finalmente es una disciplina complementaria a convertirse en una herramienta imprescindible para los deportistas de élite (Feliu, 1990). En el ámbito deportivo, el rendimiento de los atletas de medio fondo se ve influenciado por diversos factores, entre ellos los aspectos psicológicos. Estos elementos mentales juegan un papel fundamental en el desempeño de los corredores en esta disciplina, ya que se relacionan estrechamente con su motivación, concentración y manejo del estrés. En este artículo, se explora algunos de los conceptos más relevantes y la importancia de estos factores psicológicos en el rendimiento deportivo.

Uno de los mayores problemas que carecen los deportistas a nivel mundial es no relacionarse con la psicología deportiva, teniendo inconvenientes en sus acciones deportivas, esto hace intimidar al deportista a que se desenvuelva en su área causando un bajo rendimiento físico. Pérez y Estrada (2015) diagnostica que, en los últimos años, la psicología deportiva se ha convertido en un campo de estudio cada vez más relevante dentro del ámbito del deporte. Sin embargo, esta disciplina también ha enfrentado algunos desafíos y problemáticas que necesitan ser abordados para lograr un desarrollo óptimo. Una de las dificultades que ha generado preocupación en la psicología deportiva es la falta de integración y colaboración con otros profesionales del deporte, como entrenadores y médicos. A pesar de que la colaboración interdisciplinaria puede potenciar los resultados y beneficios para los deportistas, en ocasiones se ha observado una falta de comunicación y trabajo conjunto entre estos diferentes profesionales. Esto puede limitar la efectividad de la intervención psicológica en el deporte.

Otro aspecto importante es la falta de profesionales en la psicología deportiva que funcione en instituciones. Es fundamental contar con una base sólida de conocimientos y habilidades específicas para poder abordar las demandas y necesidades particulares de los deportistas. Sin embargo, en algunos casos se ha detectado una falta de formación específica en este ámbito, lo cual puede afectar la calidad de la atención brindada (Torregrosa et al., 2004).

La deficiencia del estado psicológico en el deporte es una de las partes que se debe trabajar para un mayor rendimiento, según Ursino et al., (2018) los deportistas perciben experiencias de emociones negativas como la ansiedad, la ira, el miedo, la desmotivación y la desconcentración como también se presenta la tensión psíquica elevada y los síntomas psicósomáticos que produce un bajo autoestima y generando grandes cambios de rendimiento físico al momento de la competencia.

La importancia de este estudio es evaluar y conocer los problemas psicológicos que presentan los deportistas de la Federación Deportiva del Cañar y posterior al diagnóstico, generar un proyecto que pueda conducir los perfiles psicológicos de los mencionados para optimizar y garantizar un mayor rendimiento físico. Es por ello que el objetivo de la presente investigación fue analizar los estados psicológicos deportivos favorables y desfavorables mediante test psicológicos validados para conocer el perfil psicológico de los atletas de fondo de la Federación Deportiva del Cañar.

Marco teórico

Los estados psicológicos deportivos favorables y desfavorables son un tema fundamental en la psicología del deporte, comprender cómo influyen los estados mentales en el rendimiento deportivo es crucial para mejorar el desempeño de los atletas y maximizar su potencial. Los estados psicológicos favorables son aquellos que promueven un rendimiento óptimo en los atletas.

La motivación intrínseca es aquella que proviene del interior del atleta, basada en su pasión y amor por el deporte. Los atletas que están intrínsecamente motivados se esfuerzan por mejorar constantemente y no se desalientan por los obstáculos. La concentración es fundamental para el éxito deportivo. Los atletas que pueden bloquear las distracciones y mantenerse enfocados en su objetivo tienen más probabilidades de alcanzar un rendimiento óptimo. La capacidad de mantener la concentración también ayuda a minimizar los errores y aumentar la precisión en la ejecución de habilidades.

La confianza en sí mismos es un estado psicológico esencial en el deporte. Los deportistas que confían en sus habilidades tienen más probabilidades de tener un mejor rendimiento (Mamani et al., 2020). La psicología es una herramienta muy indispensable en el área deportiva por lo que hace que día a día las personas hagan uso y preparación de la misma, sin duda, algunos estudios desarrollados por diferentes autores lo consideran como el factor primario que generan grandes cambios garantizando un óptimo desenvolvimiento de los deportistas que provoque resultados competitivos en cada uno de ellos y se puede exhibir a los espectadores un gran nivel de competencia.

Según Sánchez y León (2012) indican que la preparación mental consiste en alimentar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas que adquieran la fortaleza mental para poder afrontar día a día a los entrenamientos y a las competencias de una manera ventajosa, conveniente y posible, por lo que, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista. Al ser esto una preparación indica que técnicas, métodos o estrategias se puede utilizar para generar habilidades y capacidades teniendo en mente objetivos, visualizaciones y progresiones específicas para cumplirse.

En la preparación y las competencias de las carreras de medio fondo se realiza un sinnúmero de actividades en un amplio espacio de tiempo que requiere, biomecánicamente, de una serie de movimientos repetitivos que trasladan al cuerpo energéticamente con un ritmo de carrera en donde predomina la fuerza, resistencia y la velocidad y a su vez por lo que actúa el sistema cardiovascular y anaeróbico con gran esfuerzo, demostrando cansancio mental y como todos conocemos al tener un déficit psicológico nuestro cuerpo no puede soportar la intensidad de entrenamientos o de ritmos de competencia (Iñamagua, 2015).

Estados psíquicos

De acuerdo al artículo desarrollado por Epuran (1974) define que es el conjunto de manifestaciones subjetivas del individuo que presenta un agotamiento grande, debido a situaciones extremadamente difíciles en las que encuentra un esfuerzo muy intenso al límite de las posibilidades del cuerpo, el peligro de accidentes, la lucha desesperada por el éxito, una gran responsabilidad en caso de fracaso, al sentir este agotamiento surge la presión por lo que los atletas tienden a desesperarse y empiezan a desarrollar las actividades con suma rapidez sin tener en cuenta lo que puede causar como lesiones y problemas psicológicos que agoten totalmente al deportistas.

Presiones precompetitivas

En todas las disciplinas deportivas prevalece factores como lo es la presión en donde el deportista se pone tenso y se estresa ocasionando factores como son la ansiedad, desesperación, concentración y una combinación de sentimientos. Al sentir presión los deportistas tienen que soportar y superar cargas físicas - psíquicas y emocionales, especialmente cuando se trata de conseguir un rendimiento elevado. No obstante, para poder controlar esta presión se debe existir una preparación mental en donde debe prevalecer el autocontrol (García et al., 2019).

Autocontrol

Según los psicólogos Bonilla & Javier (2023) indican que el autocontrol en el deporte es indispensable y consiste en conseguir que ante determinadas situaciones o estímulos, no aparezcan conductas negativas o que puedan perjudicar y en su lugar se pone en marcha comportamientos adaptativos que contribuyan al rendimiento en la competición por esta razón es necesario que exista una preparación en donde el deportista pueda medir su nivel de control generando en él factores favorables en sus actuaciones. El autocontrol es una necesidad que deben tener los seres humano para orientar sus estados emocionales y proporcionar aspectos positivos en sus rutinas diarias.

La resiliencia en deportistas

La resiliencia influye anímicamente en los deportistas porque afecta a la resistencia ante experiencias negativas por lo que afecta positivamente a las capacidades físicas de los deportistas, por lo que en general afecta el rendimiento deportivo y por esta razón la preparación tiene que ser orientada a superar inconvenientes y adversidades que impiden lograr objetivos, por lo que el cuerpo técnico de los deportistas inserta a la psicóloga deportiva como procesos de planificación (Jaramillo & Rueda, 2021).

Método

Diseño

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal y el alcance es descriptivo puesto que pretende determinar la valoración del estado psicológico en el rendimiento físico de un atleta con la intención de contribuir a un desarrollo positivo para mejorar puesto que para conocer la investigación se utilizará el instrumento de la encuesta.

Población y muestra

Para el presente estudio se tomará como muestra a toda la población, los cuales son 13 deportistas de la categoría prejuvenil de medio fondo en un rango de edad de 14 a 17 años (M=17,15) 6 varones y 7 mujeres que pertenecen a la Federación Deportiva del Cañar.

Instrumentos

Test de temperamento

Este test está desarrollado 56 ítems el cual permite conocer y analizar el tipo de temperamento perciben los deportistas. Para evaluar el test se suma los valores adjudicados a los tipos de conducta considerados el los tipos de temperamentos para obtener los valores totales, correspondientes a cada tipo de temperamento, los cuales pueden ser sanguíneo, flemático, colérico y melancólico (Gomez & Vera, 2015)

Test de Síntoma de Carga

El test de síntoma de carga de carga fue desarrollado con el fin de evaluar a deportistas de alto rendimiento y tiene una escala valorativa de amplitud 9. Su traducción fue realizada al editar el libro del idioma alemán al español – proporcionó como resultado criterios importantes correspondientes a algunos puntos de esta escala con significados aproximadamente semejantes, lo que hacía difícil la tarea de seleccionar en una casilla determinada (Frester, 1976).

El test de síntoma de carga es una herramienta muy importante, a través de este test, los profesionales de la psicología evalúan los síntomas que experimenta una persona y determinar si están relacionados con una carga excesiva en su vida diaria. El cual permite conocer las condiciones en las que se encuentra los deportistas en sus participaciones deportivas, Para evaluar a los deportistas se aplicó un test validado de síntoma de carga que este compuesto por 21 ítems el proceso que se lleva es la suma de cada ítem ya que cada pregunta tiene su categoría. Para ello es necesario sumar los valores adjudicados por cada deportista a los ítems correspondientes a las mismas, a saber:

Estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio:

2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21.

Estabilidad social – personal:

5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17.

Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:

1, 3, 4, 7, 8, 11, y 19.

Procedimiento.

Se aplicó a los 13 deportistas de la categoría prejuvenil, por lo que se envió previamente los respectivos consentimientos informados a los padres de familia, luego de la aprobación se aplicó la encuesta a los deportistas. Esta recopilación se desarrolló en dos jornadas, una en la mañana de 8am a 10 am y otra en la tarde de 3am a 5pm. Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS 25.

Resultados

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de los instrumentos aplicados

		Media	Desv. Desviación	Varianza	Asimetría	Curtosis
Edad	13	17,15	2,82389	7,974	,708	-,166
Edad Deportiva	13	3,30	3,25	10,56	2,53	7,164
Sanguíneo	13	51,92	6,33	40,07	,380	1,152
Colérico	13	36,61	6,48	42,09	,555	-,272
Flemático	13	44,07	5,37	28,91	-,685	-,434
Melancólico	13	40,07	4,73	22,41	-,079	1,178
Estabilidad psíquica	13	20,84	1,81	3,308	-,321	,588
Estabilidad Social- Personal	13	22,00	3,34	11,16	-,855	-,435
Estabilidad Vegetativa-y de Éxito y Fracaso	13	18,84	3,33	11,14	1,14	1,77

De acuerdo a los análisis estadísticos ya desarrollados se puede identificar que los tipos de temperamento que predominan en el grupo de atletas, es el sanguíneo con 51,92 seguido del flemático con 44,07 lo que indica que estos temperamentos son favorables en los deportistas de atletismo de especialidad medio fondo porque el sistema nervioso de los ya mencionados puede soportar grandes cargas de entrenamiento permitiendo un mayor desenvolvimiento en sus competencias. Al resaltar el temperamento sanguíneo se puede conocer que es rápido y equilibrado, esto permite que en los entrenamientos y las competencias reaccione con explosividad de acuerdo a estímulos, en cambio el temperamento flemático el individuo

demuestra tranquilidad confiable y seguro en lo que quiere hacer y esto le permite soportar grandes cargas de entrenamiento sin tener molestias.

En los tipos de síntoma de carga de los deportistas se puede analizar que la que más predomina es la Estabilidad Social- Personal con 22,00 seguido de la estabilidad psíquica con 20,84 y por último Estabilidad Vegetativa-y de Éxito y Fracaso con 18,84 este resultado permitió diagnosticar que los deportistas tienen una Óptima Estabilidad Social- Personal lo que permite que no tenga timidez ni miedo a expresarse ante la sociedad ayudando a una mayor desenvolvimiento de sus actividades y con la estabilidad psíquica aún más los deportistas demuestran que ni beneficia ni afecta su rendimiento por lo que su estado emocional es controlado por la misma persona y queda comprobado el nivel de concentración que presentan y finalmente la Estabilidad Vegetativa-y de Éxito y Fracaso dan como resultado a que los deportistas cuando presentan dificultades les afecta pero posterior a eso lo toman como un estímulo positivo para impulsan su preparación y tener un mejor rendimiento.

Discusión

Una vez aplicado el test a los deportistas de la Federación Deportiva del Cañar y de haber analizado los resultados obtenidos se compara los resultados de un estudio desarrollando por Suárez & Sánchez,(2020) realizado a 15 deportistas en competencia, utilizando una ficha de observación y posterior la encuesta, en donde se identifica que los deportistas también presentan un parecido al estudio que se realizó el temperamento que predomina el sanguíneo y esto hace que el deportista sea equilibrado y ligero permitiendo que genere reacción a estímulos que presenten en competencias y en los resultados de síntoma de carga los deportistas no les afecta factores externos como el miedo a equivocarse o ser sancionado por un juez, demuestran paciencia y concentración óptima para general resultado positivos de la competencia.

En otro estudio realizado por Hernandez et al., (2020) aplicado a 40 deportistas boxeadores del Club Mártires de Barbados de la Habana de un equipo escolar de un rango de edad entre 15- 16 años en la cual los resultados del instrumento en los deportistas son: ser perjudicado por los jueces, en nueve deportistas (45%); excesivo nerviosismo, sensaciones de debilidad física, espectadores y estímulos de perturbación de naturaleza óptica, acústica o táctil en siete deportistas (35 %); así como las derrotas anteriores y la manifiesta superioridad del contrario en seis deportistas (30 %) por lo que no está acorde al estudio que se realiza en los atletas de medio fondo de la Federación Deportiva del Cañar. Así también Ramos y Orozco, (2022) realiza un estudio a deportistas de contacto con un diseño de estudio no experimental,

transversal, descriptivo comparativo aplicada a 122 deportistas en donde en donde empatiza los dos estudios predominando una igualdad en los resultados.

Rielo y Fuentes (2021) indica un estudio de caracterización del temperamento de judocas élites cubanos en donde aplican una un test tango grupal como individual formados de 30 deportistas obtenitnedo 14 judocas con mejores resultados en donde predomina el temperamento sanguíneo seguido del flemático demostrando similitud en los estudios para que así garantice que el estudio que se ha desarrollado es muy impornate y se debe tratar mucho en distintas disciplinas deportivas.

FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE ATLETAS DE MEDIO FONDO

Conclusiones

- Se analizaron los estados psicológicos de los deportistas dando como resultado que todos tiene un temperamento óptimo para la disciplina deportiva predominando el sanguíneo, además presentan una estabilidad adecuada en la esfera psíquica, social-personal y de éxito y fracaso.
- Al conocer su perfil psicológico, se pueden diseñar estrategias y técnicas específicas para ayudar a los atletas a mejorar su rendimiento y manejar de manera efectiva los desafíos y presiones que enfrentan en su disciplina deportiva. Además, esta información permitirá personalizar el entrenamiento y la preparación mental de cada atleta, optimizando así su potencial y posibilitando su éxito en competencias de fondo.
- Es importante destacar que este análisis no solo beneficia a los atletas, sino también a los entrenadores y profesionales de la psicología deportiva, ya que les proporciona una herramienta clave para mejorar su labor y brindar un apoyo más completo a los atletas. Además, estos hallazgos pueden ser utilizados como base para futuras investigaciones y contribuir al avance de la psicología deportiva.

Referencias bibliográficas

Bibliografía

- Bonilla, & Javier. (2023). AUTOCONTROL Y AUTORREGULACIÓN EN EL DEPORTE. psicod.com.
<https://www.psicod.com/autocontrol-en-el-deporte/>
- Epuran. (1974). Estados psíquicos límites en el deporte. *dialnet*, XI, 7-21. Obtenido de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6451967>
- Frester. (1976). El test de sintoma de carga . *psicodeportes*.
<https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/05/Frester-El-Test-del-S%C3%ADntoma-de-Carga.pdf>
- Feliu. (1990). definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts.*, IX(22), 11-20. Obtenido de https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/022_011-020_es-1.pdf
- García, Naveira, & Locatelli. (2015). Avances en psicología del deporte. *digitum*, XV(267-268). Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/47538/1/244751-851731-1-SM.pdf>
- García, Naveira, & Locatelli. (2015). Avances en psicología del deporte. *digitum*, XV(267-268). Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/47538/1/244751-851731-1-SM.pdf>
- Gomez, & Vera. (2015). STUDIO DE LA VALIDACIÓN Y FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO DE TEMPERAMENTO ÁRBITROS DE FÚTBOL DE NORTE DE SANTANDER. *Dialnet*,X (0) pp.0
- Iñamagua, R. (2015). LAS PRUEBAS DE GRAN FONDO EN LA PROVINCIA DEL AZUAY, CARACTERIZACION FISICA – TECNICA Y TACTICA– PSICOLOGICA. *dspace.ucuenc*, 57- 60. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982021000200009
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6453516>
- Mamani, A., Huamaní, F., Cabrejos, J., Lava, J., Arce, D., Mora, R., . . . Fuentes, J. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría. *Sportis*, VI(1), 145-165. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24676/REV%20-%20SPORTIS_%202020_6-1_art_8.pdf?sequence=3
- Perez, E., & Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *apuntesdepsicologia*, XXX(1), 39-46. Obtenido de
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424>
- Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *semantic scholar*, XIII(2), 189-205. Obtenido de
<https://pdfs.semanticscholar.org/d9dc/b10dec537f24e7414ae511a3a34e57e8b55d.pdf>
- Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *semantic scholar*, XIII(2), 189-205. Obtenido de
<https://pdfs.semanticscholar.org/d9dc/b10dec537f24e7414ae511a3a34e57e8b55d.pdf>
- Torregrosa, Sanchez, & Cruz. (2004). EL PAPEL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ASESORAMIENTO ACADÉMICO – VOCACIONAL DEL DEPORTISTA DE ELITE. 215-228.

file:///C:/Users/Personal/Downloads/El_papel_del_psicologo_del_deporte_en_el_asesorami.pdf

Ursino, D., Cirami, L., & Barrios, R. (2018). APORTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE PARA CONCEPTUALIZAR, OPERACIONALIZAR Y MAXIMIZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. *Redalyc*, XXV, 331-339. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253040/html/>

Sanchez, G. N. (2012). ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA PRECOMPETITIVA an atletas . *dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3967899>

Sánchez, J., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *revistas usantotoma*, 200.
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Hernandez , Soler, Y., Domínguez, J., & Suárez, M. (2020). Los factores que afectan la concentración de la atención en atletas de boxeo en situaciones de combate. *scielo* .
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n1/1996-2452-rpp-15-01-5.pdf>



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

Jorge Luis Tamay Toalongo portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302768197**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE ATLETAS DE MEDIO FONDO”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **13 de septiembre de 2023**

F: 

Jorge Luis Tamay Toalongo

C.I. 0302768197