



ISSN 1909-2407



FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE TAEKWONDOS DURANTE LA COMPETENCIA CATEGORÍA JUNIOR

Psychological factors affecting performance sports taekwondos junior category for competition

Brandon Yesid, Parada, F.¹; Dyna Luz Manrique, S.²

1. Licenciado en educación Física, Recreación y Deporte. Fundación Universitaria Juan de Castellanos.
2. Psicóloga

COMO CITAR ESTE ARTICULO:

Parada, Y., & Manrique, D., factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de taekwondos durante la competencia categoría junior. Rev.salud.hist.sanid.on-line 2016;11(3):87-97 (diciembre). Disponible en <http://revistas.upc.edu.co/revistas/index.php/shs> Fecha de consulta ().

Recibido:	02	12	2014	Revisado:	01	02	2015
Corregido:	10	03	2015	Aceptado:	20	04	2015

Estilo de referencias:	Vancouver	APA 6 X	Harvard	ICONTEC
------------------------	-----------	---------	---------	---------

Los textos publicados en esta revista pueden ser reproducidos citando las fuentes. Todos los contenidos de los artículos publicados, son responsabilidad de sus autores.

Copyright. Revista Salud Historia y Sanidad ©
Grupo de Investigación en Salud Pública GISP
Tunja 2016

RESUMEN

La preparación psicológica y los factores que la componen aportan al éxito de los atletas. Objetivo: describir los factores psicológicos que inciden en rendimiento deportivo de los tae-kwondogas categoría junior de la academia Dragón Negro de la ciudad de Tunja al momento de una competencia. Metodología: el enfoque usado fue cuantitativo de tipo descriptivo; como técnica se utilizó es el cuestionario que describe las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD); se aplicó a diez taekwondogas categoría junior (7 hombres y 3 mujeres entre los 15 y 17 años). Resultados: se encontró la máxima influencia en el rendimiento (88), un percentil de 65.2 para control del estrés, la habilidad mental con 64.5, lo que podría inferir un aprovechamiento en cuanto a los componentes de integración físico, técnico, táctico, teórico, sin embargo, la motivación y la cohesión de equipo mostraron resultados de 40 y 11.5 lo que podría ser explicado por falencias en el aspecto psicológico. Conclusión: se evidencia la importancia que tienen los factores psicólogos y su trabajo en equipo con el entrenador en el proceso deportivo de los tae-kwondogas, en este grupo debe fortalecerse la motivación y la cohesión de equipo.

PALABRAS CLAVES: Taekwondo, factores psicológicos, rendimiento deportivo, competencia.

ABSTRACT

The psychological preparation and the factors that compose it contribute to the success of the athletes. Objective: to describe the psychological factors that affect sport performance of the junior class tae-kwondogas of the Black Dragon academy of the city of Tunja at the time of a competition. Methodology: the approach used was quantitative descriptive type; As technique was used is the questionnaire describing the Psychological Characteristics Related to Sport Performance (CPRD); Was applied to ten junior category tae-kwondogas (7 males and 3 females between 15 and 17 years). Results: the maximum influence on performance was found (88), a 65.2 percentile for stress control, mental ability with 64.5, which could infer an advantage in terms of physical, technical, tactical, theoretical, However, motivation and team cohesion showed results of 40 and 11.5 which could be explained by psychological shortcomings. Conclusion: it is evident the importance of the factors psychologists and their team work with the coach in the sporting process of taekwondogas; in this group, motivation and team cohesion must be strengthened.

KEY WORDS: Taekwondo, psychological factors, sports performance, competition

INTRODUCCION

Los factores psicológicos del competidor de Taekwondo son fundamentales, ya que la caracterización a la que este deporte conlleva es catalogada como un deporte de contacto, generando niveles de afectación psicológica al momento de la competencia, el control de los factores psicológicos juega un papel fundamental en la mejora del rendimiento, una respuesta de estrés, una sensación de frustración (por ejemplo, el haber sufrido varios fracasos) pueden generar más errores en la práctica y llevar incluso a la desesperación y abandono, ya sea de una meta fija, de un logro personal, ejercer la actividad como una carrera, o encontrar el bienestar que genera la práctica del deporte.

De este modo, se afirma la importancia que tiene la psicología en el mundo del taekwondo, cada deportista tiene dentro de sí, un desarrollo competitivo que va de la mano de un componente físico, técnico, teórico, táctico; pero es aquí donde la psicología se deja a un lado siendo esto un pilar importante que el competidor de taekwondo no tiene y por ende surge esta investigación. Un seguimiento profundo en el tema psicológico es de vital importancia, pues de allí se desencadenan muchos factores que influyen en el rendimiento del deportista durante el combate; existen factores externos que rodean la situación de cualquier deportista como el contexto donde nace y crece, las condiciones económicas, la familia, la edad del

deportista, que de alguna manera influyen en la constancia alrededor de la práctica del deporte. En este sentido, Sánchez (2003) sostiene que el deporte permite esa necesidad de autodefinición e identidad que los jóvenes requieren, es decir, tener la oportunidad de convertirse en individuos, de definir su sentido de auto concepto basado en información positiva de otros así como de autonomía y autocontrol. Además, la necesidad de vivir del deporte, amplía el marco de posibilidades para delimitar otros factores que afecten el rendimiento en competencia, privilegiando el deseo de aportar significativamente a la familia. En este sentido, Navarro (2012) expresa:

“Habitualmente las competiciones deportivas generan unos niveles de ansiedad y estrés tan elevados que el atleta termina viéndose afectado, en ocasiones tan drásticamente que la propia carrera deportiva se deteriora o se malogra. Es lo que los entrenadores y deportistas llaman, no sin razón, pérdida de concentración, choque bajo presión o fallo en la consecución del nivel óptimo de tensión para la competición”

En consecuencia, Fernández y Ortega (1998), expresan que los componentes, metodológicos, junto con la técnica y el entrenamiento tienen que ir de la mano con un acompañamiento psicológico directamente por el deportista y por el

preparador ya que ellos entienden mejor el sistema deportivo por su experiencia y amplia trayectoria en todos los ámbitos que abarca el deporte, además, sostienen que es casi imposible enseñar los conceptos del deporte de competición a los psicólogos que ya han sido adiestrados y especializados en estrategias y conocimientos de la conducta, pero que cuentan con una escasa o nula experiencia en el aspecto de la competición deportiva y que el acompañamiento del psicólogo si es necesario pero en temas de conducta. Por tanto, la psicología como ciencia es un área que brinda la oportunidad de conocer los motivos y conductas de los individuos, por lo que se considera que el manejo de los principios teóricos de esta disciplina aplicada al deporte enriquece no solo la preparación física del deportista sino que se genera de esta manera esa parte fundamental que es la preparación psicológica y así tener mejores posibilidades de éxito.

En los últimos años, cada vez son más los profesionales de la Psicología del Deporte y el Ejercicio que trabajan e investigan en "deportes minoritarios o poco conocidos para el público en general" (Díaz, 2010; Garcés de los Fayos, Pelegrín & González, 2009). Así mismo, Sánchez (2006) en su trabajo "factores psicológicos que influyen en el judo" menciona que aspectos psicológicos como motivación, estrés, autoconfianza, sobre entrenamiento y agotamiento psicológico antes, durante y después de una competencia, deben tener la orientación y la preparación por parte de un entrenador hacia sus deportistas en lo que se refiere a la psicología del competidor

ya que el estado anímico es un factor muy importante en la vida de un deportista de alto rendimiento.

En tanto, Aguirre y Romel (2013) hacen referencia a los componentes para una preparación psicológica como: orientaciones de la motivación, rasgos del carácter y temperamento; además muestra un factor importante de que no solamente el entrenador puede dar la motivación psicológica también resalta el apoyo grupal tanto de compañeros como el resto del equipo técnico (medico, fisioterapeuta, preparador físico etc.).

No obstante, Araya y Carazo (2010) explican y comparan los perfiles de la mujer y el hombre en la práctica del taekwondo, expresan en su estudio la importancia que ha tomado el taekwondo en los juegos olímpicos y la lucha para alcanzar un cupo en ellos, por esto se tomó un número determinado de hombres y mujeres en distintos rangos de edad, donde primero se les aplico la prueba de rasgos psicológicos para el rendimiento PAR-P1, y en el resultado de la prueba se demostró que solo en una variable había diferencia con respecto al género pero en las otras no se encontró diferencia alguna además de resaltar también la importancia del Instrumento (CPRD) para intervenir en las variables más relevantes y así lograr el rendimiento óptimo para el deportista ya sea hombre o mujer. Cada uno de las 5 escalas que integran este cuestionario de 55 preguntas.

Tiene las siguientes características: 1. El factor Control del Estrés indica los recursos

que el deportista tiene para regularlo en competiciones deportivas; contempla dos categorías de ítems: Las características de la respuesta del deportista (Concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición. Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control) 2. El factor Influencia en la Evaluación del Rendimiento está muy relacionado con el estrés también y específicamente con la ansiedad social o la evaluación inapropiada que el sujeto hace de su propio rendimiento. 3. El factor Motivación mide características como la importancia del deporte respecto a otras actividades o la relación coste/beneficio de su práctica. 4. El factor Habilidad Mental evalúa destrezas como el establecimiento de objetivos, la visualización, el análisis objetivo de rendimiento o las estrategias cognitivas. Por último, el factor Cohesión de Equipo se refiere a la integración del deportista dentro del equipo o grupo deportivo.

La consistencia interna del cuestionario es aceptable con un coeficiente alfa de 0.85 y los factores Control del Estrés, Influencia en la Evaluación del Rendimiento y Cohesión de Equipo también cuentan con índices de consistencia interna aceptables (0.88, 0.72 y 0.78). Sin embargo, las escalas Motivación y Habilidad Mental presentan unos índices de consistencia interna débiles (0.67 y 0.34). En la tabla 1 se presentan las puntuaciones directas en base a percentiles de cada factor psicológico tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 (Nunally 1978), los

baremos elaborados para situar las puntuaciones conseguidas en el contexto de un grupo normativo, los que permiten la conversión de las puntuaciones directas en cada escala, en puntuaciones centiles, de forma que se puede conocer la posición en la que se encuentran las puntuaciones de cada sujeto respecto al grupo normativo como se observan en la Tabla 1 (Gimeno, Buceta y Pérez, 2001).

En tanto, la importancia de la investigación radica en aportar al mundo del taekwondo una perspectiva distinta de lo que hace a un gran competidor, ya que la mayoría de los entrenadores le dan más relevancia al componente físico, técnico, táctico y teórico; pero no le aportan al competidor un componente psicológico, siendo esta ciencia un pilar en un deporte de alto riesgo, de alto contacto, por esto y muchos más motivos todo Taekwondoga requiere la ayuda de un psicólogo deportivo ya que el Taekwondo tiene mucha exigencia física y mental por lo que la preparación psicológica determinará en gran medida hasta donde este podrá llegar y cumplir su objetivo del buen desarrollo óptimo de sus capacidades durante la competencia.

En este sentido, Buceta (1998), citado por Menéndez y Estua (2013), menciona que el aspecto psicológico debe ser considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un componente más que debe interactuar de forma apropiada con el aspecto físico, técnico y táctico.

El estudio se realizó en Tunja capital del departamento de Boyacá, se selecciona una de la más antigua y pionera del taekwondo en la ciudad; Academia Dragón Negro, quienes tienen como misión la formación de deportistas y buenos ciudadanos basándose de la filosofía marcial; es así como se decide tomar el "Equipo Elite Black Dragón" que ha participado en diferentes campeonatos a nivel local, regional, departamental y nacional llevando consigo la formación de semilleros del Taekwondo en Colombia;

gracias a este esfuerzo se han logrado campeones a nivel Nacional. Esta investigación se propone describir los factores psicológicos que influyen en el rendimiento de los deportistas de Taekwondo categoría junior de la academia Dragón Negro de la ciudad de Tunja (Boyacá).

Tabla 1. Puntuaciones directas en base a percentiles de cada factor psicológico.) en Gimeno et al. (2001)

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

METODOLOGÍA

Esta investigación se planteó desde un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con una muestra intencionada correspondiente a 10 Taekwondogas, categoría junior, 7 hombres y 3 mujeres, y

vida deportiva entre 3 a 5 años, compiten en la Liga de Boyacá. La técnica de investigación que se utilizó fue el cuestionario (Gimeno, Buceta y Pérez. CPRD, 2001) el cual evalúa 5 ítems: control de estrés, influencia de la evaluación del

rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Los participantes fueron notificados acerca del objetivo de estudio, y se les advirtió que era anónimo y que los datos serían tratados de forma confidencial, firmaron el consentimiento informado. Se les pidió sinceridad y honestidad al responder todas las preguntas del CPRD y que debían revisar el cuestionario antes de entregarlo.

Análisis estadístico Los datos se almacenaron en tablas Excel, y se calificaron con estadística descriptiva, por lo cual se observan los resultados con base a los percentiles de cada factor psicológico.

RESULTADOS

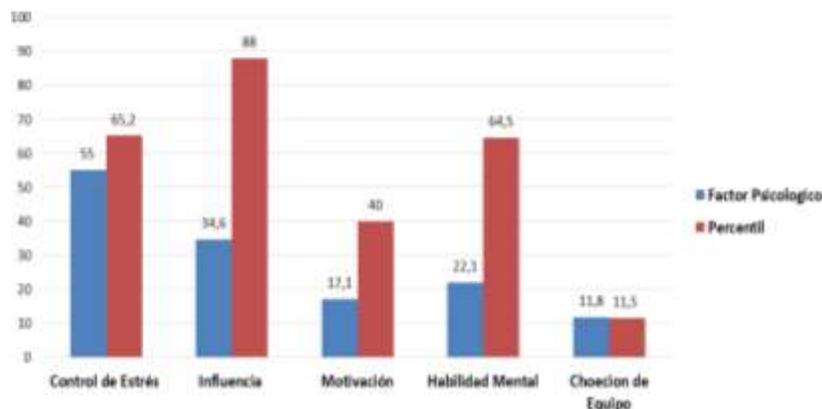
En la tabla 1. Se presentan los datos demográficos de la muestra, edad (a), peso (k) y talla (m) como media (m) y DS.

El promedio consolidado del “Equipo Elite Black Dragón” evidencia el percentil en el cual se encuentran, con respecto a cada factor psicológico. En el análisis general el grupo presenta una excelente influencia de evaluación del rendimiento 88, seguida del control de estrés 65.2, habilidad mental 64.5 mostrando así un buen aprovechamiento en cuanto a componentes físico, técnico, táctico, teórico y apreciando la motivación 40, cohesión de equipo 11.5, que en realidad no se debería tener en cuenta porque este es un deporte individual, expresando un resultado de falencias en el aspecto psicológico. (figura 1).

Tabla 1. Datos demográficos de la muestra, edad (a), peso (k) y talla (m) como media (m) y DS

DATOS (M y DS)	EDAD (a)	PESO (k)	TALLA (m)
MASCULINO	16±1,1	60,2±4,8	1,69±0,04
FEMENINO	15,6±1,1	53,3±4,1	1,57±0,08
TODOS	159±0,8	58,2±5,4	1,66±0,08

Figura 1. Promedio consolidado percentiles psicológicos en el “Equipo Elite Black Dragón”



DISCUSIÓN

Siendo el estrés un factor que puede hacer perder la concentración, y teniendo en cuenta los taekwondogas vinculados a esta investigación, se evidencia un buen dominio sobre este factor lo cual determina que en el sistema o método de entrenamiento que se utiliza se ha venido trabajando exitosamente;

repercutiendo positiva o negativamente en su autoestima, es por esto que en esta investigación se puede concluir que fue positivamente de acuerdo al percentil alcanzado por la población objeto de estudio expresado en el consolidado general.

Avanzando con la investigación se encontró en segundo lugar la importancia que tiene el factor psicológico influencia de la evaluación del rendimiento donde Pacheco y Gómez (2005) mencionan, que es un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución, para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc.

Según lo expresado anteriormente en cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento se evidencia un alto índice de efectividad, puesto que los deportistas tienen los recursos y componentes necesarios a nivel físico, técnico, táctico y teórico, este factor es uno de los que presentan mayor relevancia al momento de la competencia pues los deportistas son

puestos en escena y son los encargados de sortear cualquier situación durante el combate, es aquí donde la efectividad juega un papel trascendental y el objeto de estudio cumple a cabalidad con este factor.

El siguiente factor psicológico analizado y consultado en esta investigación expresa que la motivación es una de las variables esenciales relacionadas con el rendimiento deportivo. Partiendo de su importancia como motor del comportamiento, sus ítems incluyen cuestiones como el grado de compromiso e interés del deportista por su deporte, importancia que le concede, o su disposición y afrontamiento respecto al entrenamiento y superación diarios López et al. (2011). En tanto, los taekwondogas de acuerdo a su motivación tiene un grado de interés y compromiso haciendo que tal importancia y disposición contribuyan al fortalecimiento de las habilidades y destrezas que más adelante le ayudaran a alcanzar el éxito en lo que se propone; en los taekwondogas vinculados a esta investigación es un factor que se debe trabajar puesto que la mayoría de los deportistas presentan una baja motivación haciendo esto que al momento de la competencia el deportista decrezca y baje su rendimiento deportivo, por falta de un estímulo. Es aquí en donde los deportistas deben ser motivados por su entrenador pero a la vez el Taekwondoga es quien se encarga de auto estimular en si la motivación. En este proceso evolutivo se van sumando factores importantes dentro de los cuales se resalta la habilidad mental y se expresa: "Este factor incluye habilidades

psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: Establecimiento de Objetivos, Análisis Objetivo del Rendimiento, Ensayo Conductual en Imaginación y Funcionamiento y Autorregulación Cognitivos (López et al. 2011; p. 202).

Teniendo en cuenta lo anterior se afirma que la habilidad mental en el Taekwondoga es primordial para el entrenador siendo esta una herramienta necesaria para saber utilizar los recursos con los cuales cuenta en el momento de la competencia; por tanto el análisis y la imaginación desarrollada permitirán el correcto funcionamiento de las técnicas. La habilidad mental en los taekwondogas categoría junior es un factor importante y se sitúa en un 64.5 dicho factor se debe fortalecer al momento de la competencia puesto que los deportistas suelen pensar o esperar el combate, esto causando ansiedad en su interior y saturándose en información que a la hora del combate no ejecutara. A partir de este momento la integración y cohesión de equipo juegan un papel importante en el

CONCLUSIONES

Además del entrenamiento físico, técnico, táctico y teórico de los atletas, el factor psicológico puede determinar, en gran medida, el resultado final: victoria versus derrota, aportando así a la ruptura de un paradigma para los expertos en el entrenamiento deportivo, quienes siempre se han preguntado porque estos deportistas preparados y capacitados para afrontar una competencia lamentan la pérdida por la toma de una mala decisión o por

desarrollo de la competencia; esta se expresa: la cohesión como el campo de fuerzas que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él". La influencia de la definición de estos psicólogos sociales fue notable en la psicología de los grupos y en la psicología del deporte" (Hernández 2005) Esta fuerza que mantiene el equilibrio del equipo ayuda a que todo el trabajo del entrenador pueda verse reflejada en los frutos de cada uno de los éxitos alcanzados por los Taekwondogas los cuales se muestran en la integridad del equipo. La cohesión de equipo es el factor con mayor incidencia en esta investigación puesto que es un deporte individual, sin embargo este factor se le atribuye a la relación interpersonal que tiene el entrenador-taekwondoga, por lo general los deportistas al momento de la competencia suelen empezar su combate y no escuchar las instrucciones de su entrenador, es aquí en donde el entrenador aporta una perspectiva distinta a la que está viviendo el Taekwondoga, pero el deportista no responde o cumple a cabalidad dichas instrucciones tácticas.

circunstancias adversas que en ese momento surgieron, y para las cuales el entrenador nunca estaba preparado.

Las evidencias soportan que los factores psicológicos influyen sustancialmente, siendo la cohesión de equipo un factor relevante, aunque al ser el taekwondo un deporte individual, se olvida el principio de integralidad, donde la psicología del equipo juega un papel importante, por ejemplo, para subir el autoestima y ayudar a superar posibles incidencias que expresan

los factores psicológicos. Finalmente, se percibe la importancia del trabajo conjunto psicólogo y entrenador durante el acompañamiento al proceso deportivo de los taekwondogas.

AGRADECIMIENTOS

A los profesores.

APOYOS RECIBIDOS

No se recibió ningún tipo de financiación por instituciones o por donaciones.

CONFLICTO DE INTERES

Ninguno declarado.

REFERENCIAS

- Aguirre, A. y Romel, V. (2013). Aplicación de un protocolo de intervención psicológica para las competencias en los deportistas seleccionados de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Concentración Deportiva de Pichincha. Informe final del Tesis Maestría en Psicología del Deporte, Instituto de Investigación y Postgrado. (Consulta 17-07-2016) Quito: UCE. 164 p. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1354/1/T-UCE-0007-15.pdf>
- Araya, G. y Carazo, P. (2010). Perfil de Rasgos Psicológicos para el Rendimiento Deportivo en Hombres y Mujeres Practicantes de Taekwondo. Revista de iberoamericana de psicología del jercicio y el deporte. 5(2):253-266.
- Berengüí, R., López, J. M., Garcés de los Fayos, E. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. Revista de Ciencias del Deporte, 7(2), 91-98.
- Díaz, J. (2010). El entrenamiento mental de los jugadores de bolos: preparación para el alto rendimiento. Torrelavega, Cantabria: Federación Cántabra de Bolos.
- Garcés de los Fayos, E., Pelegrín, A. & González, J. (2009). Entrenamiento psicológico aplicado a diferentes modalidades deportivas. En J. Díaz, I. Díaz & J. Dosil (Eds.), La Psicología del deporte en Iberoamérica Torrelavega: SIPD. p 150-154
- Gimeno, F, Buceta, J. y Pérez Ll. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. Revista Analice Psicológica, 1(XIX):93-133
- Fernández, J. y Ortega, D. (1998). La psicología en el deporte y su aplicación a la práctica del taekwondo. Edit. Comité Olímpico Madrid España. p 9
- Hernández, A. (2005) Psicología del Deporte, Volumen I, Fundamentos. Capítulo 6 La cohesión en los grupos deportivos Jesús M. Canto Ortiz y Antonio Hernández Mendo. Universidad de Málaga, Ed Wanceulen, S.L. p 428
- López, I. (2011). La variación de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Universidad de

- Granada. ISBN: 9788469511725. Pág 202. Disponible en <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/20542/1/20688568.pdf> (Consulta: 20-08-2014)
- Menéndez, F. y Estua, J. (2013). Entrenamiento Psicológico para Contribuir al Desarrollo de la Preparación Psicológica. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 184. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-preparacion-psicologica.htm> (Consulta: 03-08-2014)
- Navarro, J. (2012). La Importancia del Control del Estrés en los Deportistas. Disponible en: <http://www.ideal.es/almeria/v/20120409/deportes/mas-deporte/importancia-control-estres-deportistas-20120409.html> (Consulta: 28-10-2015)
- Pacheco, M. y Gómez, (2005). Características Psicológicas y Rendimiento Deportivo. Un Estudio En Jugadores Bolivianos de Fútbol Profesional. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 1-26. Disponible en <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v3n2/v3n2a3.pdf> (Consulta: 15-03-2015)
- Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos que influyen en el Judo. Disponible en <http://www.judouniovi.com/fil/PSICOLOGIA.pdf> (Consulta 20-03-2015).
- Sánchez, J. (2003). Perspectiva de la Psicología del Deporte Propuesta Didáctica para la Preparación del Deportista Universitario de Alto Rendimiento. 1ª ed. México. P. 2 Disponible en <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020148996/1020148996.html> (Consulta: 05-07-2014)