



Factores que determina una excelencia deportiva: estudio de caso David Hurtado

Factors that determine sporting excellence: David Hurtado case study

Fatores que determinam a excelência esportiva: estudo de caso de David Hurtado

Oscar Oswaldo Patin-Manobanda ^I
oscar.patin@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-1794-9887>

Juan Carlos Bayas-Machado ^{II}
juanbayas@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5599-9240>

Correspondencia: oscar.patin@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 04 de agosto de 2024 * **Aceptado:** 12 de septiembre de 2024 * **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Mención Gimnasia y Básquet, Docente en la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

La presente investigación es un estudio de caso único, mediante una búsqueda bibliográfica de los factores determinantes para la excelencia deportiva, se analizó tres factores importantes (factor personal y social; factor fisiológico y de rendimiento; factor psicológico), el objetivo de la investigación es conocer y corroborar estas variables, mediante una entrevista semiestructurada que permite adentrar a la determinación de su éxito deportivo. Se selecciono al deportista David Hurtado que se adaptaban al estudio y cumple con los criterios establecidos. Los resultados muestran que estos factores son muy fundamentales en la excelencia de David, dentro del factor personal y social, la familia y amigos tienden estar alineados con su objetivo, además el apoyo de instituciones complementa su preparación; dentro del factor fisiológico y de rendimiento, su genética ayuda con la disciplina deportiva, el trabajo multidisciplinario y las pruebas frecuentes portan su preparación de manera óptima; factor psicológico, mantiene un panorama claro de su objetivo se alimenta mediante libros que ayudan a su crecimiento personal en las diferentes áreas de vida.

Palabras clave: excelencia deportiva; factor personal y social; factor fisiológico y de rendimiento; factor psicológico.

Abstract

The present research is a single case study, through a bibliographic search of the determining factors for sports excellence, three important factors were analyzed (personal and social factor; physiological and performance factor; psychological factor), the objective of the research is know and corroborate these variables, through a semi-structured interview that allows us to delve into the determination of their sporting success. The athlete David Hurtado was selected who suited the study and meets the established criteria. The results show that these factors are very fundamental in David's excellence, within the personal and social factor, family and friends tend to be aligned with his objective, in addition the support of institutions complements his preparation; Within the physiological and performance factor, its genetics help with sports discipline, multidisciplinary work and frequent tests lead to optimal preparation; psychological factor, maintains a clear picture of your objective, is nourished by books that help your personal growth in different areas of life.

Keywords: sports excellence; personal and social factor; physiological and performance factor; psychological factor.

Resumo

A presente pesquisa é um estudo de caso único, através de uma pesquisa bibliográfica dos fatores determinantes para a excelência esportiva, foram analisados três fatores importantes (fator pessoal e social; fator fisiológico e de desempenho; fator psicológico), o objetivo da pesquisa é conhecer e corroborar estas variáveis, através de uma entrevista semiestruturada que nos permite aprofundar na determinação do seu sucesso desportivo. Foi selecionado o atleta David Hurtado que se adequava ao estudo e atende aos critérios estabelecidos. Os resultados mostram que estes fatores são muito fundamentais na excelência de David, dentro do fator pessoal e social, a família e os amigos tendem a estar alinhados com o seu objetivo, além disso o apoio das instituições complementa a sua preparação; Dentro do fator fisiológico e de desempenho, sua genética auxilia na disciplina esportiva, o trabalho multidisciplinar e os testes frequentes levam a uma preparação ideal; fator psicológico, mantém uma imagem clara do seu objetivo, é nutrido por livros que auxiliam no seu crescimento pessoal nas diversas áreas da vida.

Palavras-chave: excelência esportiva; fator pessoal e social; fator fisiológico e de desempenho; fator psicológico.

Introducción

El objetivo de realizar deporte tiene varias razones, unos por mantenerse saludable y en forma, otros para socializar y disfrutar del trabajo en equipo, mientras que algunas personas lo ven como forma de desafiar y superar los límites de sí mismos. Las grandes actuaciones deportivas, en espectáculos como eventos mundiales y juegos olímpicos siempre han sido objeto crucial de estudio científico (Bautista, 2023). Los principales protagonistas que intervienen en estas citas son los deportistas de alto rendimiento (Salido y Muñoz, 2021). Aquel atleta que se prepara todos los días con el objetivo de obtener logros deportivos en eventos de alto nivel se considera de alto rendimiento (Marsillas et al., 2014)

David Hurtado es un marchista ecuatoriano nacido en 1999 en Quito, ha representado al Ecuador en competiciones internacionales, destacando en la prueba de 20 kilómetros marcha. Participó en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y ha ganado medallas en campeonatos sudamericanos,

panamericanos y mundiales, consolidándose como uno de los mejores marchistas del país, hoy en día el atleta de 25 años está clasificado a Juegos Olímpicos Paris 2024 (World Athletics, 2024).

Las sorpresas espectaculares de estas actuaciones, inquietan para aficionados y practicantes, preguntándose, ¿Cuál es la manera de llegar a un evento mundial y olímpico? Para Matos et al. (2017) estos atletas llegan con características diferentes como la superdotación: la excelencia deportiva complementa con habilidades propias o innatas, experiencia: la excelencia se sujeta a un desempeño mayor y excepcional, conocimiento: la excelencia asocia con la preparación académica en la vida personal y social. El interés por investigar, identificar y conocer los aspectos importantes que influyen eficazmente con el aumento del rendimiento deportivo, ha sido una creciente años tras año (López et al., 2022).

Por otro lado, Jacques et al. (2016) manifiesta que, un deportista logra llegar a una excelencia deportiva cuando mantiene una estructura dinámica, interactiva y multidimensional donde interactúan factores psicológicos, fisiológicos, neurológicos, culturales, sociales y demás. La presencia de buenas características genéticas - fisiológicas y domina aspectos técnicos-cognitivos, así mismo, llevar minuciosamente factores fisiológicos y psicológica hacen del éxito deportivo (Rodríguez, 2016).

El factor fisiológico es fundamental en el rendimiento deportivo, analiza cómo el cuerpo y sus sistemas funcionan y se ajustan durante el ejercicio (Jiménez, 2022). Comprenderlo permite mejorar los entrenamientos, aumentar las capacidades físicas, ser efectivo en la recuperación y prevenir lesiones. Para, Celdran y Sola (2023) este factor es esencial, ya que considera el biotipo; somatotipo; sistema cardiovascular; el sistema respiratorio; el metabolismo; y la termorregulación. Desempeñan roles cruciales para el entrenamiento y adaptación en deportistas a condiciones físicas y ambientales (Cuesta et al., 2020)

Asimismo, Celdran y Sola (2023) manifiesta que el rendimiento deportivo está influenciado a diversos factores comprensibles a través de la fisiología del ejercicio como: cargas de entrenamiento, la cantidad total de trabajo realizado; intensidad, determina cuán exigente es la actividad física para el cuerpo; volumen, la cantidad total de ejercicio realizado en un tiempo determinado; recuperación, restablecimiento corporal donde incluye descanso, nutrición adecuada, hidratación y técnicas de recuperación. La fisiología del ejercicio también estudia, cómo el cuerpo recupera de lesiones y cómo evitarlas, mediante: nutrición, suplementación; trabajo técnico dirigido y uso de equipo adecuado (Jiménez, 2022).

Los factores personales y sociales influyen y mejoran su rendimiento deportivo, siempre y cuando estén alineados al objetivo del deportista (Nope et al., 2020) Los atletas con fuerte deseo de superación y metas bien definidas, complementada con apoyo sólida de familia amigos y comunidad, suelen tener un mejor rendimiento (García, 2023). En un entorno positivo y de apoyo, como clubes deportivos, comunidades que valoran y celebran los logros deportivos, puede motivar a los atletas a esforzarse más. El apoyo financiero y recursos proporcionados por patrocinadores y entidades deportivas, permiten manejar mejores instalaciones, equipos y entrenamientos, esencial para su desarrollo, la cultura deportiva de un país o región influye en la actitud hacia la práctica deportiva (Ramírez et al., 2020)

El aspecto psicológico es esencial en deportistas de alto rendimiento (Cortez et al., 2022) Impacta directamente en la capacidad para mantener la concentración, manejar la presión y cultivar una actitud positiva (Cañizares et al., 2022). Este factor se desglosa en varias áreas esenciales: la mentalidad, incluye la disposición al crecimiento y la confianza en sí mismos frente a la adversidad; la motivación, fundamental para mantener la persistencia hacia metas específicas; el manejo del estrés, que implica técnicas para controlar la ansiedad y mantener la calma bajo presión; la concentración, necesaria para ejecutar habilidades técnicas con precisión y la preparación mental, que abarca rutinas precompetitivas, visualización y gestión de expectativas para optimizar el rendimiento (Véliz et al., 2020).

En base a lo anterior, muchos autores han enfatizado su estudio en analizar y comprender la excelencia desde un panorama global (Lapuente, 2018; Tarqui, 2021; Bogado & Villalba, 2023). El estudio en mayoría centra en analizar repetitivamente en tres factores esenciales como es factor fisiológico, psicológico, personal y social. Dando lugar, el enfoque es adentrar en descubrir estas áreas con nuestro modelo. El objetivo de la investigación es conocer y corroborar estas variables, mediante una entrevista semiestructurada que permite adentrar a la determinación de su éxito deportivo.

Metodología

Diseño

El presente estudio se realizó en la Ciudad de Quito provincia de pichincha – Ecuador, el diseño es de caso único con tres factores de análisis.

Selección del caso

Después de haber revisado minuciosamente perfiles de deportistas de alto rendimiento de Ecuador, se escogió a atleta David Hurtado por la factibilidad y acoplamiento a la línea de estudio, además con los criterios establecidos:

- Ser seleccionado del país, participando en eventos mundiales y juegos olímpicos.
- Haber conseguido medalla (Panamericana, Mundial, Olimpiada) a nivel individual y/o colectivo.
- Poseer récords (nacional, sudamericano, panamericano, mundial u olímpico) a nivel individual y/o colectivo en la máxima categoría.

Análisis de datos

Es una investigación de método cualitativo-deductivo donde se analiza tres importantes factores (personal y social, fisiológico y de rendimiento, psicológico) descritos en la (tabla 1), los factores surgen del marco teórico y conceptual y son relevantes en estudios de autores como: (Almeida et al., 2023; Ramírez et al., 2020; Véliz et al., 2020).

Tabla 1.

Factores con las categorías y componentes que engloban junto con el acrónimo.

Factores	Acrónimo	Categorías	Componentes
Fisiológica y de Personal y Social Rendimiento	VDP	Vida personal	Familia Amigos Hobbies Rutina diaria
	ASI	Apoyo Social e Institucional	Equipo multidisciplinario Fuente de apoyo
	SDE	Sistema de entrenamiento	Rutinas de entrenamiento Frecuencia e intensidad Chequeos

Psicológica	MDR	Medios de recuperación	Métodos de recuperación Descanso Manejo de lesiones
	MYM	Mentalidad y motivación	Metas Desafíos mentales Estrategias para mantener la motivación.
	CPM	Concentración y preparación mental	Métodos para mantenerse enfocado Visualización Meditación

Sin hacer uso de algún programa de software, se estableció un sistema de tres factores y sus respectivas categorías representados por un acrónimo, una vez recopilado la información se realiza una descripción individual y se elabora el informe final.

Justificación de la técnica a utilizar

Se procedió a utilizar la técnica de entrevista semiestructurada (Sánchez y Murillo, 2021), acogiendo los criterios de validez y confiabilidad de (Plaza et al., 2017). Se aplicó a tres personas importantes del equipo multidisciplinario: David Hurtado (deportista modelo), Javier Cayambe (entrenador) y Gabriela Vásquez (fisioterapeuta).

Resultados

Establecidos los resultados se desarrolló el informe final, donde comprende los tres factores con sus respectivas categorías esenciales en la excelencia de David Hurtado.

Como factor personal y social, en sus inicios de vida deportiva no siempre tuvo una buena la relación familiar, por no comprendían de su deporte y que conlleva a tener un resultado (*VDP: A través de los años hice un match con mi familia en cuanto al entendimiento y eso me dio una mejor comunicación a que puedan entender que está pasión fue transformando en mi profesión*) eran los pasos necesarios para obtener resultados y hoy mantienen una gran relación. La relación de amigos

es muy reducida (*VDP: Me permito tener a personas que son clave para mí y que no puedan afectar mi estabilidad emocional*) el deportista cuida su entorno ya puede conllevarte a tomar decisiones equivocadas o por el contrario no tener paz, confianza y seguridad en tu deporte.

Los hobbies de David siempre han estado relacionados con su parte psicológica (*VDP: hace un año tenía una moto y me gustaba salir, me ponía en modo relax y de profundización de mis pensamientos era el momento donde me estaba conociendo más a mí mismo. Hoy en día me gusta leer libros de crecimiento personal y siento que me expanden mi pensamiento y puedo tener respuesta a mis dudas*) estos hobbies te enseñan a manejar tu vida y mejorar como persona. Su rutina diaria lo mantiene repetitivamente de lunes a sábado (*VDP: cuando me levanto leo o escucho algo de crecimiento personal, desayuno algo leve y salgo a mi entrenamiento de 7H00 a 10H30 regreso y un desayuno completo, descanso o voy a sesión de fisioterapia y almuerzo, en caso que no descanse descanso o realizo actividades pendientes hasta la segunda jornada de entrenamiento que se extiende 16h30 a 19h00, cena y a dormir*) sería un día normal de David.

Está respaldado por un equipo multidisciplinario que velan por su rendimiento (*ASI: yo tengo un equipo que está conformado por mi entrenador, mi fisio y mis compañeros cada uno de ellos son un complemento para mí*) el trabajo en conjunto es importante, de esta manera quita un peso y pueda llegar más rápido a sus objetivos. Las instituciones públicas y privadas repercutan el proceso del atleta (*ASI: el apoyo es demasiado importante ya que podemos tener tranquilidad y poder invertir en indumentaria, en equipo de trabajo, en campamentos de entrenamiento y poder ejecutar la planificación que esta direccionada a un objetivo*) el respaldo y apoyo institucional permite tomar y ejecutar tu preparación, sin tener la carga de pensar en cómo ejecutar.

En cuanto al factor fisiológico y de rendimiento, en cierto punto sus características genéticas han ayudado asimilar el sistema de entrenamiento de su disciplina deportiva, desde sus inicios sus resultados han sido muy eficientes para su categoría (*SDE: uso una metodología de entrenamiento inductivo-deductivo, una planificación anual de etapas general, específica, competitiva y de transición*) para ello trabaja dinamizando volumen, frecuencia e intensidad tratando de llegar en la forma física en competencias fundamentales. Para cumplir el sistema de entrenamiento el trabajo en equipo lleva de forma rigurosa (*SDE: un equipo de trabajo es importantísimo a este nivel como es su: fisioterapeuta, medico, bioquímico, nutricionista, masajista el ser muy profesional en la calidad de sueño o descanso van de la mano para poder distribuir las cargas de entrenamiento*

que son extremadamente fuertes también tengan un trabajo de recuperación) los factores endógenos ayudan a su entrenador a planificar y estimular el trabajo.

Llevar minuciosamente el sistema de entrenamiento opta por realizar pruebas que permiten saber a profundidad variaciones del deportista (*SDE: frecuentemente realizamos pruebas como de lactato, frecuencia cardiaca, glucosa, pruebas bioquímicas y los valores que nos arrojan ayudan con un diagnóstico más certero de su progreso*). En el campo de entrenamiento al momento de la acción también se requiere hacer uso de ciertos elementos (*SDE: primero tener una mentalidad ganadora, ser organizado con su plan y los suplementos antes durante y después de cada entrenamiento*).

La fisioterapia de David conoce muy de cerca su proceso y permite un vínculo de trabajo profundo (*MDR: somete a sesiones de terapia pasando un día, si existe alguna molestia todos los días para que sus articulaciones, músculos, tendones ligamentos y nervios estén al máximo*), entre las técnicas que se usa durante la terapia (*MDR: el stretching, stretching neurofisiológico, la técnica manual que contempla cyriax, inducción miofascial, técnicas de relajación, de drenaje linfático entre otras*). Los dispositivos tecnológicos que ayudan a la recuperación están (*MDR: hacemos uso de la tecarterapia, ondas de choque, ultrasonido-electroestimuladores si fuese necesario e intervenciones a la cámara hiperbárica*) mantienen un relación muy seria y comprometida sobre todo una confianza mutua sobre cualquier molestia que se presente.

El factor psicológico controla a los demás factores y que permite llevar a cabo su vida deportiva, el sueño que le conmueve (*MYM: mi sueño es ser campeón olímpico empezó cuando tuve 9 años y también sueño con poder aportar al Ecuador a que sea un Ecuador de oportunidades mediante el deporte en los niños y jóvenes*), su camino se ha trazado de desafíos (*MYM: la inseguridad, pero psicológicamente me puse a prueba identificando lo que me produce inseguridad y haciendo precisamente lo que me genera inseguridad para poder traspasar este desafío*), su motivación tiene que llegar en el momento preciso ya que genera un sentimiento que conlleva hacer algo (*MYM: me motivo siempre regresando a ver a mi yo del pasado, un David que ante todas las adversidades que enfrente, no puedo fallarle a ese niño que se esforzó mucho para llegar hasta aquí porque ese niño confía en ti*). David gestiona la concentración y el enfoque tanto en su entrenamiento y competencia (*CPM: para ello tengo que organizar mi cabeza psicológicamente, quitar lo que no me esté sumando hacia mi objetivo principal e implementar actividades que me conlleven a mi objetivo*).

Discusión

Factor personal y social

David, atleta que superó dificultades con su familia, que principios no entendían su deporte, mejorando la comunicación y fortaleciendo su relación que contribuye a su carrera, mantiene un grupo reducido de amigos para proteger su estabilidad emocional y prefiere hobbies de bienestar mental, como la lectura de libros basados con el desarrollo personal. Su rutina diaria es disciplinada, incluyendo entrenamientos y descansos para maximizar su rendimiento, cuenta con el apoyo de un equipo multidisciplinario y valora mucho el respaldo de instituciones públicas y privadas, lo cual le proporciona los recursos y la seguridad financiera necesarios para centrarse en sus objetivos deportivos.

Según el estudio de Holt et al. (2017) el factor personal y social proporciona una visión integral de familiares, sociales, de recursos y culturales que interactúan para influir en el rendimiento deportivo. Para Collado y Sánchez (2017) la investigación resalta que un enfoque holístico que considere todos estos aspectos es esencial para desarrollar y mantener el talento deportivo, los atletas necesitan no solo habilidades técnicas y físicas, sino también un entorno de apoyo que fomente su motivación, resiliencia y bienestar general. Gledhill et al. (2017) muestra que el desarrollo del talento deportivo depende de una variedad de factores interrelacionados a nivel personal y social, son esenciales para que los atletas alcancen y mantengan un alto rendimiento.

Factor fisiológico y de rendimiento

El rendimiento óptimo de David se beneficia de sus características genéticas, asimilando el sistema de entrenamiento, este sistema incluye una planificación anual con etapas específicas, ajustando volumen, frecuencia e intensidad para optimizar su rendimiento en competencias. La eficiencia del entrenamiento es respaldada por un equipo multidisciplinario (fisioterapeuta, médico, bioquímico, nutricionista, masajista) que maneja meticulosamente su recuperación, David somete a pruebas regulares que permiten ajustar su entrenamiento según su progreso. La mentalidad ganadora y la organización en el uso de suplementos son cruciales para su preparación, la fisioterapeuta de David garantiza una atención continua y efectiva para mantener su rendimiento al máximo nivel haciendo

uso técnicas como stretching y técnicas manuales, apoyadas por tecnología de recuperación como tecarterapia y ultrasonido entre otros.

El estudio de Van Baak et al. (2021) manifiesta que en el entrenamiento, la planificación detallada del entrenamiento es crucial para mejorar variables como VO2 Max, fuerza muscular y composición corporal. Dice Silva et al. (2023) la efectividad de estos se maximiza con el trabajo de un equipo multidisciplinario que gestiona la recuperación y ajusta el entrenamiento basado en pruebas regulares. Una adecuada administración de suplementos y una mentalidad enfocada al rendimiento complementan el resultado en el entrenamiento físico (Alfieri et al., 2023).

Factor psicológico

El factor psicológico es determinante en David, ayuda a superar desafíos y alcanzar metas, su sueño de ser campeón olímpico inició a una edad temprana, no solo le motiva a nivel personal, sino también lo impulsa a que los jóvenes ecuatorianos tengan oportunidades mediante el deporte. David enfrenta sus inseguridades enfrentándolas directamente, lo que fortalece su crecimiento, su motivación se basa en recordar sus esfuerzos pasados y no defraudar al niño que soñó con tener éxito, para mantener la concentración, organiza su mente, elimina distracciones y se enfoca en lo que contribuye a su objetivo principal, maximizando así su rendimiento.

Un estudio reciente de Reinebo et al. (2024) muestra que la visualización y el dialogo interno son técnicas cruciales que aumentan la confianza y reducen la ansiedad precompetitiva. Incorporar prácticas de concentración en el entrenamiento ayuda a los atletas a mantenerse enfocados (Wang et al., 2023) la resiliencia también juega un papel importante en la carrera de deportistas De Almeida et al. (2023) destacan que los atletas con altos niveles de resiliencia pueden manejar mejor las derrotas y las lesiones, manteniendo una actitud positiva y motivación para continuar mejorando.

Conclusiones y recomendaciones

La investigación resalta la importancia de la interacción entre los factores psicológicos, fisiológicos y de personalización en el alto rendimiento deportivo, cada uno de estos factores no opera de manera aislada, sino que se interrelacionan y se potencian mutuamente para alcanzar el máximo nivel de rendimiento. La efectividad en el deporte de alto nivel requiere una armonización de estos

aspectos, donde el equilibrio entre el entrenamiento físico, la preparación psicológica y el entorno personal es esencial para el éxito sostenido.

El éxito deportivo de David Hurtado se debe a una combinación equilibrada de factores psicológicos, fisiológicos y de personalización, su gestión emocional, el sistema de entrenamiento bien estructurado, el apoyo de un equipo multidisciplinario, junto con un entorno personal y social favorable, han sido determinantes para alcanzar y mantener un alto nivel de rendimiento. Este caso demuestra que un enfoque integral y personalizado es crucial para el desarrollo de atletas de élite, proporcionando un modelo que puede ser replicado y adaptado a otros deportistas en busca de la excelencia.

Como recomendaciones el factor social y personal, es necesario que el o la deportista mantenga un círculo donde las personas cercanas entiendan y ayuden en la práctica deportiva, el apoyo económico debe estar respaldada por instituciones públicas y privadas para que se pueda cumplir con el proceso deportiva de esta manera evitando la preocupación e intranquilidad del atleta.

Factor fisiológico y rendimiento, es la parte esencial donde la intervención del equipo interdisciplinario es importante, la cooperación en conjunto ayuda que el entrenamiento sea alineado tanto en trabajo y recuperación, cada uno de ellos cumplen un rol determinante haciendo cumplir con la planificación de manera eficiente.

Factor psicológico, se considera el eje central del atleta, gracias a ello puede mover y tener el control de la práctica deportiva, tener un desarrollo y fortalecimiento mental hacen que se mantenga en línea con un sueño o propósito.

Referencias

1. Alfieri, A., D'Angelo, S., & Mazzeo, F. (2023). Role of Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health. *Nutrients*, 15(20), 1-4. <https://doi.org/10.3390/nu15204429>
2. Almeida Pereira, A., Silva, M., De Sousa Celestino, T., Borges Sarmiento, H., & De Carvalho Leitão, J. (2023). Fatores influenciadores da excelência desportiva: estudo centrado em atletas brasileiros medalhados olímpicos. *Retos*, 47, 539-546. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8681357>
3. Holt, N., Neely, K., Slater, L., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., Tamminen, K. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results

- from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
4. Plaza Guzmán, J., Uriguen Aguirre, P., & Bejarano Copo, H. (2017). Validez y Confiabilidad en la Investigación Cualitativa. *ARJÉ. Rev. de Postgrado FaCE-UC*, 11(21), 352-357. <https://acortar.link/RRNgni>
 5. Sánchez Molina, A. A., & Murillo Garza, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia - Artículos*, IX(2), 147-181. <https://revistascientificas.uach.mx/index.php/debates-por-la-historia/article/view/792/993>
 6. Silva, A., Ferraz, R., Branquinho, L., Dias, T., Teixeira, J., & Marinho, D. (2023). Effects of applying a multivariate training program on physical fitness and tactical performance in a team sport taught during physical education classes. *Physical Education and Pedagogy*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1291342>
 7. Véliz Burgos, A., Moreno Leiva, G., Soto Salcedo, A., & Álvarez Zúñiga, M. (2020). Psychological characteristics of high-performance athletes according to coaches. *Rev. de humanidades y ciencias sociales*, 6(1), 74-82. <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/16>
 8. Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *Environ. Rev. Public Health*, 20(3), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
 9. Bautista Paiva, J. (2023). El deporte olímpico como material de la cultura: Tokio 2020+1 desde la comunicación. Tesis, La Plata. <https://acortar.link/cnIhgk>
 10. Bogado, D., & Villalba, F. (2023). Psychosocial and sports profile in high-performance Argentine athletes with motor disabilities and intention to continue practicing sports in the future. *Retos*, 50, 1204-1213. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9084196>
 11. Cañizares Hernández, M., Huie Martínez, M., Pérez Rodríguez, L., Díaz Silva, R., & Rodríguez Chade, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *Rev. PODIUM*, 17(1), 286-300. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1207>

12. Celdran, R., & Sola, J. (2023). En FISIOLÓGÍA DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (págs. 9-95). Kirol Eskola. <https://acortar.link/LRGoF5>
13. Collado Martínez, J., & Sánchez Sánchez, M. (2017). The process of becoming to be excellent in sport: the case of Pau Gasol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 231-238. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/314061/221471>
14. Cortez Saldarriga, M., Quiroz Villarán, S., Caycho Rodriguez, T., Hernandez Mendo, A., Ferrerira Brandao, M., & Reyes Bossio, M. (2022). Propiedades Psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en deportistas peruanos de Alto Rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 115-135. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/487641/322781>
15. Cuesta, A., Rodríguez Estula, G., & Giovanetti, S. (2020). Deporte: modificaciones fisiológicas y evaluación para la prevención de la muerte súbita (Parte II). *Corazón del deportista. Rev. UrugCardiol*, 35, 337-345. doi:doi: 10.29277/cardio.35.3.12
16. García, R. (2023). ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL ALTO RENDIMIENTO. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. <https://acortar.link/ZhGRpl>
17. Gledhill, A., Harwood., C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93-112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
18. Jacques, V., Flández, J., Monroy, M., Arismendi, A., Vergara, G., Maureira, F., . . . Gajardo, R. (2016). Factores determinantes del desempeño de los deportistas en Chile. El caso de los deportistas de alto rendimiento. *Motricidade*, 12(S2), 165-174. <https://acortar.link/u6p6Sg>
19. Jiménez Torres, D. (2022). Factores fisiológicos de rendimiento en los corredores de fondo. *Ciencia y Deporte*, 7(1), .116 – 134. <https://orcid.org/0000-0002-4261-4516>
20. Lapuente Álvarez, I. (2018). Factores psicosociales determinantes en el rendimiento de deportistas de alto nivel. *Rev. observatorio del deporte odep*, 4(3), 07-21 . <https://acortar.link/rx5Fnf>
21. López Gajardo, M. Á., Flores Cidoncha, A., Rubio Morales, A., Díaz García,, J., & González Ponce, I. (2022). Factores que determinan la consecución del rendimiento en el fútbol de élite: Orientación cualitativa con jugadores y jugadoras profesionales. *Federación*

- Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física(46), 789-800.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/92961/69708>
22. Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353-368. <https://acortar.link/zf1Bf2>
23. Matos, D. S., Cruz, J. F., & Almeida, L. S. (2017). Excelencia en el deporte: la importancia de los factores personales y contextuales en el trayectoria de campeones portugueses. *Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte*, 12(2), 287-295. <https://acortar.link/yIQI30>
24. Nope, D. C., Petro, J., & Bonilla, D. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(2), 61-77. <https://acortar.link/yIQI30>
25. Ramírez Siqueiros, M., Ceballos Gurrola, O., Medina Rodríguez, R., Reyes Robles, M., Bernal Reyes, F., & Cocca, A. (2020). Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de balonmano por posición de juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 261-271. <http://revistas.um.es/cpd>
26. Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 54(2). doi:10.1007/s40279-023-01931-z
27. Rodríguez Quijada, M. (2016). El deportista de éxito, ¿nace o se hace? Una revisión bibliográfica. *Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya*, 32(123), 13-18. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551663295001/html/>
28. Salido Fernández, J., & Muñoz Muñoz, A. M. (2021). Representación mediática de las deportistas en los Juegos Olímpicos: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146(4), 32-41. <https://acortar.link/YMMzjH>
29. Tarqui-Silva, L. (2021). Trascendencia de los factores clínicos durante la intervención psicológica con atletas de alto rendimiento. *Arrancada*, 21(40). <https://orcid.org/0000-0001-9004-8988>
30. Van Baak, M., Pramono, A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J., Busetto, L., . . . Oppert, J.-M. (2021). Effect of different types of regular exercise on physical fitness in adults with

overweight or obesity: Systematic review and meta-analyses. *Obesity Reviews*, 1-11.
<https://doi.org/10.1111/obr.13239>

31. World Athletics. (2024). <https://worldathletics.org/athletes/ecuador/david-hurtado-14701543>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).