

# AUTOVALORACIÓN Y ANÁLISIS DEL PRODUCTO DE LA ACTIVIDAD EN BOXEO DURANTE UN MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO.



**Lic. Julio A. Ordoqui Baldriche**

**Dr. Rafael Lerena Nápoles**

**Esp. Rolando Acebal Monte**

[PERO VS. FRANK.MPG](#)

# INTRODUCCIÓN



La psicología estudia los fenómenos psíquicos en su carácter específico y, además, en su interrelación y unidad con las condiciones y situaciones externas. En este sentido, González Serra, D. (1982) señala: "En consecuencia la psicología estudia los procesos psíquicos en su penetración y determinación recíproca con la actividad externa y los objetos y estímulos de esta, resulta necesario a partir de la integración de los datos aportados por la auto observación de las vivencias con los que ofrece la observación objetiva para descubrir tanto la esencia del proceso psíquico como el carácter psicológico de la interacción del sujeto con el mundo material ." (García, F., 2001)

# Objetivos



**General:** Caracterizar la autovaloración y el análisis del producto de la actividad (APA) en boxeo durante un mesociclo de entrenamiento.

**Específicos:**

1. Diagnosticar la autovaloración parcial de rendimiento (APR) durante un mesociclo de entrenamiento.
2. Realizar el APA de la actividad de boxeo en un mesociclo de entrenamiento.
3. Determinar si existe relación y de qué tipo entre APR y APA en boxeo durante un mesociclo de entrenamiento.

# MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS



Se trata de un estudio descriptivo que asume un paradigma cuanti-cuali, pues se apoya en el procesamiento de datos numéricos, pero cuenta con varios momentos interpretativos y casuísticos.

La muestra está compuesta por los 36 boxeadores del equipo nacional. Los registros de datos se hicieron durante el mesociclo de transformación en un macrociclo de ATR.

Se utiliza el entrenamiento libre con guantes (sparring), actividad modeladora de la competencia, como marco propicio para la recogida de los datos.

# Categorías de análisis

## Psicológicas

1. **Autovaloraciones parciales de rendimiento:** integran elementos cognitivos y afectivos, de modo que el deportista expresa en ellos la percepción o imagen de los movimientos que realiza y la significación que les otorga de acuerdo con su personalidad. (González, L., 1998).
2. **Producto de la actividad:** los resultados de una actividad o serie de acciones encaminadas al logro de metas parciales o motivos (García, F., 2001).

Índices de la Actividad: Conductas o metas mensurables en que se puede fragmentar la actividad de entrenamiento o de competencia. En el caso del boxeo:

- ❖ Cantidad de golpes realizados por asaltos.
- ❖ Cantidad de golpes efectivos.
- ❖ Efectividad ofensiva.
- ❖ Efectividad defensiva.

# Tabla I y Gráfica I. Comportamiento de las medias de Índice de Error Autovalorativo (IEA) por microciclos (Meso T) del equipo nacional de boxeo .

Mesociclo T	IEA
Micro I	0,46
Micro II	0,47
Micro III	0,4
Micro IV	0,4
Micro V	0,38

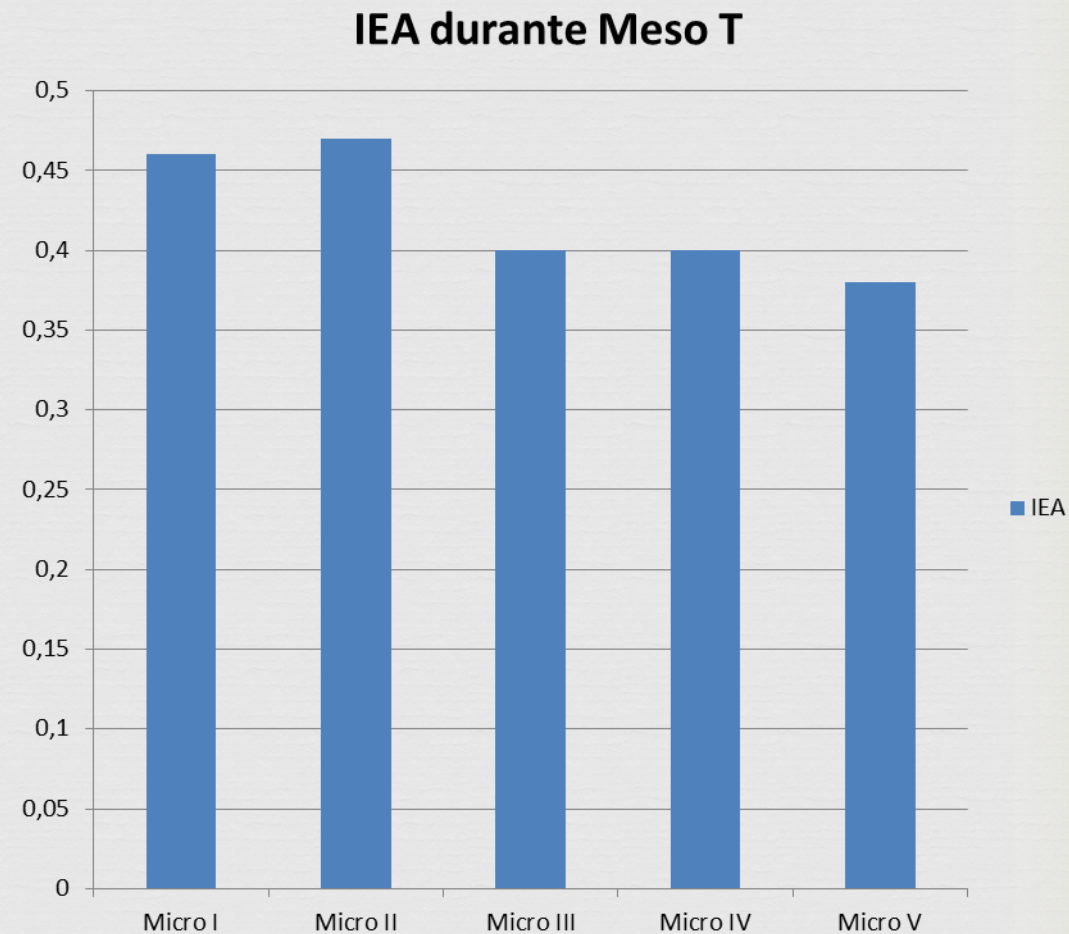


Tabla II. Comportamiento de las medias de Índice de Error Autovalorativo (IEA) por microciclos (Meso T)

Grupos por categorías de Peso	Micro I	Micro II	Micro III	Micro IV	MicroV	DSt
Ligero (49kg, 52kg, 56kg, 60kg)	+0,47	+0,5	+0,4	-0,23	+0,4	,068
Mediano (64kg, 69kg, 75kg)	-0,4	+0,5	-0,41	-0,35	-0,34	,044
Pesado (81kg, 91kg,+91kg)	+0,53	-0,56	+0,32	-0,5	+0,4	,096

**LEYENDA:**

**Micro:** Microciclo

**DSt:** Desviación estándar.

## Gráfica II. Comportamiento de las medias de Índice de Error Autovalorativo (IEA) por microciclos (Meso T)

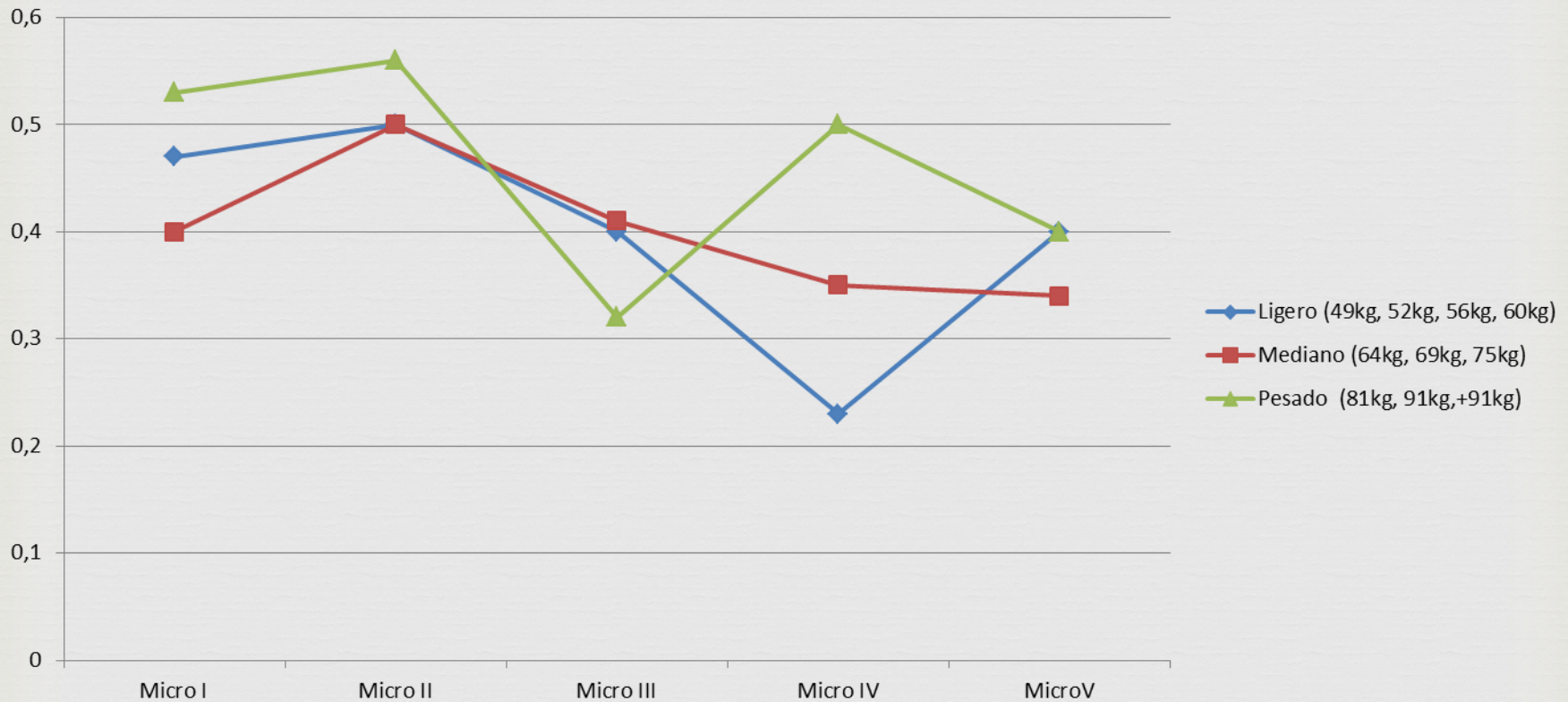




Tabla III. Promedios de índices de la actividad en mesociclo T de entrenamiento tomados en sparrings.

Sujetos	Asaltos	Golpes realizados	Golpes efectivos	Efectividad ofensiva	Efectividad defensiva
Final Mesociclo A	1	65	4	61	758
	2	70	1	142	667
	3	87	10	115	720
	4	74	11	149	654
	5	65	12	185	754
<b>Prom</b>		<b>72,2</b>	<b>7,6</b>	<b>104,84</b>	<b>710,6</b>
Final Mesociclo T	1	33	8	242	938
	2	36	12	333	985
	3	50	14	280	885
	4	49	17	346	851
	5	57	14	245	815
<b>Prom</b>		<b>70</b>	<b>18</b>	<b>257,1</b>	<b>894,8</b>

**Tabla IV. Relación entre promedios de índices de la actividad al inicio y final del mesociclo T (registrados en sparrings).**

<b>Etapa de la preparación.</b>	<b>Golpes realizados</b>	<b>Golpes efectivos</b>	<b>Efectividad Ofensiva</b>	<b>Efectividad defensiva</b>	<b>IEA</b>
Final Meso A	<b>72,2</b>	<b>7,6</b>	<b>104,84</b>	<b>710,6</b>	<b>+0,46</b>
Final Meso T	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>257,1*</b>	<b>894,8</b>	<b>+0,38*</b>

Tabla V. Comparación entre valores promedios de grupo de boxeadores *destacados* y *no destacados* en final de Meso T.

GRUPOS	GR	GE	EO	ED	IEA
DESTACADOS	56.1	16.6	282	933	+0.21
NO DESTACADOS	65.3	10.8	178	838	+0.42

## CONCLUSIONES.

- 1) El IEA disminuye de manera perceptible desde el final del mesociclo A hasta el final del mesociclo T en boxeo. Es el grupo de divisiones medianas el que alcanza menor IEA (0,34) y muestra menor desviación estándar (,044).
- 2) La efectividad ofensiva, efectividad defensiva e IEA mejoraron perceptiblemente desde final de mesociclo A hasta final de mesociclo T. La cantidad de golpes realizados disminuyó ligeramente en el mismo período.

## CONCLUSIONES.

3) La efectividad ofensiva, efectividad defensiva e IEA alcanzan mayor desarrollo en los atletas destacados que en los no destacados. La cantidad de golpes realizados es mayor en el grupo no destacados que en el destacados.

*La Psicología entre  
las ciencias aplicadas  
contribuyendo  
al desarrollo  
del deporte*





# **El profesor de cultura física y su papel en la preparación psicológica: en busca de un enfoque.**

**Dr. C. René Barrios Duarte**  
**Dra.C. Liliana María del Monte del Monte**





# Objetivos

1. Profundizar en la labor de preparación psicológica del profesional de la cultura física.
2. Definir un enfoque para su labor de preparación psicológica.
3. Profundizar en los recursos psicológicos que puede emplear.

# Bibliografía

---

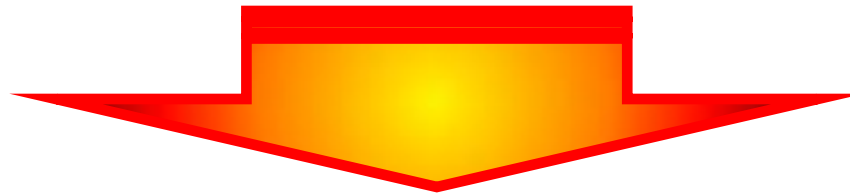
**Barrios, R. & Del Monte, L. (2015).** El profesor de cultura física y el entrenador deportivo: en busca de un enfoque para su labor de preparación psicológica. Artículo en proceso de publicación.



# La Psicología como ciencia aplicada

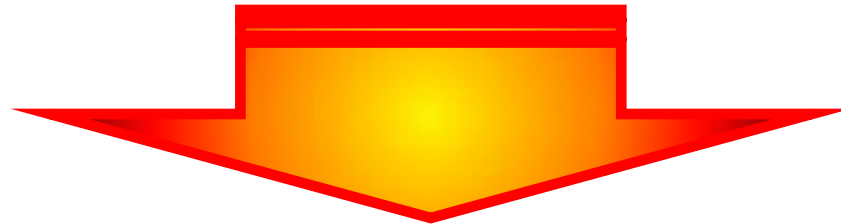
6

- La Psicología disfruta de reconocimiento como ciencia aplicada.
- Pero sus servicios se prestan en pocas instituciones...



No se encuentran al alcance de la mayoría de los profesionales de cultura física, no obstante reconocerse el imprescindible papel que desempeñan en la preparación psicológica.

- Los profesionales de la CF no siempre han desarrollado habilidades para abordar con eficacia los problemas de la preparación psicológica.



- Asumimos como propuesta la necesidad de elevar su formación psicológica y la asesoría de su trabajo cotidiano cuando poseen al psicólogo.

- Dentro de esa formación, profundizar en conocimientos y en habilidades que les permitan:
  - Conocer y tomar en cuenta las características individuales de los practicantes.
  - Potenciar sus vivencias y fortalezas.
  - Aprovechar la actividad física como fuente de desarrollo personal.
  - Trabajar con capacidad crítica.

The image shows a close-up of an ECG tracing on blue grid paper. A person's finger is pointing to the text. The text is centered and reads "1. Precisiones conceptuales".

**1.**  
**Precisiones conceptuales**

# 1. ¿De qué se ocupa la Psicología del Deporte?

10



- El conocimiento de las características psicológicas de la actividad.
- Las características de la persona o grupo que la practica (García Ucha, 1997; Weinberg y Gould, 1996; Rudik, 1988; Puni, 1970).
- La interrelación entre ambos componentes del proceso.



## 2. ¿Qué se entiende por preparación psicológica?

Dosil (2004). “**Entrenamiento mental**” consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y las competiciones de la mejor forma posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista o cualquier persona del contexto del deporte.

Gould (2009). “**Preparación mental**“ son las estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que emplean los deportistas y equipos para alcanzar un estado ideal de ejecución que se relaciona con estados psicológicos óptimos y alto rendimiento en la competición o la práctica”.

**Rudik. “Preparación psicológica”** es el desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias.

# En resumen, ¿Qué se entiende por preparación psicológica?

15

Un conjunto de acciones desarrolladas con el propósito de influenciar el estado psicológico y/o desarrollar conocimientos y habilidades en el practicante para que enfrente con eficacia las demandas, obtenga satisfacción o beneficio de acuerdo a los fines que se persigan.



### 3. ¿Cuál es el papel del profesor de cultura física en la labor de preparación psicológica?

16

1. Fomentar un clima psicológico positivo.



2. Influenciar sobre variables psicológicas relevantes como la motivación, auto-confianza y el control emocional.

3. Preparar al practicante para enfrentar las diferentes contingencias que impone el desarrollo de la preparación y la competición.

### 3. ¿Cuál es el papel del profesional de la cultura física en la labor de preparación psicológica?

17

4. Fomentar valores, vivencias positivas y bienestar en los practicantes.

5. Enfrentar su responsabilidad como entrenador de manera consciente y en una dirección positiva.



### 3. ¿Cuál es el papel del profesional de la cultura física en la labor de preparación psicológica?

18

- En la dirección negativa se aprecian problemas con:



- Ineficiente manejo de la comunicación.
- Pobreza en el empleo de recursos que estimulen la motivación, la confianza en sí mismo, el control emocional.
- Acciones que fomentan un clima psicológico desfavorable.



**2.**

**Un enfoque para la labor de preparación psicológica.**



# En busca de un enfoque...

- En el mundo occidental, los pioneros de la PD fueron psicólogos académicos provenientes del campo de la educación o de la clínica.
- En la URSS, sus cultivadores provenían del campo de la cultura física, predominando un enfoque pedagógico centrado en la actividad y sus requerimientos psicológicos.
- En la actualidad, los conocimientos de la Psicología del Deporte pertenecen a la clínica, a la educación, a lo social, con un alto grado de adecuación al contexto de la actividad física.

# El enfoque humanista



21

- Consideramos que el problema fundamental de la preparación psicológica es la atención al ser humano que constituye el actor de las actividades físicas:
  - conocer necesidades, aspiraciones, temores, dudas, vivencias, insuficiencias, fortalezas.
  - prestar atención pedagógica y humana individualizada y/o acorde a las características sociodemográficas del grupo.

# El enfoque humanista

- Este enfoque humanista es válido en cualquier manifestación de la cultura física y el deporte.
- En torno a esta concepción se pueden emplear métodos y procedimientos provenientes de diferentes concepciones psicológicas.

# El enfoque humanista supone...

23

- Asumir de manera consciente el papel de orientación y/o preparación psicológica de sus alumnos.
- Valorar los nexos existentes entre los resultados objetivos y las dimensiones subjetivas pertenecientes al sujeto, al profesional y a otros factores humanos.
- Tomar en cuenta la individualidad.
- Estimular la participación activa del practicante.

# ¿Qué principios se deben tener en cuenta ?

24

1. El establecimiento de una relación estrecha, basada en principios de respeto mutuo, empatía, sinceridad.
2. Considerar al practicante como persona integral, en términos de su identidad como persona y no solo como practicante.
3. Tomar en cuenta sus vivencias. Concebir que poseen necesidades y experiencias que es necesario aprovechar.

## ¿Qué principios se deben tener en cuenta ?

25

4. Crear en el contexto de la actividad, un clima psicológico caracterizado por el respeto, el orden, la disciplina, el reconocimiento.
5. Reconocer, premiar, estimular todo comportamiento que marche en la dirección de la disciplina, la persistencia, el enfrentamiento, el mejoramiento de índices.
6. No enjuiciar. Si determinados comportamientos necesitan reflexión, hacerlo con respeto, participación del evaluado y la forma, momento y lugar apropiados.

**3.**

**Instrumentación de la labor psicológica del profesional de la cultura física.**



# Niveles de intervención psicológica

27

**Nivel 1. → “Solución de problemas”.** Conflictos, interferencias de la familia, percepciones inadecuadas de las dificultades, prejuicios, barreras psicológicas y otras. etc.

**Nivel 2. → “Entrenamiento mental básico”.** incluye estrategias para rendir mejor tales como prevenir problemas, mediante simulación de situaciones y modelados.

**Nivel 3. → “Entrenamiento mental avanzado”**

---

Aplicar la Psicología no resulta una tarea simple dada su diversidad de manifestaciones, diversidad de fines y otros condicionantes.



# Condiciones básicas para el desempeño de la labor de preparación psicológica

28

- Conocimiento de las exigencias psicológicas de la actividad.
- Conocimiento de las características psicológicas del practicante:
  - Motivación. Objetivos y expectativas de su participación.
  - Características sociodemográficas.
  - Aspectos sobresalientes de su historia académica, familiar, deportiva.



**Aplicar cuestionario o entrevista**

# ¿Qué métodos y procedimientos puede emplear? (1)

29

1. El ejercicio del pensamiento crítico, que ayuda a plantearse interrogantes en cada conversación.
2. Saber delimitar dónde se encuentra la dimensión objetiva y subjetiva de los problemas que se presentan.
3. Darse cuenta cuando:
  - Se debe escuchar y no opinar.
  - Cuándo un asunto se debe dejar para abordarlo después.
  - Cómo convertir un problema en una interrogante.

## ¿Qué métodos y procedimientos puede emplear? (2)

30

4. La conversación sincera, amena, participativa, respetuosa.
5. Charlas educativas individuales o grupales.
6. Modelado o simulación de situaciones competitivas.
7. El empleo de auto instrucciones o auto-mandatos.

## ¿Qué métodos y procedimientos puede emplear? (3)

31

8. Procedimientos de reforzamiento y modificación de conductas.
9. El establecimiento de metas.
10. Técnicas para el control emocional.
11. Recursos para potenciar la concentración y la representación mental.

A conceptual illustration of a human head in profile, facing right. The top of the head is cut away, revealing a complex, multi-layered maze structure. Several small, stylized human figures are positioned at various points within the maze, suggesting a journey or a search for a path. The maze is rendered in a light brown, wood-like texture. The background is a soft-focus, abstract composition of green and yellow tones, with faint grid lines and circular patterns, possibly representing a map or a technical drawing. The overall image conveys a sense of intellectual complexity and the process of navigating through a maze of ideas.

**Conclusiones**

# Conclusiones

1. Asumimos la necesidad de elevar la formación psicológica de los profesionales de la cultura física.
2. Hemos definido un enfoque para la función de preparación psicológica.
3. Lo más importante es el ser humano.

# ¿Qué objetivos debería incluir un programa de formación o superación?

34

1. Profundizar en el conocimiento de las problemáticas psicológicas que se presentan en la práctica cotidiana.
2. Desarrollar habilidades psicológicas básicas.
3. Incentivar el interés hacia la investigación de la problemática psicológica en el ejercicio profesional de la cultura física.

# **UTILIDAD DEL ENFOQUE PSICONEUROENDOCRINO EN EL DEPORTE**

VII Congreso Internacional de Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas ....  
Varadero. Cuba. 2015

Dr. C. Luis Gustavo González Carballido.  
Investigador y Profesor Titular.  
Subdirector de Psicología. IMD.

Presidente de la Sección de Psicología del Deporte de la Sociedad Cubana de  
Psicología.

Correo electrónico: *lgus\_cu@yahoo.es*

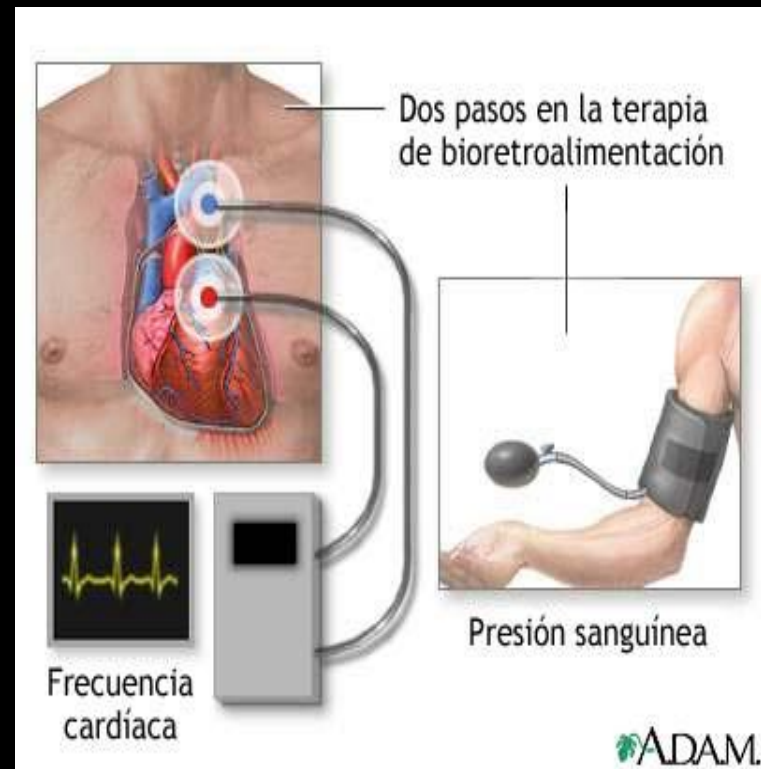
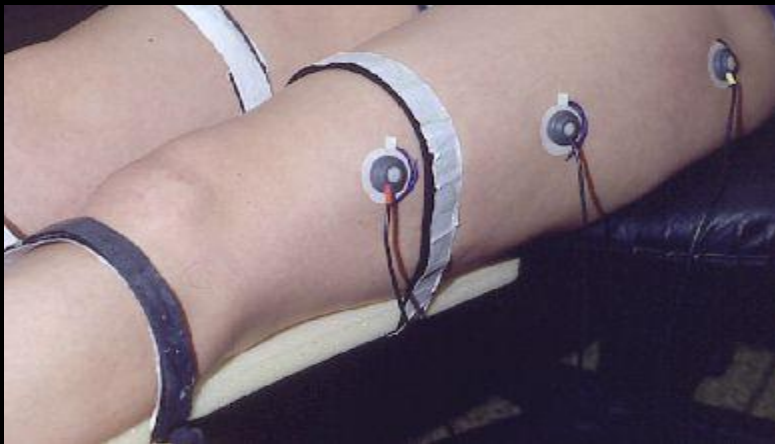


## Casis y Zumalabe (2013)



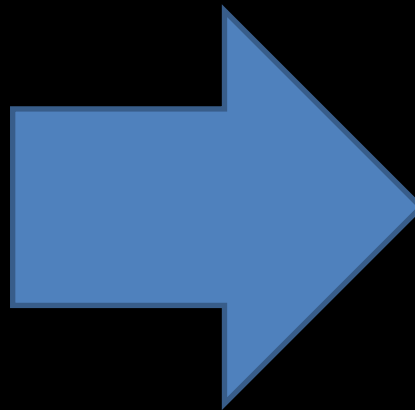
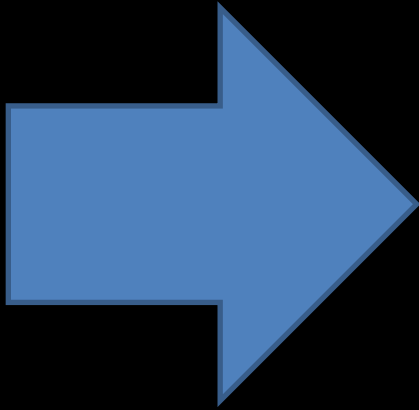
“**La profesionalización** del deporte por un lado, y la **generalización de la práctica deportiva** por otro, han provocado un intenso desarrollo del estudio de los aspectos fisiológicos del esfuerzo y de los aspectos psicológicos, todo ello con el fin de mejorar el rendimiento deportivo... Hay que tener en cuenta que la actividad física y los estados mentales están estrechamente relacionados con la propia actuación física. En este ámbito, **los aspectos anatómicos y fisiológicos se entrecruzan con los factores de naturaleza psicológica**, por lo que se hace necesario prestar especial atención a la interdependencia de los aspectos somáticos y mentales”.

**LOS ESTUDIOS PSICOFISIOLÓGICOS EN EL DEPORTE SE APOYAN EN UNA TECNOLOGÍA NO SIEMPRE AL ALCANCE DE INVESTIGADORES E INSTITUCIONES.**



**EJEMPLO DE ESTUDIO QUE REQUIERE ELEVADAS  
INVERSIONES.**

**(CRISTIANO RONALDO AL LÍMITE. FRAGMENTOS)**



**EL ENFOQUE PSICONEUROENDOCRINO SE BASA EN EL ESTUDIO DE PRODUCCIONES DE NATURALEZA HORMONAL QUE SE CONVIERTEN EN EFECTIVOS INDICADORES DE LA REPERCUSIÓN DE LAS CARGAS FÍSICAS Y EMOCIONALES A LAS QUE SE VE SOMETIDO EL ORGANISMO DEL DEPORTISTA**

**EN OCASIONES ESTE TIPO DE ESTUDIOS OFRECE UN MAYOR GRADO DE FACTIBILIDAD.**

**Durante el esfuerzo físico se producen complejos mecanismos de movilización de determinadas hormonas que adaptan y regulan el metabolismo del individuo a situaciones de esfuerzo.**

**DESDE HACE VARIOS LUSTROS SE DESTACA EL PAPEL DE LOS SISTEMAS SIMPATO ADRENOMEDULAR Y PITUITARIO ADRENOCORTICAL EN LA MOVILIZACIÓN ORGÁNICA FRENTE A RETOS FÍSICOS QUE IMPONE LA CARGA DE TRABAJO.**

**DURANTE EL EJERCICIO SE ELEVA LA ELIMINACIÓN URINARIA DE CATECOLAMINAS. LOS AUMENTOS LLEGAN A SER EL DOBLE RESPECTO A LOS VALORES BASALES, SIN QUE EXISTAN DIFERENCIAS NOTABLES ENTRE LA PRODUCCIÓN DE ADRENALINA Y NORADRENALINA** (*Stallkencht B, Lorentsen J, Enevolsen LH, Biering-Sorensen F, Galbo H, Kjaer M. Role of Sympathoadrenergic System in Adipose Tissue Metabolism during Exercise in Humans. Journal of Physiology, 2001 536.2, pp. 283-294.*)

**SE HA PODIDO COMPROBAR QUE EN SUJETOS BIEN ENTRENADOS SE PRODUCE UNA MENOR ELIMINACIÓN URINARIA DE CATECOLAMINAS RESPECTO A LOS NO ENTRENADOS** (*Balagué, A., Company, X., Barbany, J.R. 1979. Control Endocrino de los Cambios del Metabolismo lipídico e hidrocarbonado durante el Ejercicio. Apuntes de Medicina Deportiva, 16(61), 9-17.*)

**Durante el ejercicio físico se producen notables aumentos de los niveles de cortisol sanguíneo, siendo estos aumentos tanto más marcados cuando mayor sea la intensidad del esfuerzo físico. (Gleeson M., 2007. *Inmune function in sport and exercise. Review. Journal Applied of Physiology* 103: 693-699.)**



**Los cambios del cortisol se originan a nivel central, variando con el esfuerzo los niveles de ACTH. Se ha comprobado que un ejercicio físico de actividad máxima induce un aumento de la secreción de ACTH hipofisaria (*Dishman R.K, y otros., 2006) Neurobiology of Exercise. Obesity Journal. Mar; 14 (3):345-56. Review.*)**







**SIN EMBARGO, TAMBIÉN SE HA COMPROBADO DESDE HACE MUCHO QUE RETOS, PRESIONES PSICOLÓGICAS Y, SOBRE TODO, UN BAJO CONTROL DE LA TAREA, PRODUCE ELEVACIONES DE CORTISOL, AÚN CUANDO NO MEDIE ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA.**  
*(Alvarez, M.A., 1987, González, L.G., 1989)*

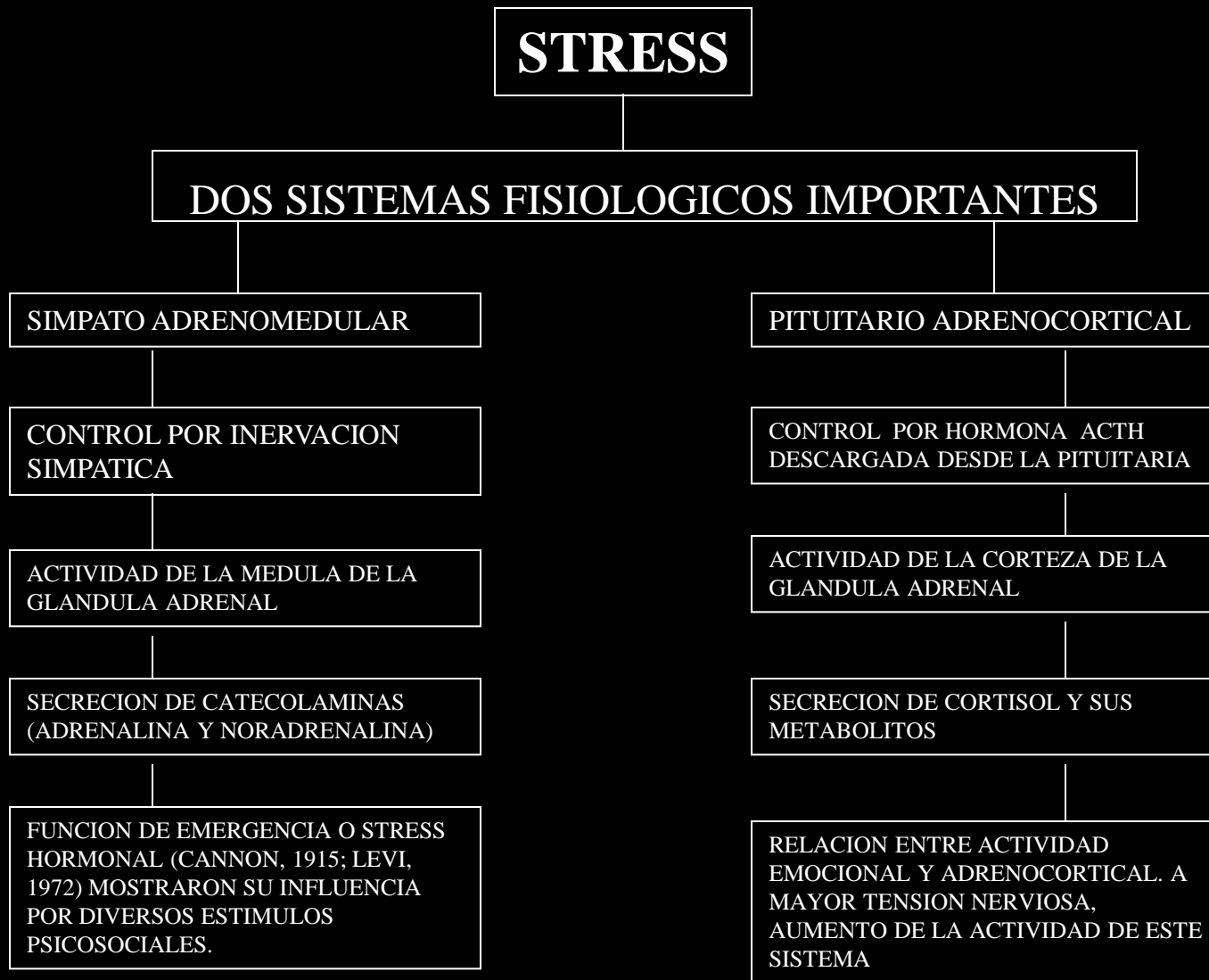


Fig. No. 1 RESUMEN ESQUEMATICO DE LOS DOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS MAS IMPORTANTES DE LA RESPUESTA DE STRESS



## **STRESS:**

**RESPUESTA INESPECÍFICA DEL ORGANISMO ANTE CUALQUIER DEMANDA HECHA SOBRE ÉL. ES UN PATRON ESTEREOTIPADO, FILOGENÉTICAMENTE ARCAICO, QUE PREPARA AL ORGANISMO PARA LA LUCHA O HUÍDA. ESTAS RESPUESTAS DE LA “EDAD DE PIEDRA” SON PROVOCADAS POR MUCHAS SITUACIONES DE LA VIDA MODERNA, CUANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPOSIBLE O SOCIALMENTE INACEPTABLE. (Hans Selye)**

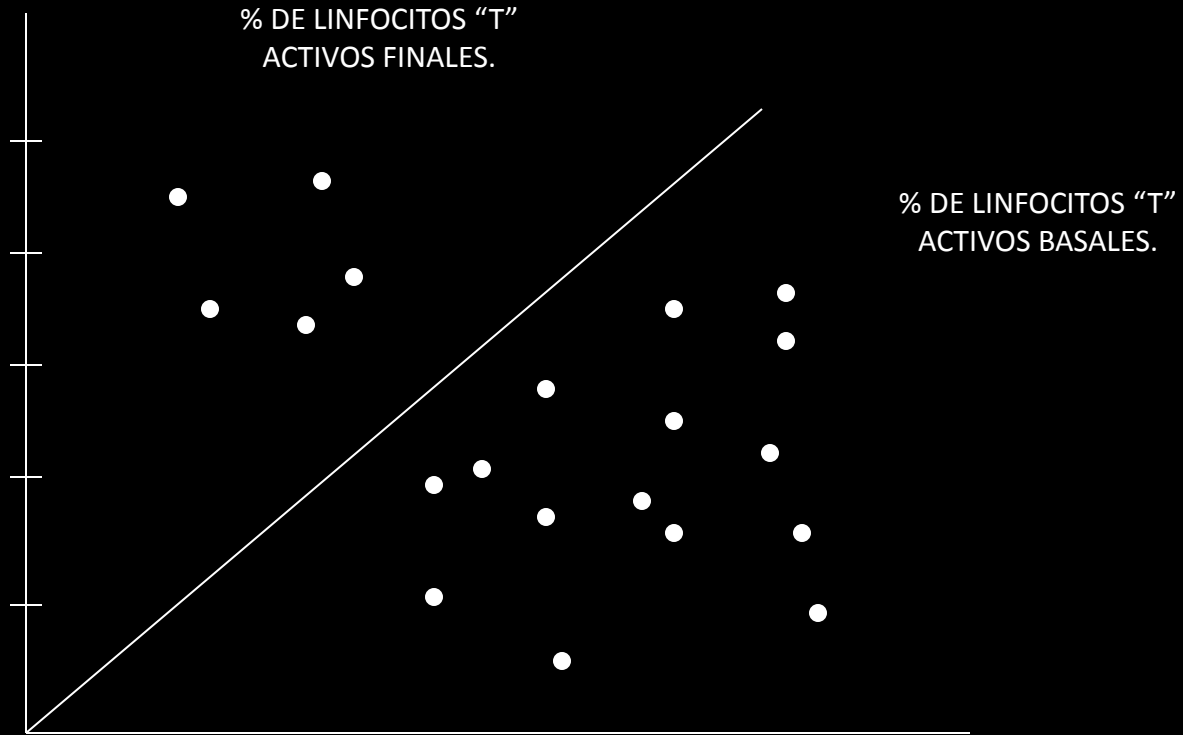
**SITUACIÓN DE STRESS: AQUELLA EN LA QUE EL SUJETO APRECIA QUE DEMANDAS INTERNAS Y/O EXTERNAS, EXIGEN O EXCEDEN LOS RECURSOS ADAPTATIVOS. (Forsman)**

**RESPUESTA DE STRESS: REACCIÓN PSICOLÓGICA, NERVIOSO CENTRAL, ENDOCRINA Y CONDUCTUAL A UNA SITUACIÓN DE STRESS. (Forsman)**

# INFLUENCIAS DEL STRESS SOBRE EL SISTEMA INMUNE

## COMPARACIÓN DE LINFOCITOS "T" ANTES Y DESPUÉS DE LA NOTICIA DEL INGRESO PARA OPERAR NÓDULO DE MAMA. (ALVAREZ, M.A., 1987)

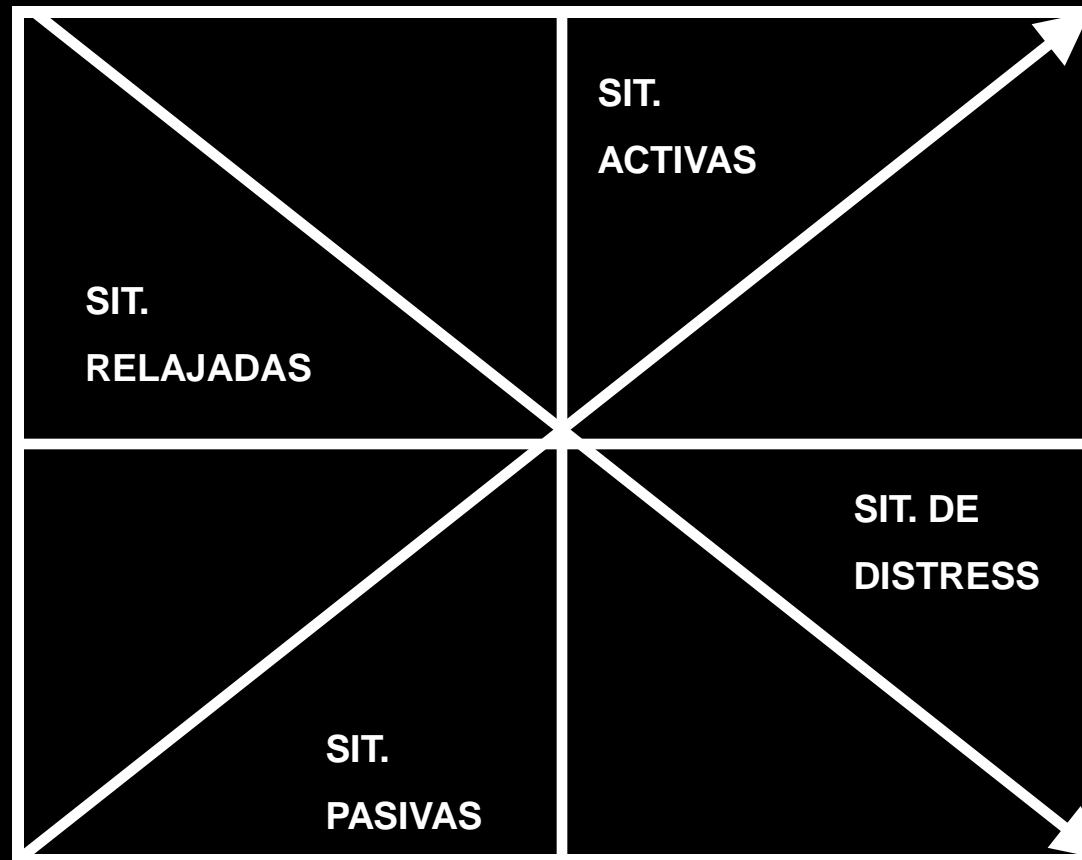
CTDAD. DE  
LINFOCITOS  
"T" ACTIVOS.



P < 0.05

**ALTO  
CON\_  
TROL**

**REGE\_  
NERA\_  
CION**



**BAJO  
CON\_  
TROL**

**AGOTA\_  
MIENTO**

**EXCITACION**

Fig.. No.2 Stress-Control (Tomado de "Stress. Un enfoque psiconeuroendocrino", de Alvarez, M.A., con autorización del autor.)



**LA CONTRIBUCIÓN ESPECÍFICA DE LOS DOS TIPOS DE ESTRESORES (FÍSICO Y PSICOLÓGICO) ES AÚN POCO DETERMINABLE.**

**DE TAL MODO, LOS INVESTIGADORES PRESUMEN UN EFECTO ADITIVO DE LA CARGA FÍSICA Y LA PSICOLÓGICA.**

***(Mc Ewen BS., 2007 *Physiology and Neurophysiology of Stress and Adaptación: Cantral role of the Brain. Physiology Reviews, 87:873-904*)***

**SE CONOCE QUE TANTO ESTRESORES FÍSICOS COMO PSICOLÓGICOS SON CAPACES DE GENERAR LA ACTIVACIÓN DE ESTOS SISTEMAS PSICONEUROENDOCRINOS, PERO LA CONTRIBUCIÓN DE UNOS Y OTROS A LA RESPUESTA DE CATECOLAMINAS Y CORTISOL CONSTITUYE UN TERRENO INCIERTO, QUE HACE DIFÍCIL EL AVANCE DE LAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS.**

**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (I)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**1- ¿CÓMO SE DEFINEN LOS COMPONENTES DEL STRESS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

**FUNCIONALES**



**REFERIDOS A LAS CONDICIONES Y REACCIONES ESENCIALES PARA LA FUNCIONALIDAD NORMAL**

**NO FUNCIONALES**



**REFERIDOS A RESPUESTAS MÁS INTENSAS DE LO ESTRICTAMENTE NECESARIO FUNCIONALMENTE HABLANDO.**



**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (II)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**2- ¿HASTA QUÉ PUNTO SON ACUMULABLES LAS RESPUESTAS DERIVADAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LOS ESTÍMULOS PSICOLÓGICOS?**

- LAS RESPUESTAS A LOS ESTÍMULOS PSICOLÓGICOS AÑADIDOS DISMINUYEN CON LA REPETICIÓN (URSIN Y MURRISON) MIENTRAS QUE EL RITMO CARDIACO NO SE REDUCE.**
- ESTO INDICA QUE EXISTE ALGO INHERENTE A LA DESTREZA EN CUESTIÓN, QUE CAUSA UNA ACELERACIÓN DEL PULSO, MIENTRAS HAY ALGÚN OTRO ASPECTO EMOCIONAL RESPONSABLE DE LA RESPUESTA DE STRESS AÑADIDA.**
- LA MAYOR PARTE DE LAS DIFERENCIAS ENTRE ACTIVIDADES FUNCIONALES Y STRESSANTES TIENEN EN COMÚN QUE LA RESP. AL ESTÍMULO FUNCIONAL SE PRODUCE A PARTIR DE LA NECESIDAD FÍSICA DEL CUERPO, MIENTRAS LAS DE STRESS POR ESTÍMULOS PSICOLÓGICOS AÑADIDOS ESTÁN RELACIONADAS CON LA PERSONALIDAD DEL INDIVIDUO Y LA FORMA EN QUE EL ESTÍMULO ES PERCIBIDO. ALGUNOS DE ELLOS BAJAN Y OTROS INCREMENTAN LA EXCITACIÓN, LO QUE CONTRIBUYE A EXPLICAR POR QUÉ A VECES HAY ACUMULACIÓN DE RESPUESTAS Y A VECES NO.**
- EL RITMO CARDIACO ES SIMILAR TANTO FRENTE AL CÁLCULO ARITMÉTICO COMO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO, PERO CON DIFERENTES REACCIONES EN LAS FASES DE SÍSTOLE Y DIÁSTOLE. LA ONDA DE AMPLITUD T Y EL INTERVALO R-T EN UN E.C.D. SON CAPACES DE DIFERENCIAR LOS ESTÍMULOS FÍSICOS DE LOS EMOCIONALES DE MANERA MÁS EVIDENTE QUE A TRAVÉS DEL PULSO.**
- UNA DE LAS DIFERENCIAS ENTRE ESTÍMULOS FÍSICOS Y EMOC. PUEDE SER LA ACTIV. DE LOS SISTEMAS NERVIOSOS SIMPÁTICO Y PARASIMPÁTICO. LA CONTRIBUCIÓN DE ESTE ÚLTIMO AL RÉGIMEN CARDIACO SE REDUCE DE UN 75 % EN REPOSO A UN 25 % EN NIVELES SUBMÁXIMOS DE ESFUERZO.**

**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (III)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**3- ¿CÓMO RESPONDEN LOS DIFERENTES TIPOS DE INDIVIDUOS A LOS DISTINTOS STRESSORES?**

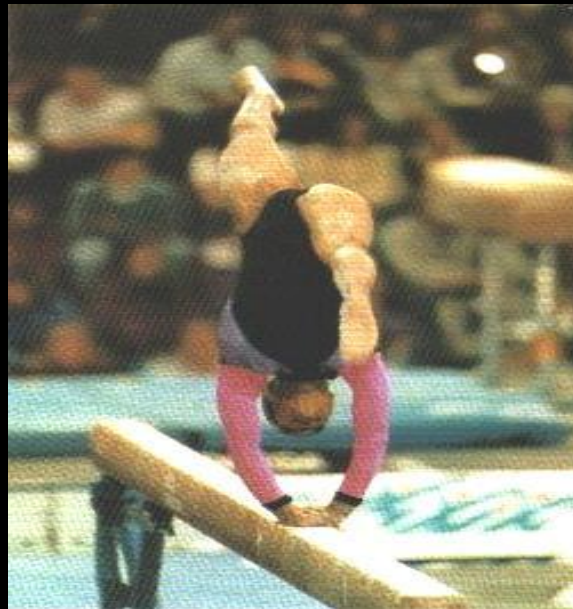
**-LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES PUEDEN INFLUIR EN LA RELACIÓN ESTÍMULO – RESPUESTA. AQUELLOS SUJETOS QUE SUFREN ALGÚN TIPO DE STRESS CRÓNICO DEBIDO A UNA INTERACCIÓN DEL ENTORNO Y SU PERSONALIDAD, TIENEN UNA DIFERENTE RESPUESTA –GENERALMENTE MÁS ALTA- A LOS STRESSORES.**



**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (IV)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**4- ¿EL INCREMENTO DEL NIVEL DE STRESS PRODUCE UNA MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO?**

**-UNA RESPUESTA DE STRESS INCREMENTADA -EXCITACIÓN- HASTA UN PUNTO ÓPTIMO, ELEVA LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO FÍSICO. EL PUNTO ÓPTIMO PROBABLEMENTE DIFIERA SEGÚN LAS PERSONAS Y LAS TAREAS. EL TIEMPO DE LA EXCITACIÓN PUEDE SER UN FACTOR IMPORTANTE, MERECEDOR POR ELLO DE UNA MAYOR ATENCIÓN EN LAS INVESTIGACIONES. (BURCHFIELD, 1979)**



**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (V)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**5- ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE EL EJERCICIO Y EL STRESS?**

- LOS ESTÍMULOS FUNCIONALES PRODUCEN UNA RESPUESTA NORMAL EN REPOSO Y, EN OTRAS CIRCUNSTANCIAS, NO DEBEN CONFUNDIRSE CON LOS STRESSANTES, QUE SON LA CAUSA DEL STRESS, ENTENDIDO ESTE COMO EL EXCESO EN LA RESPUESTA RESPECTO AL VALOR NORMAL FUNCIONAL.**
- LAS RESPUESTAS A LOS ESTÍMULOS CONSTITUYEN UN “CONTÍNUO” QUE VA DESDE LA MERAMENTE FUNCIONAL HASTA EL EXTREMO NIVEL DE STRESS, DEPENDIENDO EN PARTE DE LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS DEL INDIVIDUO.**
- ALGUNAS VARIABLES FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS TIENEN DIFERENTES PATRONES DE RESPUESTA AL INCREMENTAR LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO.**
- LAS RESPUESTAS AL EJERCICIO O A OTROS ESTÍMULOS FÍSICOS SON, GENERALMENTE, ACUMULABLES A CUALQUIER NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESFUERZO. EL MÍNIMO Y EL MÁXIMO UMBRAL Y SU INTERACCIÓN CON LA ACTIV. FÍSICA REQUIEREN MAYOR INVESTIGACIÓN.**
- LOS ESTÍMULOS DE NATURALEZA PSICOL. PUEDEN AFECTAR LAS RESP. OBTENIDAS A BAJA INTENSIDAD Y EL TIEMPO DE AGOTAMIENTO, TANTO EN SENTIDO POSITIVO COMO NEGATIVO, PERO ESTOS ESTÍMULOS TIENEN POCO EFECTO SOBRE LAS RESP. DERIVADAS DEL EJERCICIO DE INTENSIDAD MEDIA.**
- LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTRIBUYE MUCHAS VECES A REDUCIR LA RESP. NO FUNCIONAL A LOS STRESSORES.**
- EL AUMENTO DE LA EXCITACIÓN CONTROLANDO VOLUMEN Y TIEMPO, AFECTA A LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO FÍSICO DE MODO POSITIVO.**

**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (VI)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**6- ¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DEL STRESS A MEDIR?**

- SE HA PARCIALIZADO DEMASIADO LA IMPORTANCIA DE LOS ESTÍMULOS, DE LA RESPUESTA O DEL PROPIO INDIVIDUO, EN LUGAR DE MANEJAR UN DISEÑO COMPRENSIVO QUE INCLUYA TODOS Y CADA UNO DE ESTOS ELEMENTOS DE STRESS.**
- EXISTE NECESIDAD DE IDENTIFICAR PATRONES DE RESPUESTAS PARA CADA ESTÍMULO, YA QUE LA RELACIÓN DE LA RESPUESTA CON SU CAUSA PUEDE SER ACUMULABLE, SINÉRGICA O ANTAGÓNICA. (MASON, 1975)**
- LA DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS SOMETIDOS A STRESS DEBE INCLUIR LOS DATOS DE EDAD, SEXO, INTERESES Y APTITUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA (ESPECIALMENTE EN LO QUE SE REFIERE A LA CAPACIDAD PERSONAL PARA ENFRENTARSE A ESTÍMULOS ESPECÍFICOS)**
- ES NECESARIA UNA MEJOR CUANTIFICACIÓN DE LOS ESTÍMULOS.**
- UNA DE LAS DIFICULTADES QUE SE ENCUENTRAN A LA HORA DE EVALUAR LOS STRESSORES ES QUE DIFERENTES SÍNTOMAS PROPORCIONAN DIFERENTES RESPUESTAS AL MISMO ESTÍMULO. UNA BATERÍA DE VARIABLES PUEDE SMINISTRAR LAS BASES PARA AISLAR LOS DIFERENTES PATRONES DE RESPUESTA AL STRESS. CADA INDIVIDUO REACCIONA DIFERENTEMENTE ANTE UN MISMO ESTÍMULO.**
- UNA BATERÍA MÍNIMA DE TEST DEBERÁ INCLUIR DATOS SOBRE LOS ESTÍMULOS, LAS RESPUESTAS, LA PERCEPCIÓN PERSONAL Y UNA DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS SOMETIDOS A STRESS.**

**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (VII)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**7- ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE UNA EXPOSICIÓN CONTINUADA AL STRESS?**

- LAS PERSONAS QUE MUESTRAN BAJA RESPUESTA, TANTO EN REPOSO COMO EN TRABAJO DE INTENSIDAD SUBMÁXIMA, DEMUESTRAN UN PROPORCIONAL GRADO DE ADAPTACIÓN AL ESFUERZO, POR LO QUE SON CAPACES DE TOLERAR ALTOS NIVELES DE ESTÍMULOS FÍSICOS Y TIENEN UN MENOR RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA.**
- EL SOMETIMIENTO CONTÍNUO A STRESANTES DE TIPO MENTAL O EMOCIONAL PROVOCA UNA CIERTA ADAPTACIÓN A ALGUNOS DE ESTOS DURANTE UN PERÍODO DE TIEMPO RELATIVAMENTE CORTO. SIN EMBARGO, A LARGO PLAZO, LOS EFECTOS NO SIEMPRE RESULTAN POSITIVOS O BIEN DEFINIDOS.**
- EN SUJETOS ACOSTUMBRADOS A ESTÍMULOS STRESSORES, NO SE PRODUCEN INCREMENTOS ELEVADOS DE RITMO CARDIACO DURANTE LA ESTIMULACIÓN NI UNA REDUCCIÓN SIGNIFICATIVA POSTERIOR. EN ESTE SENTIDO, DURANTE EXPOSICIONES REPETIDAS A ESPERIENCIAS DOLOROSAS Y STRESSANTES –A LAS CUALES SIGA UNA GRATA SENSACIÓN- SE PUEDE MINIMIZAR EL DOLOR Y OBTENER MAYOR PLACER.**

**ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (VIII)**  
**(FRANKS, B.D., 1985)**

**8- LA EXPOSICIÓN CONTINUADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA, ¿TIENE EFECTOS SOBRE LA RESPUESTA A OTROS ESTÍMULOS?**

- SE HA COMPROBADO UNA REDUCIDA RESPUESTA PSICONEUROENDOCRINA A LOS ESTÍMULOS FÍSICOS DURANTE EL PROCESO ADAPTATIVO, CON LO QUE PUEDE LOGRARSE UNA MEJOR SUPERACIÓN DE DISTINTOS STRESSORES.**
- AQUELLOS INDIVIDUOS CON MAYORES ÍNDICES DE ACTIVIDAD O APTITUD FÍSICA, PRESENTAN MEJORES PARÁMETROS EN CUANTO AL SUEÑO NOCTURNO (WALKER Y OTROS, 1978) Y UNA MENOR RESPUESTA PSICOLÓGICA ANTE PELÍCULAS DE CONTENIDO MÉDICO Y ERÓTICO. (CANTOR, ZILLMANN, DAY, 1978)**
- UN CORRECTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRODUCE MEJORA DE LA PROPIA IMAGEN, MAYOR CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL FRÍO Y AYUDA A SUPERAR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.**
- LOS SUJETOS DE ALTO RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA (TIPO A), AL ESTAR YA HABITUADOS A ALTOS NIVELES DE STRESS CRÓNICO, ACUSAN UN MENOR EFECTO ANTE UN NUEVO FACTOR STRESSANTE.**
- LA ADAPTACIÓN A LA EXPOSICIÓN CONTINUADA DE DETERMINADOS ESTÍMULOS (EJ. PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO) PRODUCE UNA TRANSFERENCIA DE TAL ADAPTACIÓN ANTE OTROS ESTÍMULOS. ESTO PODRÍA LLEVAR A QUE, POR EXTENSIÓN, SE CONSIDERASE LA EXISTENCIA DE UNA RESPUESTA COMÚN A TODOS LOS ESTÍMULOS, PARECIENDO RAZONABLE ESPERAR ALGÚN TIPO DE ADAPTACIÓN CRUZADA.**

## ALGUNAS INTERROGANTES SOBRE EL STRESS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (IX)

### **9- ¿CUÁL ES LA INTERRELACIÓN ENTRE STRESS Y SALUD?**

- CIERTO NIVEL DE STRESS ES ESENCIAL PARA UNA ADECUADA SALUD, PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO Y PARA EL ALTO RENDIMIENTO DE LAS FACULTADES DEL INDIVIDUO.**
- LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN, LA INTENSIDAD DEL ESTÍMULO, LA REACCIÓN DE ALARMA Y EL ESTADO PATOLÓGICO FINAL, PUEDEN ASOCIARSE TANTO A LA SALUD COMO A LA ENFERMEDAD.**
- AL MENOS EL 33 PORCIENTO DE LAS MUERTES POR FALLO CARDIACO ESTÁN ASOCIADAS A STRESS FÍSICO O PSICOLÓGICO.**
- LA FALTA DE ACTIV. FÍSICA REGULAR PUEDE PROVOCAR QUE UN EJERCICIO QUE NO DEBIERA SUPONER MÁS QUE UN ESTÍMULO NORMAL CAUSANTE DE UNA RESP. FUNCIONAL, SE CONVIERTA EN UN ESTÍMULO STRESSANTE.**
- ENTRE STRESS Y SALUD INTERACTÚAN ESTÍMULOS ESPECÍFICOS, PERSONALIDAD Y ESTADO DE SALUD.**
- ES LA RESPUESTA OBTENIDA –Y NO LA MERA EXPOSICIÓN- A LOS STRESSORES LO QUE DETERMINA SI EL STRESS RESULTANTE CONDUCIRÁ A LA SALUD O LA ENFERM.**
- EN SALUD, SE PRECONIZAN TRES GRANDES ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO: ACCIONES DIRECTAS, RACIONALIZACIÓN O ANULACIÓN DEL STRESSOR Y ACEPTACIÓN.**
- LA CAPACIDAD PARA ENFRENTARSE A LOS STRESSORES, ELEVA LA CALIDAD DE VIDA Y LA INCAPACIDAD ESTÁ ASOCIADA A ESCASA SALUD.**
- EL EJERCICIO CONTRIBUYE A REDUCIR EL STRESS AL INCREMENTAR LA PERCEPCIÓN Y LA POSIBILIDAD DE CONTROL SOBRE UNA SITUACIÓN. EL EFECTO DE “SENTIRSE BIEN” GENERADO POR EL EJERCICIO PUEDE DERIVAR DE QUE: 1) LA ACTIV. FÍSICA CONTINUADA MINIMIZA EL SUFRIMIENTO Y AUMENTA EL PLACER, 2) ELIMINA O REDUCE SENSAC. DOLOROSAS, 3) PROVOCA CAMBIOS FÍSICOS O BIOQUÍMICOS Y 4) MEJORA AUTOIMAGEN**



**HACE VARIOS AÑOS, AL CARECER DE TECNOLOGÍAS  
DE AVANZADA PARA ESTUDIAR VARIABLES DEPENDIENTES RELATIVAS  
AL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, NOS PROPUSIMOS CONOCER  
SI LAS DE NATURALEZA PSICONEUROENDOCRINA PODRÍAN  
SER ÚTILES PARA  
ESTUDIAR LA RESPUESTA DE ESTRÉS DE TIRADORES DEPORTIVOS,  
CUYOS ESTRESORES SON CASI EXCLUSIVAMENTE PSICOLÓGICOS,  
PUES ELLOS NO REALIZAN CARGA FÍSICA SIGNIFICATIVA DURANTE  
LA TAREA QUE REALIZAN**

**EN EL TIRO DEPORTIVO, AL DECIR DEL VIEJO AUTOR BUJÁN,  
“ES NECESARIO TRANSFORMAR TODA LA ENERGÍA PSÍQUICA EN  
TRANQUILIDAD Y DISCIPLINA CORPORAL Y MENTAL”.**

**DE AHÍ QUE OFREZCA OPORTUNIDAD DE ESTUDIAR LA COMPLEJA  
RESPUESTA DE ESTRÉS.**



**CUASIEXPERIMENTO DE RESPUESTA EMOCIONAL DE TIRADORES  
SOMETIDOS A FRUSTRACIONES PARCIALES, PROVOCADAS POR  
DISPAROS DE VALOR INFERIOR A LO ESPERADO Y DE UNA ORIENTACIÓN  
DIFERENTE EN LA DIANA (GONZÁLEZ, L.G., 1989)**

	S. TANTEO				S1				S2				S3				S4				S5				S6							
	T	R	E	RI	T	R	E	RI	T	R	E	RI	T	R	E	RI	T	R	E	RI	T	R	E	RI	T	R	E	RI	T	R	E	RI
1				IR				IE				IR				-1,-2				IR				IR							IR	
2				IR				IE				-2,1				IR				IR				IR							IR	
3				IR				0,-1				-1,2				-2,-2				-2,-2				IR							IR	
4				IR				IE				IR				IR				-1,-2				IR							IR	
5				IR				IE				-2,-2				IR				-2,0				IR							IR	
6				IR				-1,0				-2,-1				-1,-1				IR				IR							IR	
7				IR				IE				IR				-2,-2				IR				IR							IR	
8				IR				0,-1				-1,-2				IR				-1,-2				IR							IR	
9				IR				IE				IR				IR				-2,-2				IR							IR	
10				IR				IE				IR				-2,0				IR				IR							IR	

ATLETA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

MODELO OPERATIVO DE RECOGIDA DE DATOS.

# MUESTRAS DE ORINA PARA LA DETERMINACIÓN DE METABOLITOS DE CORTISOL. MUESTRA DE ORINA DE VEINTICUATRO HORAS.

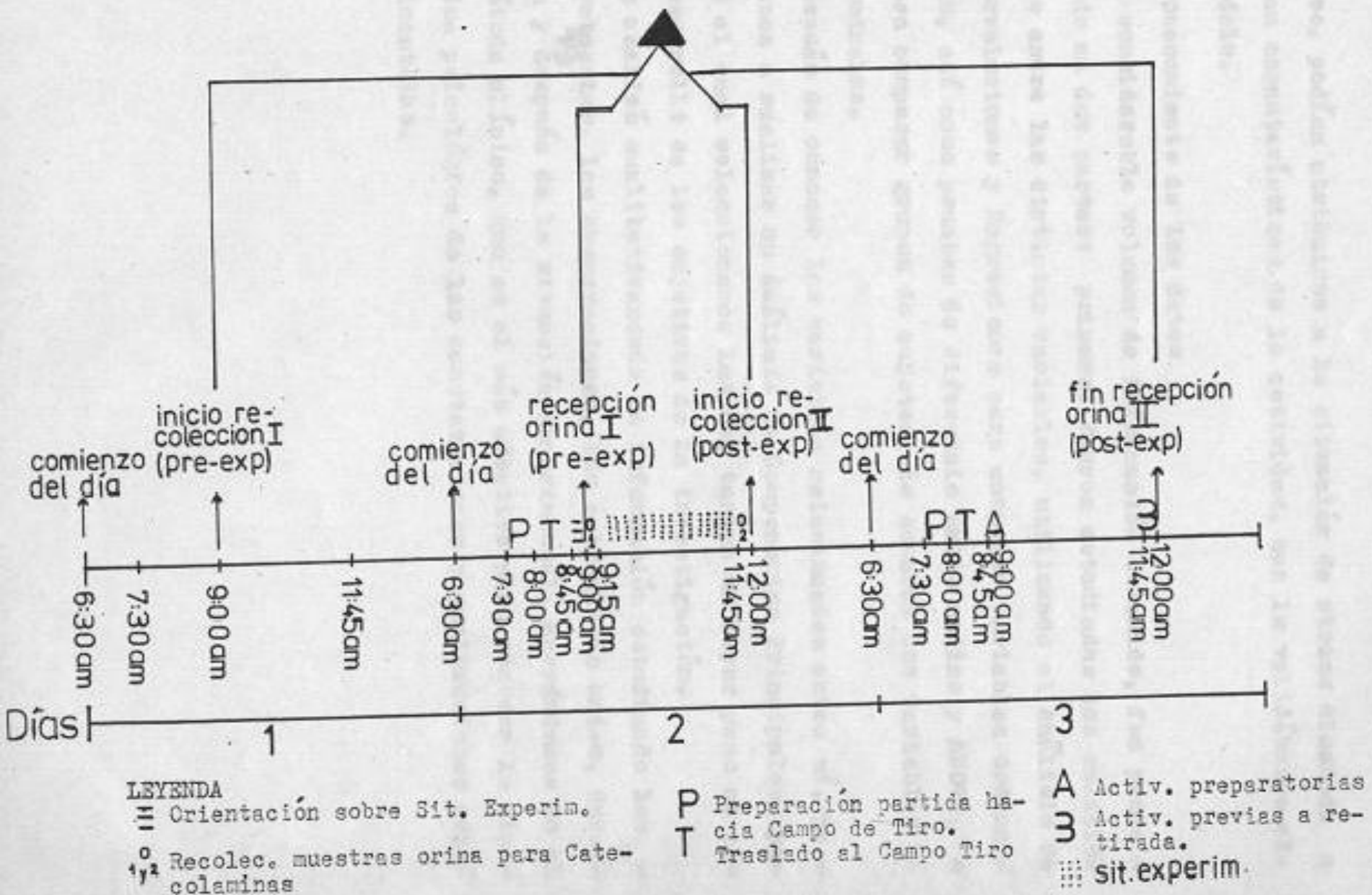


FIGURA 9. PLAN ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SITUACION EXPERIMENTAL

## MUESTRA:

	MODALIDAD		EDAD CRON.		EDAD DEPORTIVA		
	Fusil	Pistola	12 -14	15-17	4m-1 año	2-3 a	4 a o más
Varones	10	7	6	11	6	9	2
Hembras	14	9	10	13	6	6	11
Totales	24	16	16	24	12	15	13

Rendimiento durante  
Situación experimental

76.91

Rendimiento durante  
el control

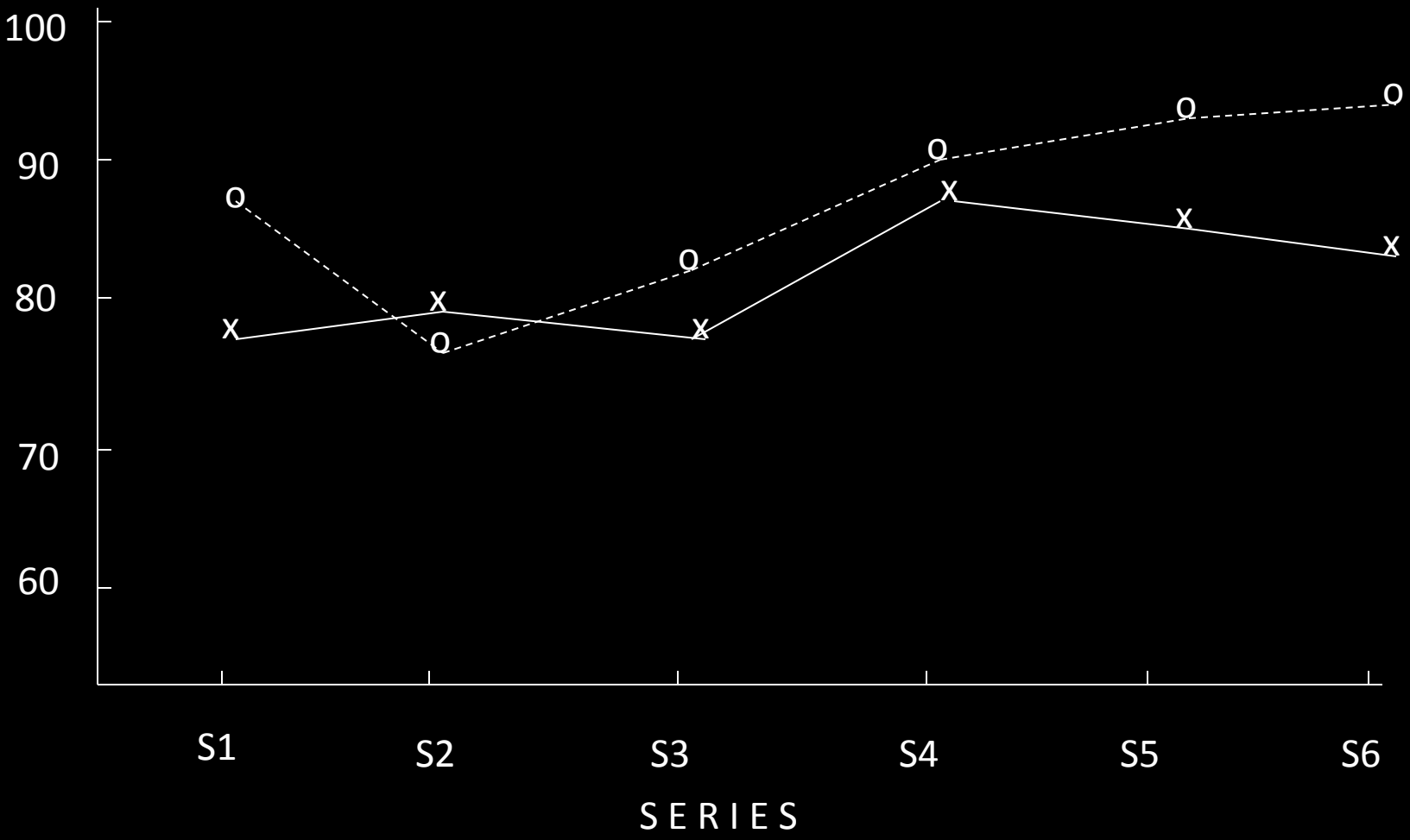
89.06

Rendimiento típico

84.05

p menor 0,05

# Ptos. Obtenidos en Series de 10 disparos



Rendimiento Real y Estimado por series de 10 disparos, donde x ——— significa Rendimiento Real y o - - - - - Rendimiento Estimado.

# ANÁLISIS DE REGRESIÓN ENTRE LOS FACTORES DEL 16 PF Y EL INCREMENTO DE ADRENALINA (DELTA ADR.) COMO VARIABLE DEPENDIENTE.

<u>VARIABLES</u>	<u>COEF. REGRESIÓN</u>	<u>PROB.</u>
Prudente, sobrio, taciturno	-.8017	Menor 0,01
Tímido, cohibido	-1.0370	Menor 0,01
Práctico, convencional	-.9836	Menor 0,01
Relajado, tranquilo, realizado	-.6587	Menor 0,05

Coeficiente de regresión múltiple: **.7444**  
p menor 0,01



# ANÁLISIS DE REGRESIÓN ENTRE LOS FACTORES DEL 16 PF, LOS RESULTADOS DEL TEST DE MATRICES PROGRESIVAS Y EL INCREMENTO DE ADRENALINA COMO VARIABLE DEPENDIENTE.

<u>VARIABLE</u>	<u>COEF. REG.</u>	<u>PROB.</u>
<b>Capacidad de razonamiento abstracto</b>	.0954	Menor 0,01
<b>Dominante, testarudo</b>	.4419	Menor 0,05
Prudente, sobrio, taciturno	.9744	Menor 0,01
Tímidos, cohibidos	1.2268	Menor 0,01
Prácticos, convencionales	.5102	Menor 0,05

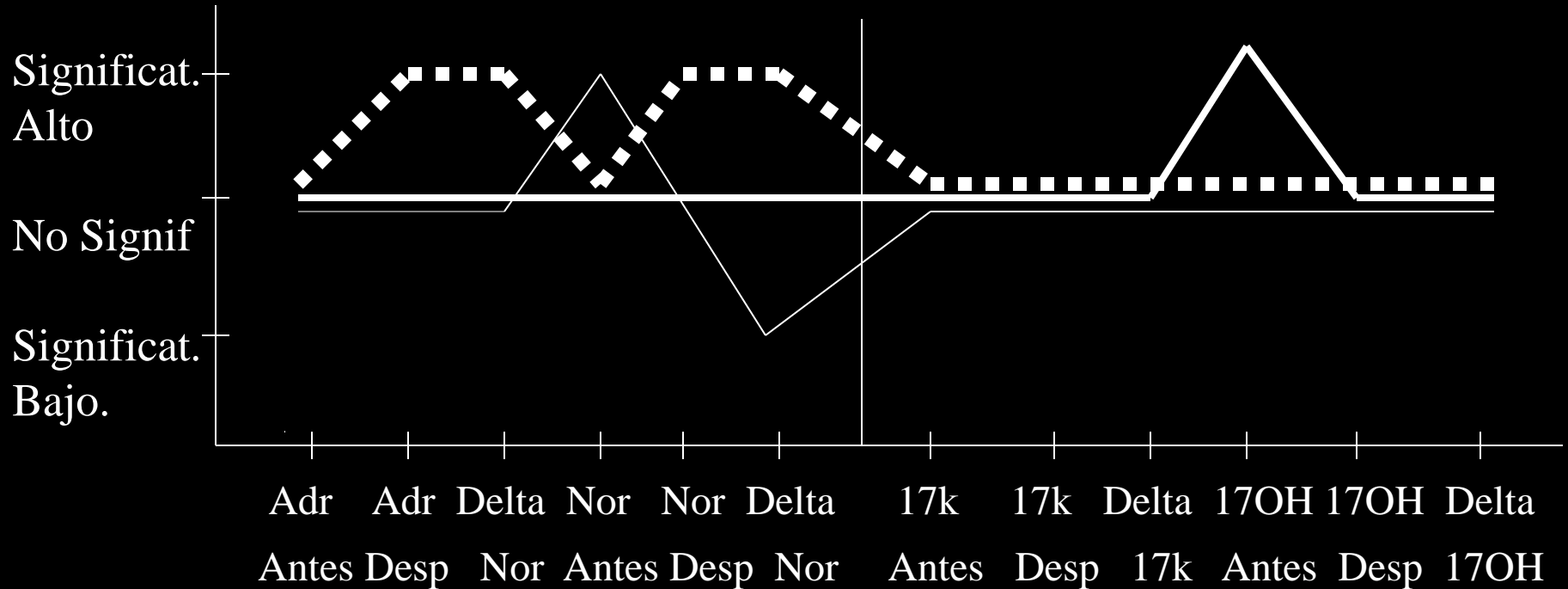
***(Salió de la ecuación el rasgo relajado, tranquilo, realizado)***

Coefficiente de regresión múltiple: **.8434**  
p menor 0,01

Nivel Comparat.  
Excreciones Hor-  
monales

SIST. SIMPATO  
ADRENOMEDULAR

SIST. PITUITARIO  
ADRENOCORTICAL



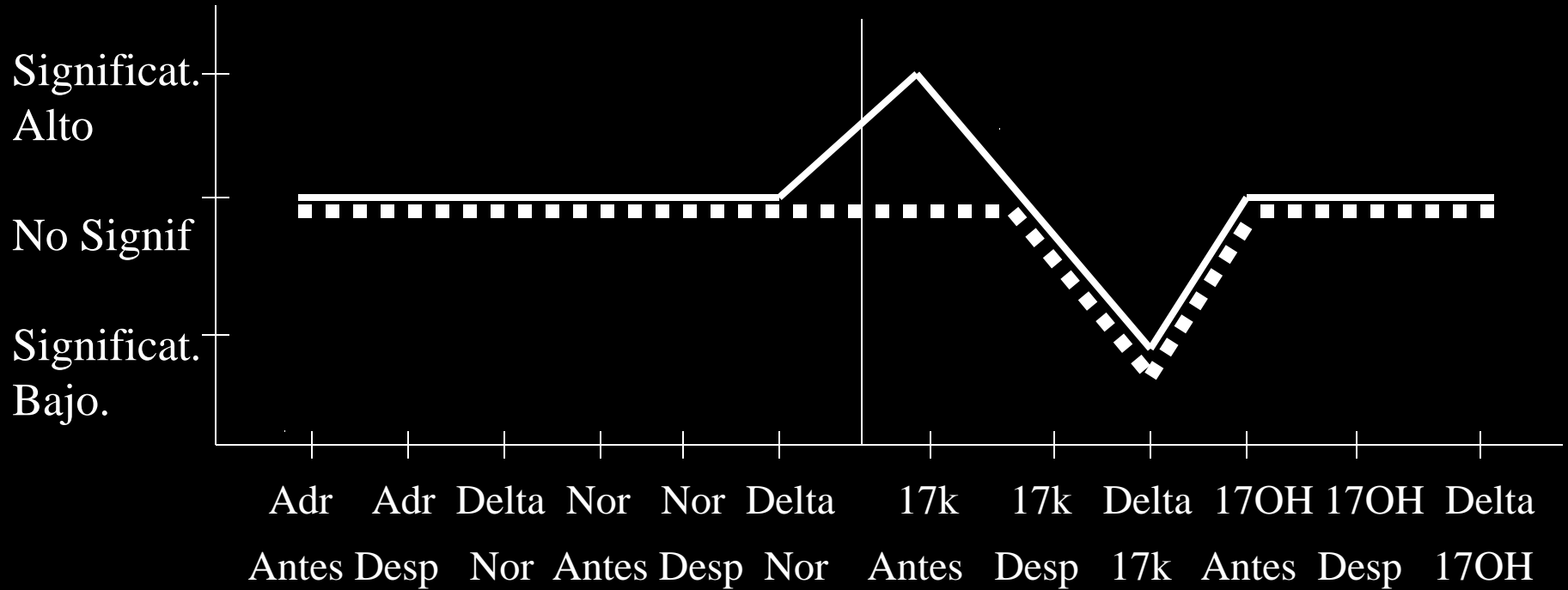
Donde: **-----** Dirección Intrapunitiva  
**—————** Dirección Extrapunitiva  
**—————** Dirección Impunitiva

Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de las Direcciones de respuestas a las frustraciones derivadas de la situación de stress

Nivel Comparat.  
Excreciones Hor-  
monales

SIST. SIMPATO  
ADRENOMEDULAR

SIST. PITUITARIO  
ADRENOCORTICAL



Donde:



Tipo Defensa del Yo

Tipo Predominio del Obstáculo

Nota: No se produjeron variac. significat. con el Tipo “Persistencia de la Necesidad”.

Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de los Tipos de respuestas a las frustraciones derivadas de la situación de stress

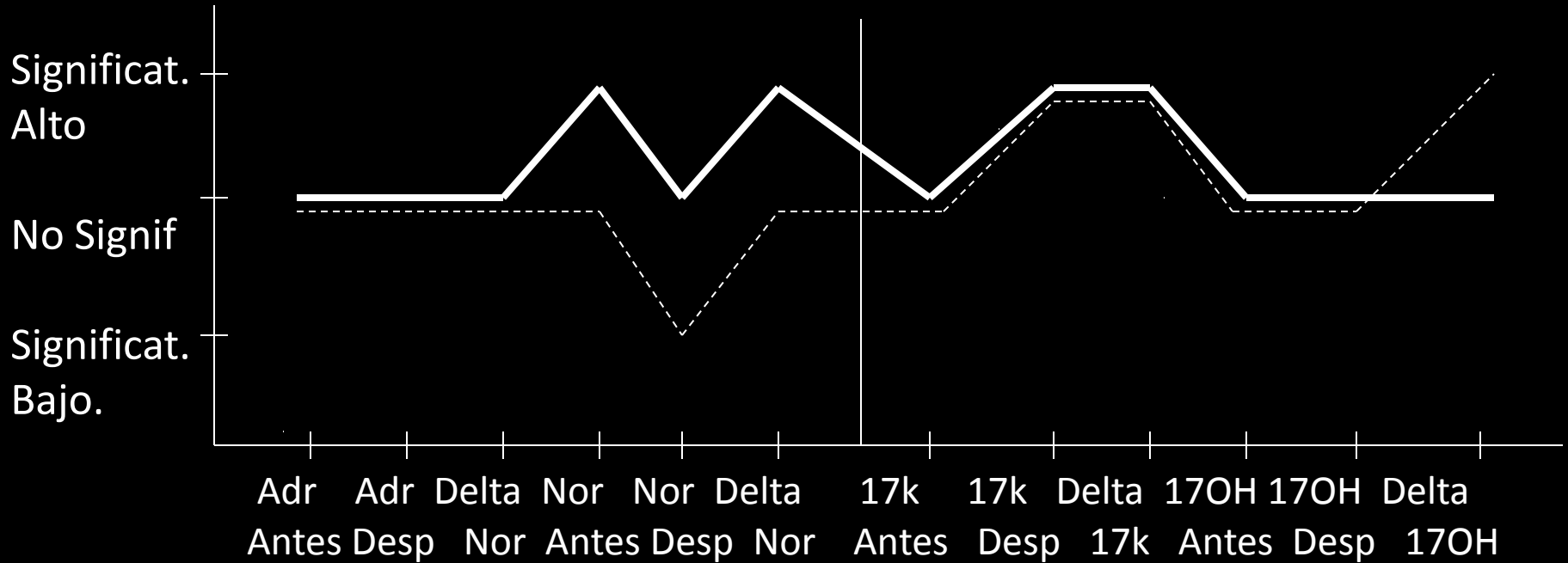
**Una dimensión de la personalidad de significativo valor para el psicodiagnóstico es la de “**emotividad v.s. dinamismo**”. Fue Cattell quien con más consistencia habló ella. Los índices elevados de esta dimensión –también llamada Factor III de segundo orden- reflejan cierta “**fiereza autónoma**” y se describe como “ ...la posibilidad de ser una persona emprendedora, decidida y resaltante...”.**

**Al comenzar una experiencia de stress por frustración, los tiradores con elevadas puntuaciones en ansiedad continuaron elevando sus niveles de adrenalina y noradrenalina (hormonas del sistema simpato adrenomedular) de manera simultánea a los metabolitos del cortisol (hormona del sistema pituitario adrenocortical) como se puede apreciar en la siguiente figura. Sin embargo, los que punteaban alto en EMOTIVIDAD disminuían su producción de catecolaminas que les facilita la lucha o huída para elevar también la angustia que se acompaña de ambos metabolitos del cortisol.**

Nivel Comparat.  
Excreciones Hor-  
monales

SIST. SIMPATO  
ADRENOMEDULAR

SIST. PITUITARIO  
ADRENOCORTICAL



Donde:

Significa polo emotivo del Fac-  
tor III Emotividad-Dinamismo.

Significa polo ansioso del Fac-  
tor II Adaptab.-Ansiedad

-----

\_\_\_\_\_

Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de los Factores  
II y III de Segundo Orden del 16 P.F. derivados de Sit. de Stress.

	S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	9	10	10	10	10	10
2	10	10	10	10	10	10
3	10	10	10	10	10	10
4	10	10	10	10	10	10
5	10	10	10	10	10	10
6	10	10	10	10	10	10
7	10	10	10	10	10	10
8	10	10	10	10	10	10
9	10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10	10
TOTAL	99	100	100	100	100	100

**599 / 600**







**Boris Melnik**  
USSR

**Lones Wigger**  
USA

**Lajos Pap**  
Hungary

... la utilización de indicadores de carácter psiconeuroendocrino enriqueció enormemente el control psicológico al **profundizar en acentos de la respuesta emocional frente a disparos inconvenientemente bajos o desorientados, que normalmente el tirador no expresa verbalmente para evitar una actitud de brazos caídos o por confusión interna.** Se trata de una herramienta de enorme valor para el mencionado control psicológico a la cual no podemos renunciar.

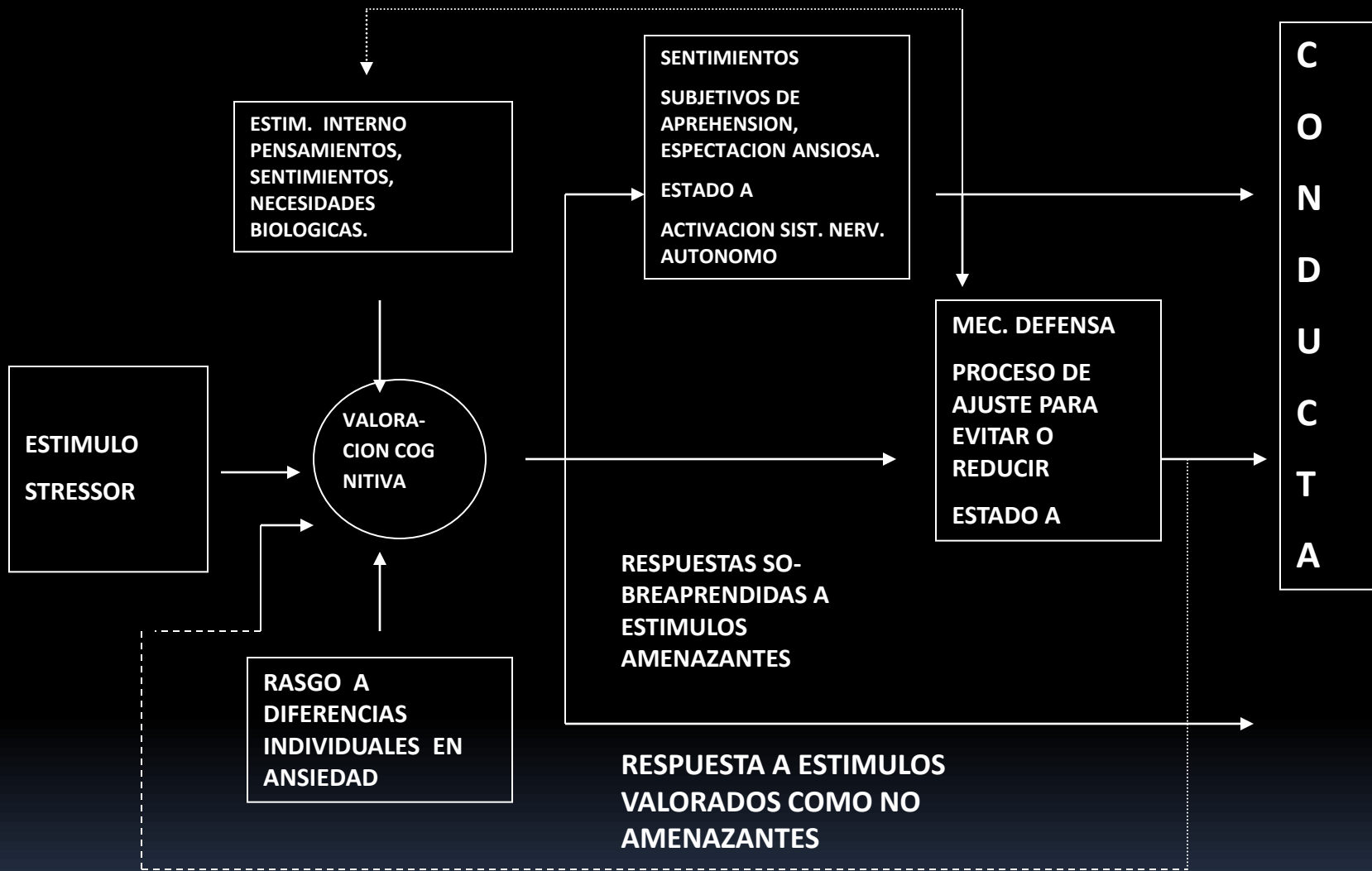
**HALLAZGOS RECIENTES, AÚN NO PUBLICADOS, QUE PERMITEN  
CONFIRMAR LA UTILIDAD DE ESTE TIPO DE ESTUDIOS.**

## **ANSIEDAD RASGO-ESTADO**

Análisis de protocolos de tiradores

## **PSICOTICISMO**

Resultados preliminares de nuevos estudios,  
realizados en colaboración  
con la Universidad de Sevilla



**Fig. No 7 DIAGRAMA ESQUEMATICO DE LA TEORIA DE ANSIEDAD RASGO- ESTADO DE SPIELBERGER**

**ANSIEDAD COMO RASGO.  
(SPIELBERGER)**

```
graph LR; A[ANSIEDAD COMO RASGO. (SPIELBERGER)] --> B["“VISOR GLOBAL” QUE UN SUJETO UTILIZA CUANDO SE ENFRENTA A SITUACIONES DE SU ENTORNO. (SPIELBERGER, 1966)"]; A --> C["SUJETOS DE ALTA ANSIEDAD COMO RASGO, ATIENDEN MÁS A LA INFORMACIÓN RELATIVA A SU ESTADO ANSIOSO. (HARDY, 1996)"]; A --> D["SUJETOS CON ALTA ANSIEDAD COMO RASGO QUE EXPERIMENTAN ESTADOS DE ANSIEDAD, ATIENDEN LA INFORMACIÓN RELATIVA A LA AMENAZA. (MacLEOD, 1990)"]; A --> E["SUJETOS CON BAJA ANSIEDAD COMO RASGO QUE EXPERIMENTAN ESTADOS DE ANSIEDAD, SE MANTIENEN LEJOS DE LA INFORMACIÓN RELATIVA A LA AMENAZA.(MacLEOD, 1990)"]; A --> F["SUJETOS CON BAJA ANSIEDAD COMO RASGO QUE EXPERIMENTAN ESTADOS DE ANSIEDAD, PUEDEN ENCONTRAR FACILITADA LA EJECUCIÓN ÓPTIMA. (HARDY, 1996)"];
```

**“VISOR GLOBAL” QUE UN SUJETO UTILIZA CUANDO SE ENFRENTA A SITUACIONES DE SU ENTORNO. (SPIELBERGER, 1966)**

**SUJETOS DE ALTA ANSIEDAD COMO RASGO, ATIENDEN MÁS A LA INFORMACIÓN RELATIVA A SU ESTADO ANSIOSO. (HARDY, 1996)**

**SUJETOS CON ALTA ANSIEDAD COMO RASGO QUE EXPERIMENTAN ESTADOS DE ANSIEDAD, ATIENDEN LA INFORMACIÓN RELATIVA A LA AMENAZA. (MacLEOD, 1990)**

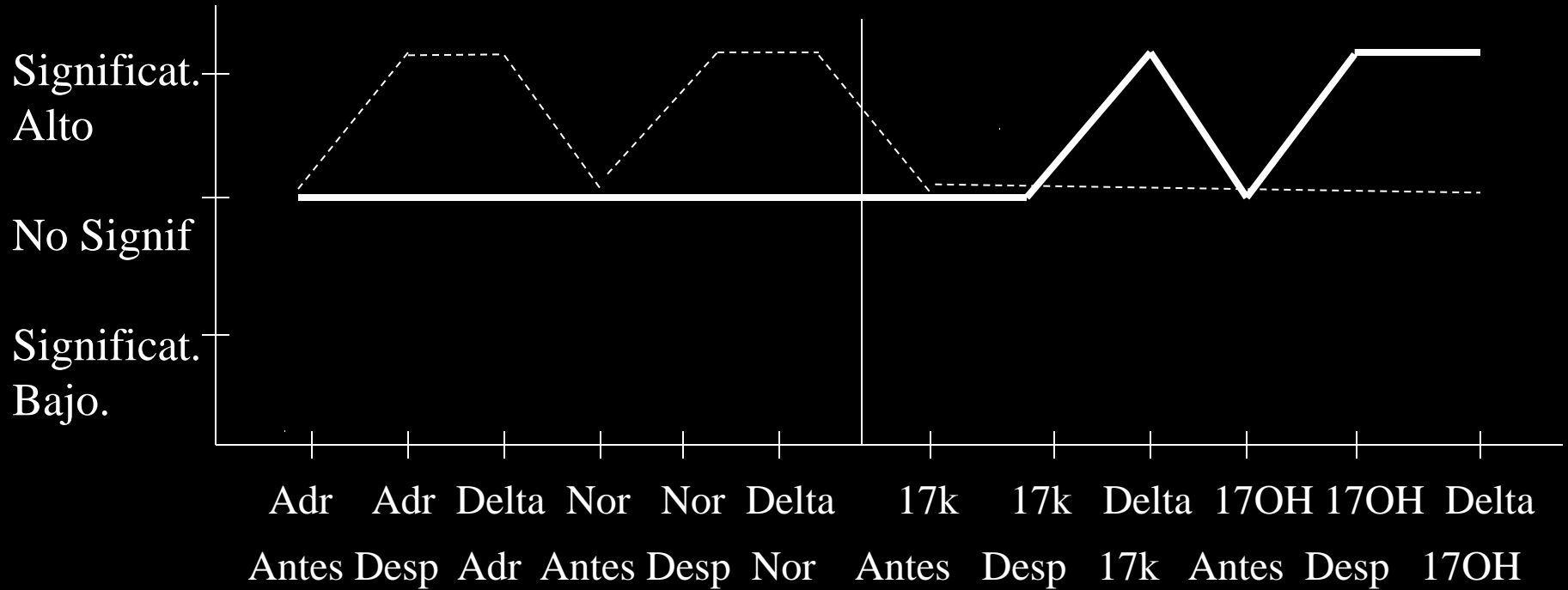
**SUJETOS CON BAJA ANSIEDAD COMO RASGO QUE EXPERIMENTAN ESTADOS DE ANSIEDAD, SE MANTIENEN LEJOS DE LA INFORMACIÓN RELATIVA A LA AMENAZA.(MacLEOD, 1990)**

**SUJETOS CON BAJA ANSIEDAD COMO RASGO QUE EXPERIMENTAN ESTADOS DE ANSIEDAD, PUEDEN ENCONTRAR FACILITADA LA EJECUCIÓN ÓPTIMA. (HARDY, 1996)**

Nivel Comparat.  
Excreciones Hor-  
monales

SIST. SIMPATO  
ADRENOMEDULAR

SIST. PITUITARIO  
ADRENOCORTICAL



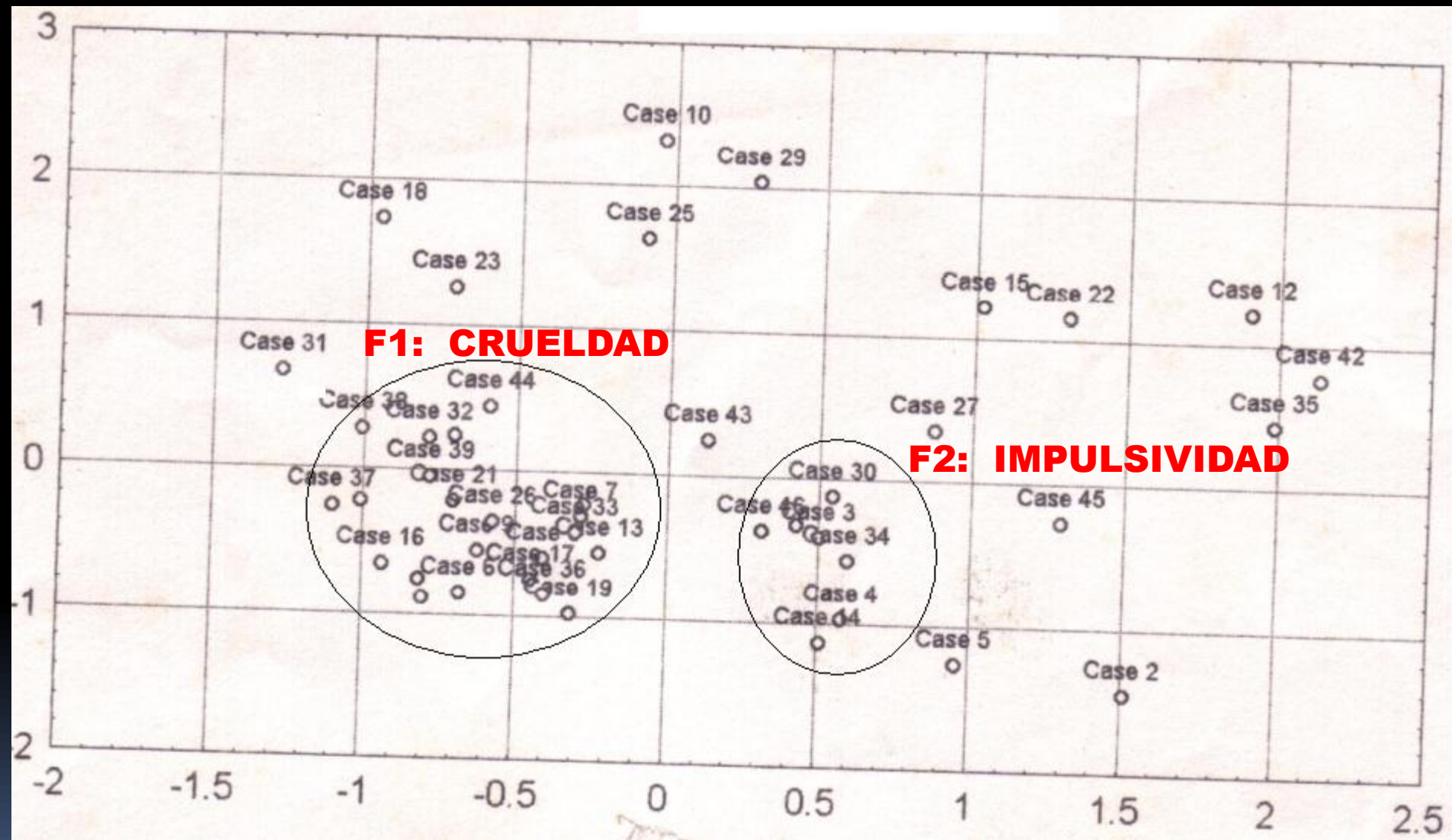
Donde: — Punt. Alta ANSIEDAD RASGO  
 - - - Punt. Alta ANSIEDAD ESTADO

Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de la Ansiedad Rasgo-Estado, derivadas de la situación de stress

# **PSICOTICISMO**

**DIMENSIÓN DE LA PERSONALIDAD  
QUE OFRECE CAMPO INVESTIGATIVO  
EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.**

# DOS DE LOS FACTORES DE LA DIMENSIÓN PSICOTICISMO, QUE RESULTARON DEL ANÁLISIS DE COMPONENTES PRINCIPALES





<b>FACTORES</b>	<b>ITEMS DE LA PRUEBA</b>	<b>SENTIDO DE LOS ITEMS</b>
<b>FACTOR No. 1 “CRUELDAD”</b>	<b>51, 55, 67, 71, 74</b>	<b>Exploran posible disfrute de herir a personas que aman.</b>
<b>FACTOR No. 2 “IMPULSIVIDAD”</b>	<b>1, 34, 40</b>	<b>Exploran la opción de actuar sin detenerse a pensar en las consecuencias.</b>
<b>FACTOR No. 3 “BAJA SOCIALIZACIÓN”</b>	<b>9, 17, 23, 44</b>	<b>Exploran la disposición a seguir las normas sociales o las propias preferencias o impulsos.</b>
<b>FACTOR No. 4 “ANTAGONISMO”</b>	<b>59, 61</b>	<b>Exploran el histórico enfrentamiento a los padres, a la autoridad o figuras similares.</b>
<b>FACTOR No. 5 “IRRESPONSABILIDAD”</b>	<b>26, 37, 48</b>	<b>Exploran la disposición a adoptar medidas (preferiblemente preventivas) para evitar daños o sus consecuencias.</b>
<b>FACTOR No. 6 “INCONFORMISMO”</b>	<b>15, 63</b>	<b>Exploran la tolerancia/intransigencia frente a los valores del bien o el mal.</b>
<b>FACTOR No. 7 “ESQUIZOIDISMO”</b>	<b>29,50, 66, 80</b>	<b>Exploran la disposición a sentirse bien o mal en compañía de otros.</b>

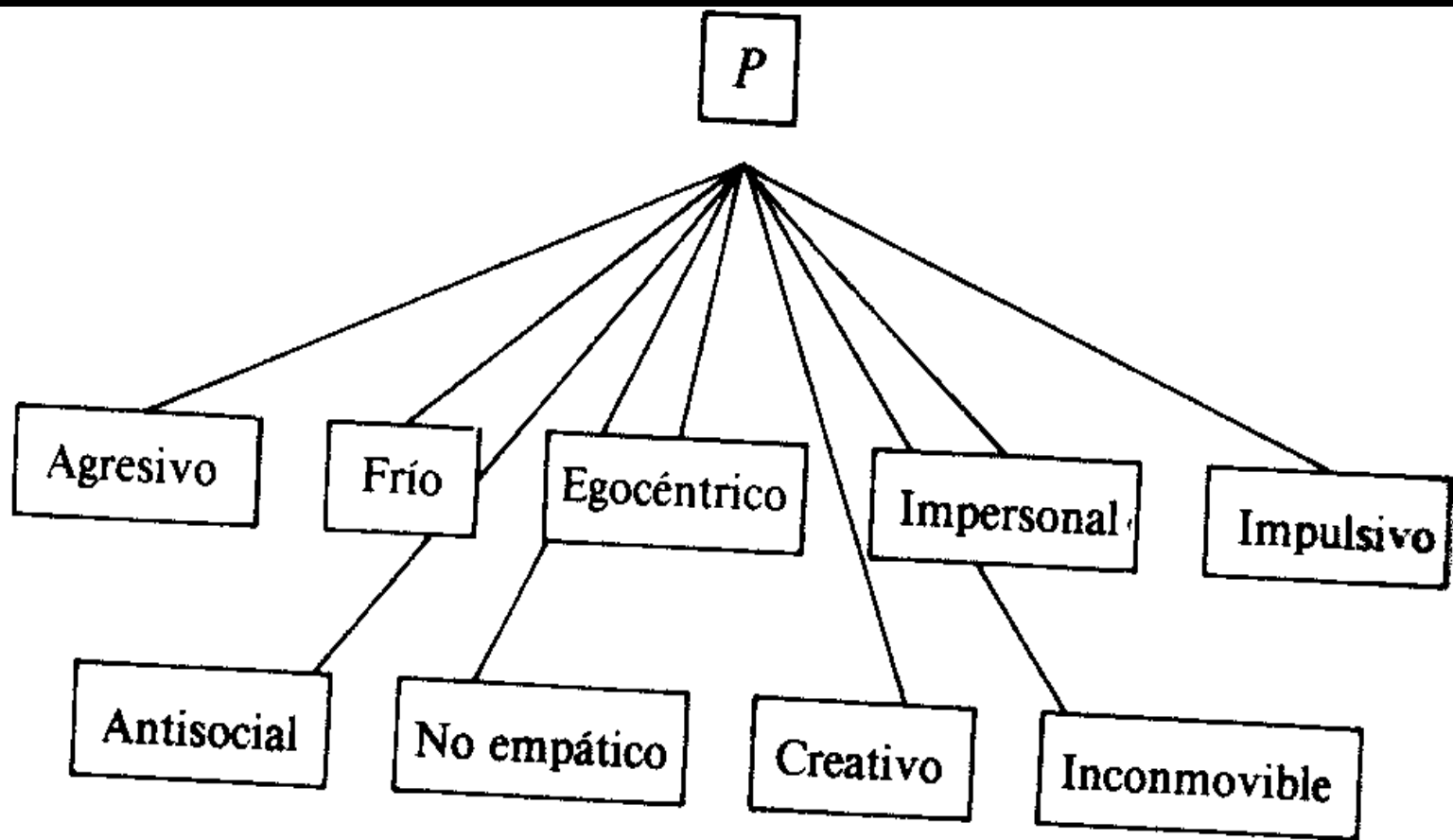
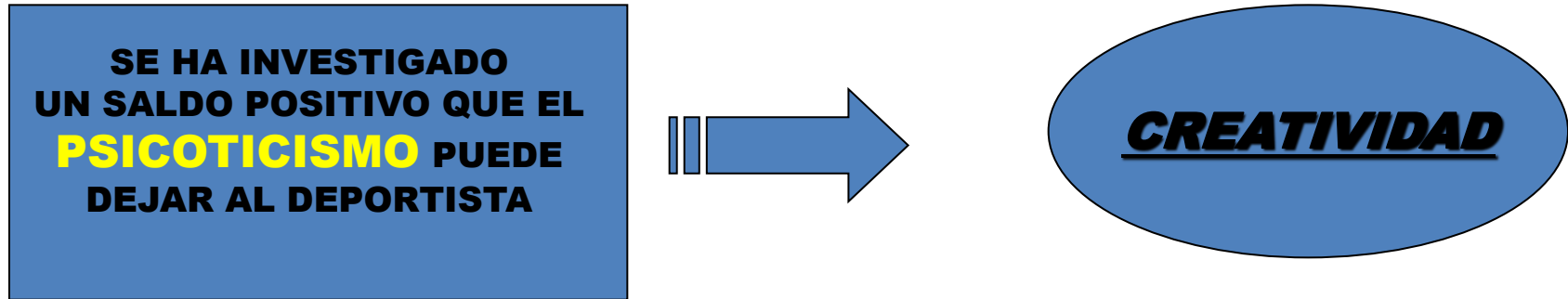


Figura 1.1.—Rasgos que constituyen el concepto tipo de psicoticismo

**SEGÚN BOEREE (1998) EN SU DESCRIPCIÓN DE ESTADOS DE PSICOTICISMO, UNA PERSONA CONSIDERADA NORMAL EXHIBIRÁ ALGUNAS CUALIDADES QUE SE RECONOCEN EN LOS PSICÓPATAS, PUDIENDO SER SUSCEPTIBLES DE UNA MAYOR EXPRESIÓN EN CIERTOS AMBIENTES QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE TALES CUALIDADES.**

**TALES MANIFESTACIONES INCLUYEN CIERTO ATOLONDAMIENTO, EL DESCUIDO PARA EL SENTIDO COMÚN Y UNA EXPRESIÓN EMOCIONAL IMPROPIA SEGÚN LOS CÁNONES SOCIALES. (Actors Studio)**



**SE HA COMPROBADO LA VINCULACIÓN DEL PSICOTICISMO DE EYSENCK CON LA CREATIVIDAD, SE HA ENCONTRADO QUE LAS PERSONAS MÁS CREATIVAS GENERALMENTE TIENEN EL PSICOTICISMO MÁS ALTO QUE LAS PERSONAS CON BAJA CREATIVIDAD.**

**“YO DEFINIENDO ESA INTELIGENCIA QUE SE CARACTERIZA ESENCIALMENTE COMO UN PROCESO DE BÚSQUEDA DE UNA SOLUCIÓN A PARTIR DE LA REUNIÓN DE IDEAS DIFERENTES DISPERSAS POR NUESTRA MEMORIA PARA APLICARLAS COMO NUEVAS RESPUESTAS A LOS PROBLEMAS.” (EYSENCK (1993))**

**LAS PERSONAS CON ELEVADO PSICOTICISMO PUEDEN SER ORIGINALES EN ESE PROCESO DE ACTIVACIÓN COORDINADA DE RECURSOS COGNITIVOS QUE LA MEMORIA ALMACENA DE MANERA RELATIVAMENTE PASIVA.**

LOS SUJETOS CON PUNTUACIONES ALTAS EN PSICOTICISMO SUELEN SER:

CREATIVAS

AGRESIVAS

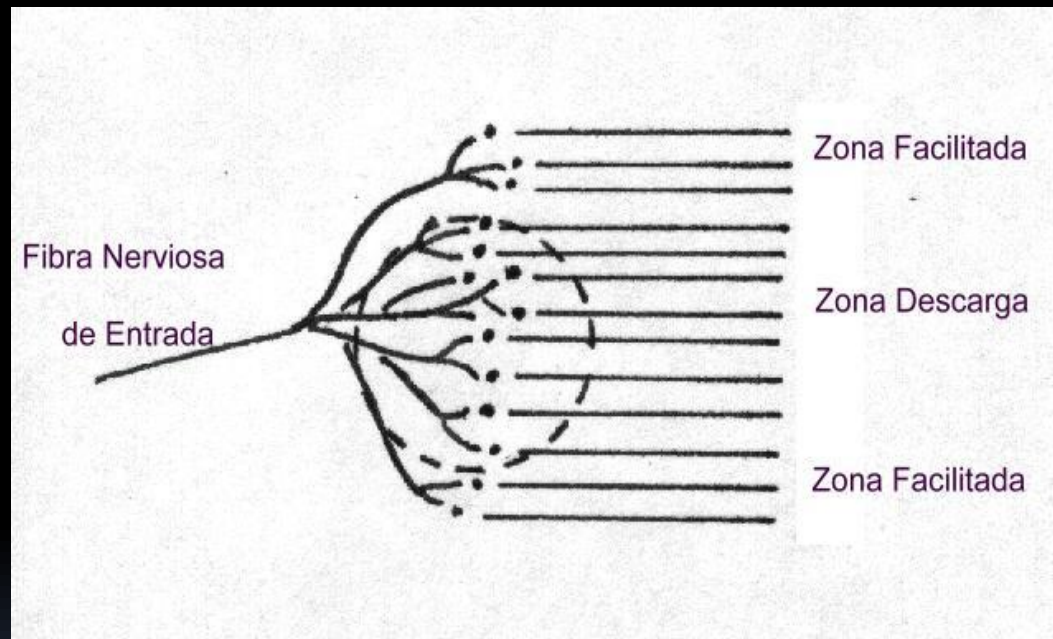
DUREZA (HARDINESS)

Los sujetos con **alto psicoticismo** poseen:

**UN ESTILO “NO INCLUSIVO” DE PENSAR, UN MAYOR ARSENAL DE IDEAS SOBRE LAS CUALES ERIGIR UNA CONCLUSIÓN. PUEDEN, DE ESTA MANERA, PROPONER MÁS FÁCILMENTE IDEAS INNOVADORAS, RARAS Y CREATIVAS QUE AQUELLAS QUE POSEEN UN ENFRENTAMIENTO MÁS CONVENCIONAL AL PROBLEMA. CREE QUE ESTA PUEDE SER LA BASE DE LA CREATIVIDAD Y QUE ESTA SE ENCUENTRA ASOCIADA A LA DIMENSIÓN PSICOTICISMO.**

***“YO DEFIENDO ESA INTELIGENCIA QUE SE CARACTERIZA ESENCIALMENTE COMO UN PROCESO DE BÚSQUEDA DE UNA SOLUCIÓN A PARTIR DE LA REUNIÓN DE IDEAS DIFERENTES **DISPERSAS POR NUESTRA MEMORIA** PARA APLICARLAS COMO NUEVAS RESPUESTAS A LOS PROBLEMAS.”***

(EYSENCK, H. J., 1993)



UN **NEUROTRASMISOR** FAVORECE EL PROCESO DE CREATIVIDAD, DISMINUYENDO LA INHIBICIÓN LATENTE Y FAVORECIENDO LA COMBINACIÓN DE ELEMENTOS REMOTOS Y LA RÁPIDA ASOCIACIÓN

DE ZONAS FACILITADAS: **DOPAMINA**



Lerma, S. (1993) de la universidad de Valencia, en una excelente tesis doctoral titulada “Respuestas hormonales a la agresión competitiva en seres humanos” (en la que adoptó como muestra 28 judokas de alto rendimiento) encontró **CORRELACIONES POSITIVAS de LA TESTOSTERONA (T) Y EL CORTISOL (C) CON ASPECTOS DE LA CONDUCTA AGRESIVA EVALUADA POR LOS ENTRENADORES, Y DE LA PRL CON LA DIMENSION DE PSICOTICISMO EN SENTIDO NEGATIVO.**

PELEGRÍN (1997) DETERMINÓ QUE AL DEPORTE **SE ACERCAN NIÑOS Y JÓVENES CON TENDENCIAS RASGOS Y CONDUCTAS CARACTERÍSTICAS DEL ALTO PSICOTICISMO,** Y QUE LA PROPIA ACTIVIDAD DEPORTIVA “OCUPA” A ESTAS TENDENCIAS, INVIRTIENDO EN ELLA LA ACTIVIDAD FISIOLÓGICA ASOCIADA.

HERRERA Y GÓMEZ-AMOR (1996) ENCONTRARON **DIFERENCIAS EN PSICOTICISMO** ENTRE DOS GRUPOS DE **MUJERES (DEPORTISTAS Y SEDENTARIAS)** A FAVOR DE LAS PRIMERAS.

**"DETERMINADO GRADO DE PSICOTICISMO PODRÍA  
FAVORECER LA ADOPCIÓN DE SOLUCIONES  
TÁCTICAS EFECTIVAS Y  
ORIGINALES EN DEPORTISTAS DE  
JUEGOS Y COMBATES"  
(Craig, W., 2003)**





**FRAGMENTO DEL DESEMPEÑO DE UN BOXEADOR DE ALTO RENDIMIENTO, QUE EXHIBE SIGNOS DE PSICOTICISMO, TOMADO DE CRAIG, 2003:**

**...EN EL ÚLTIMO ROUND Y EN POSICIÓN DESVENTAJOSA (SE ENCONTRABA DEBAJO EN LA PUNTUACIÓN, A SOLO MINUTO Y MEDIO DEL CAMPANAZO FINAL) DECIDE – NO SIN CIERTO PLACER POR VIOLAR EL ACUERDO CON EL ENTRENADOR- CAMBIAR LA TÁCTICA QUE VENÍA DESEMPEÑANDO Y SE “METE DENTRO DE LA GUARDIA” GOLPEANDO CON EFECTIVIDAD DESDE DENTRO Y APROVECHANDO EL DESCONCIERTO DE SU CONTRARIO”.**

**SE REVELA CREATIVIDAD Y OPOSICIÓN A LA AUTORIDAD**

**EJEMPLO DE SOLUCIÓN TÁCTICA DOTADA DE ORIGINALIDAD, PARA LA CUAL CIERTO GRADIENTE DE PSICOTICISMO PUEDE RESULTAR DESEABLE: **COMBATE POR LA MEDALLA DE BRONCE DE DAIMA BELTRÁN FRENTE A LA CAMPEONA MUNDIAL CHINA DURANTE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE ATENAS 2004****



**EL PSICOTICISMO COMO VARIABLE PSICOLÓGICA QUE INTERVIENE EN LA RESPUESTA AGRESIVA Y VIOLENTA.**



**MÁS DE 40 AÑOS DE INVESTIGACIONES Y DEBATES SE HAN PRODUCIDO SOBRE LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA **CONDUCTA VIOLENTA** Y LA AGRESIVIDAD COMO RASGO DE LA PERSONALIDAD. (Murray, 1998; Wilson y col., 1998)**

**ALGUNOS AUTORES HAN SUGERIDO QUE LAS PERSONAS SE DESENSIBILIZAN FRENTE A LA VIOLENCIA Y A LAS CONDICIONES ADVERSAS DE VIDA, Y QUE TAL “DUREZA” PUEDE PASAR DEL TERRENO PSICOLÓGICO AL FISIOLÓGICO. (Cline, Croft and Courrier, 1993; Mullin and Linz, 1995)**

**BRUGGEMANN Y BARRY (2001) ( [jmb02@uow.edu.au](mailto:jmb02@uow.edu.au) ) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar patrones generales de respuesta afectiva y fisiológica frente a filmes violentos y comedias en grupos de individuos con diferente puntuación en psicoticismo.**

**SUJETOS: 29 HOMBRES Y 29 MUJERES VOLUNTARIOS, ENTRE 18 Y 55 AÑOS DE EDAD, RECLUTADOS POR VÍA PÚBLICA. FUERON INCLUIDOS EN LA MUESTRA LOS QUE TUVIERON PUNTUACIONES EXTREMAS SEPARADAS EN LA ESCALA DE PSICOTICISMO DEL CUESTIONARIO “INVENTARIO DE PERSONALIDAD” DE EYSENCK Y EYSENCK, 1991)**

**SEGMENTOS DE VIDEOS:**

**SE HICIERON 10 REPETICIONES DE 62 SEG. DE FRAGMENTOS DE VIDEOS VIOLENTOS, ALTERNANDO CON OTROS 62 SEG. DE ESCENAS CÓMICAS. FUERON PREPARADAS DOS VERSIONES, COMENZANDO CON LOS SEGMENTOS VIOLENTOS Y CÓMICOS ALTERNATIVAMENTE. CADA UNO DE LOS 62 SEG. DE VIDEO FUE PRECEDIDO POR 62 SEG. DE ESCENAS PANORÁMICAS DEL CENTRO (PERÍODO DE LÍNEA BASE)**

**LOS SUJETOS CON ALTO PSICOTICISMO PREFIRIERON  
LOS VIDEOS VIOLENTOS DE MODO SIGNIFICATIVO**

**ANTECEDENTE MÁS TEMPRANO DE EXPERIMENTOS CON MEDIOS AUDIOVISUALES PARA ESTUDIAR LA AGRESIVIDAD.**

***ALBERT BANDURA***



1992-93: -----

**“RESPUESTAS HORMONALES A LA AGRESION COMPETITIVA EN SERES HUMANOS.”**

**AUTOR: SUAY LERMA FERRAN**

**TITULO: RESPUESTAS HORMONALES A LA AGRESION COMPETITIVA EN SERES HUMANOS.**

**RESUMEN: LA PRESENTE TESIS DOCTORAL SE CENTRA EN LA RESPUESTA DE LA TESTOSTERONA (T), EL CORTISOL (C) Y LA PROLACTINA (PRL) A LA AGRESION COMPETITIVA ENTRE SERES HUMANOS, EN EL CONTEXTO DE UNA COMPETICION DE JUDO. 28 DEPORTISTAS VARONES PARTICIPARON ADEMAS EN UNA SESION BASAL (SIN ESFUERZO) Y EN OTRA DE EJERCICIO FISICO NO COMPETITIVO, CON UN COSTE ENERGETICO EQUIVALENTE AL DE LA COMPETICION. EN CADA UNA DE LAS SESIONES PROPORCIONARON DOS MUESTRAS DE SANGRE PARA LAS DETERMINACIONES HORMONALES, Y CUMPLIMENTARON DIVERSOS CUESTIONARIOS. SE HAN ENCONTRADO CORRELACIONES POSITIVAS Y SIGNIFICATIVAS DE LA T Y EL C CON ASPECTOS DE LA CONDUCTA AGRESIVA EVALUADA POR LOS ENTRENADORES, Y DE LA PRL CON LA DIMENSION DE PSICOTICISMO, EN SENTIDO NEGATIVO.**

**LAS EXPECTATIVAS QUE EL SUJETO GENERA EN RELACION AL COMBATE, Y LA VALORACION QUE HACE DEL MISMO, MODULAN LA RESPUESTA HORMONAL. EN CAMBIO, LA CONDICION FISICA Y LA CATEGORIA DEPORTIVA, TAL Y COMO HAN SIDO ESTIMADAS, NO PARECEN INFLUIR SOBRE LA RESPUESTA DE ESTAS TRES HORMONAS. SE CONSTATA LA EXISTENCIA DE UNA RESPUESTA HORMONAL ESPECIFICA DE LAS SITUACIONES COMPETITIVAS. LOS NIVELES DE T Y C SE ELEVAN ANTES DEL INICIO DEL COMBATE, Y PERMANECEN MAS ELEVADOS QUE EN LAS OTRAS SESIONES, DESPUES DE FINALIZAR EL MISMO. LA VICTORIA Y LA DERROTA INDUCEN RESPUESTAS HORMONALES DIFERENTES.**

**UNIVERSIDAD VALENCIA, FACULTAD PSICOLOGIA**

**CENTRO REALIZACION: DEPARTAMENTO: METODOLOGIA, PSICOBIOLOGIA  
Y PSICOLOGIA SOCIAL PROGRAMA DE DOCTORADO: EDUCACION FISICA Y DEPORTE**

**PELEGRÍN, A. (2002) (*CONDUCTA AGRESIVA Y DEPORTE. CUADERNOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, VOL. 2, No. 1*) SE PROPUSO HACER DEL DEPORTE UN ELEMENTO EDUCATIVO PARA DOTAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DE COMPORTAMIENTOS ADECUADOS Y ADAPTADOS Y PODER GENERALIZAR EL COMPORTAMIENTO PROSOCIAL A LOS DIVERSOS AMBIENTES EN DONDE CONVIVEN.**

**CONVIENE PELEGRÍN QUE AL DEPORTE SE ACERCAN NIÑOS Y JÓVENES CON TENDENCIAS RASGOS Y CONDUCTAS CARACTERÍSTICAS DEL ALTO PSICOTICISMO, Y QUE LA PROPIA ACTIVIDAD DEPORTIVA “OCUPA” A ESTAS TENDENCIAS, INVIRTIENDO EN ELLA LA ACTIVIDAD FISIOLÓGICA ASOCIADA. ESTO IMPLICA QUE LA PRÁCTICA DEPORTIVA PUEDE EJERCER UN ROL CATÁRTICO EN ESTOS JÓVENES Y CONDUCIR SU AGRESIVIDAD POR CAUCES APROPIADOS, SIEMPRE QUE LOS COMBATES Y ENCUENTROS SE REALICEN BAJO UNA DISCIPLINA TÉCNICO-TÁCTICA Y UN SENTIDO DE LA ÉTICA Y EL HONOR DEPORTIVOS.**



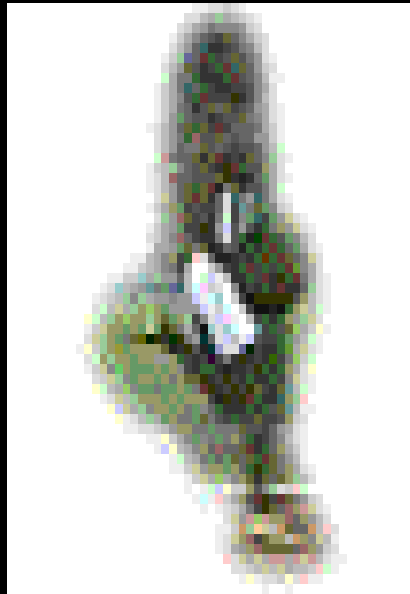
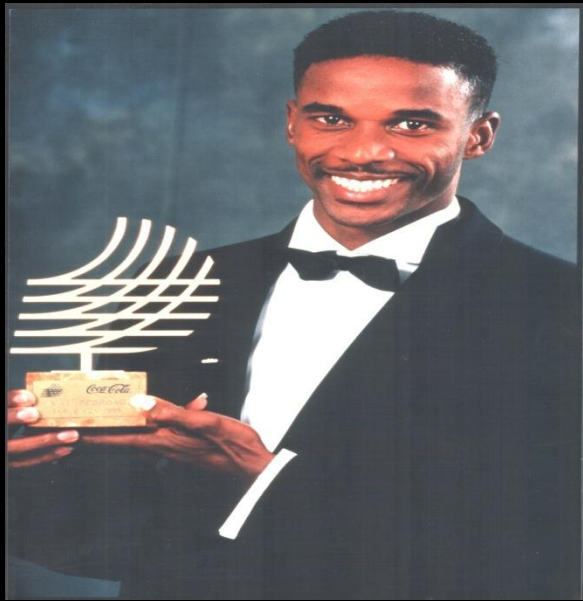
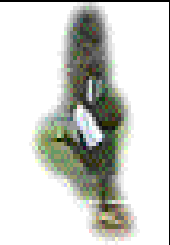


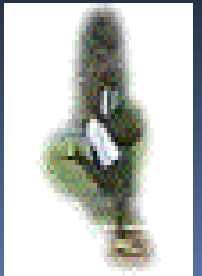
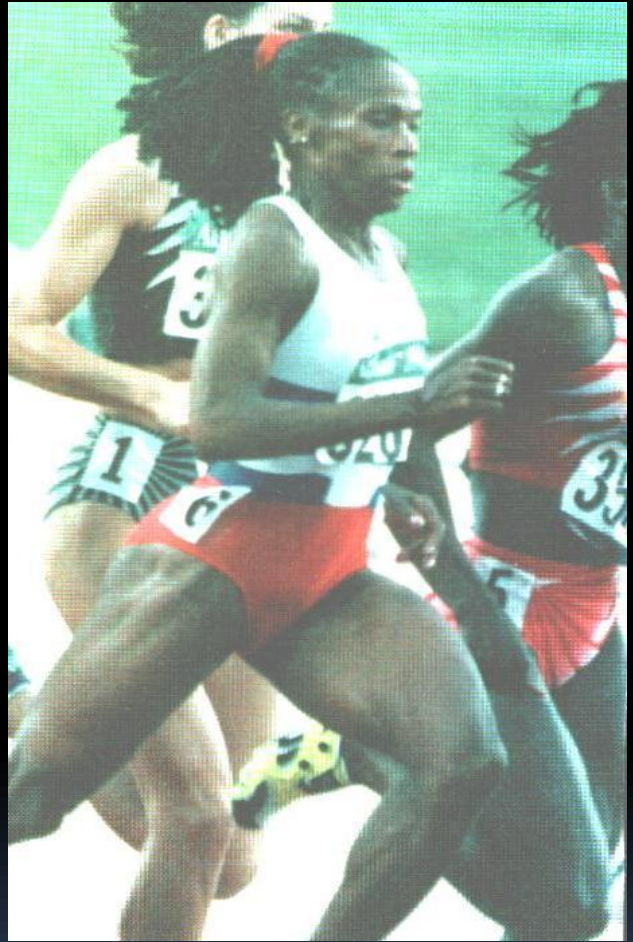
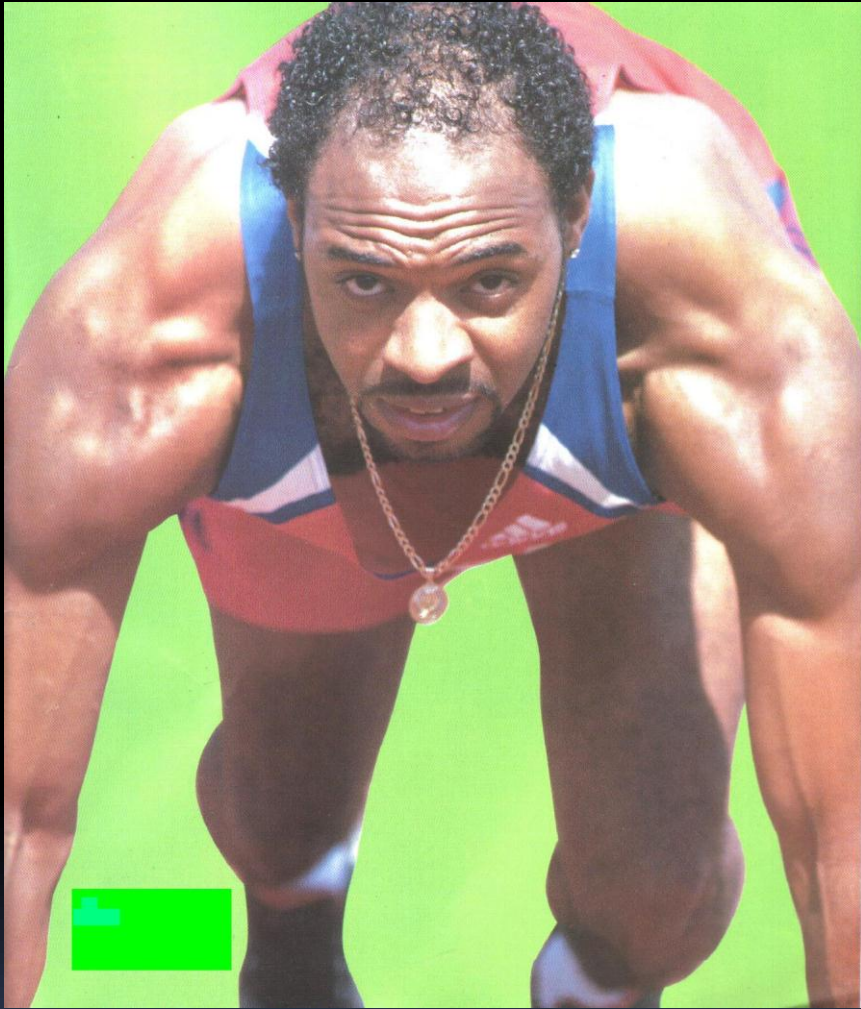


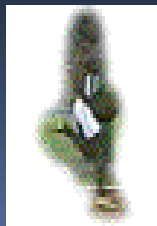
Photo : J.COMBALBERT

6











# ! IVÁN PEDROSO !



[ Principal ] [ Arriba ] [ Sydney 2000 ] [ Inés Arrondo ] [ Barrichello ] [ Básquetbol ] [ Orlando Vásquez ] [ Anier García ]  
[ Gimnasia ] [ Iván Pedroso ] [ Soraya Jiménez ] [ Gustavo Kuerten ] [ Mazzacane ] [ Alcalá y Almazán ]

## Sydney 2000: Iván Pedroso (Cuba)



See Also: VMaxPuzzlePro

Iván Pedroso de Cuba reacciona después de ganar la Medalla del Oro Olímpico en el salto de longitud masculino con 8.55m en los Juegos Olímpicos de Sydney, El 28 de septiembre, 2000.

AFP PHOTO/ROMEO GACAD



SYDNEY AL DÍA

DELEGACIÓN PERUANA

SEDES

CALENDARIO

MEDALLERO

LEYENDAS OLÍMPICAS

NOTICIAS

28-09-2000 | [Box olímpico](#)

**CUBANO PEDROSO REINA EN EL OLIMPO**

**El cubano Iván Pedroso, el mejor saltador mundial de los últimos cuatro años, ha rubricado hoy su indiscutible dominio en el salto largo con el único título que le faltaba, el ansiado oro olímpico.**

La andadura de Pedroso por los Juegos Olímpicos había estado salpicada de problemas y decepciones, y todo esto lo pudo olvidar con un sexto intento en el que se marchó hasta los 8,55 metros, inalcanzables para los demás.

En Barcelona'92, Pedroso solamente pudo ser cuarto en una prueba que ganó Carl Lewis, y en Atlanta'96, un año después de que se le anulara el récord del mundo que consiguió en Sestriere (Italia), acusó su baja forma por una lesión y nada más que alcanzó la duodécima plaza.

El caribeño, que el próximo 17 de diciembre cumplirá 28 años, tuvo la dura oposición de Taurima y el problema de tres nulos en el primer, tercer y quinto intentos. En los tres válidos se marchó hasta 8,34, 8,41 y 8,55, este en el momento clave de la competición. Campeón mundial al aire libre en Gotemburgo'95, Atenas'97 y Sevilla'99, y en pista cubierta en 1993, 1995, 1997 y 1999, buscaba con ansiedad colgarse el oro que le faltaba en su exitoso historial.

Cuba sumó así su segundo título olímpico de atletismo en Sydney, tras la victoria de Anier García en los 110 metros vallas. Javier Sotomayor, el 'gran estandarte' de la delegación brasileña, logró la plata en salto de altura en su despedida olímpica, y Yoel García hizo lo propio en el triple salto.

Bienvenido al especial de Juegos Olímpicos Sidney 2000 en Terra.



EXTRAS

- [CHAT JJOO](#)
- [FORO JJOO](#)
- [ESCRÍBENOS](#)



Con siete títulos mundiales

Iván Pedroso "heredó" corona de Carl Lewis

Sydney, 28 sep (EFE). - Iván Lázaro Pedroso, habanero de 27 años, heredó la corona de Carl Lewis como campeón olímpico de longitud con una angustiosa victoria, fraguada en el último salto, sobre el australiano Jai Taurima en la final de los Juegos de Sydney.

Pedroso hubo de poner sobre el pasillo toda la fuerza y todos sus recursos técnicos concentrados en el último salto para volar hasta los 8,55 metros y derrotar, en el último suspiro, a un sorprendente Taurima que con su registro de 8,49 de su quinto intento había puesto en grave riesgo la victoria del antillano.

Por primera desde 1988 el título de campeón olímpico de longitud no ha sido para Carl Lewis, el atleta más laureado de la historia con sus nueve medallas de oro olímpicas y en la actualidad retirado de la competición.

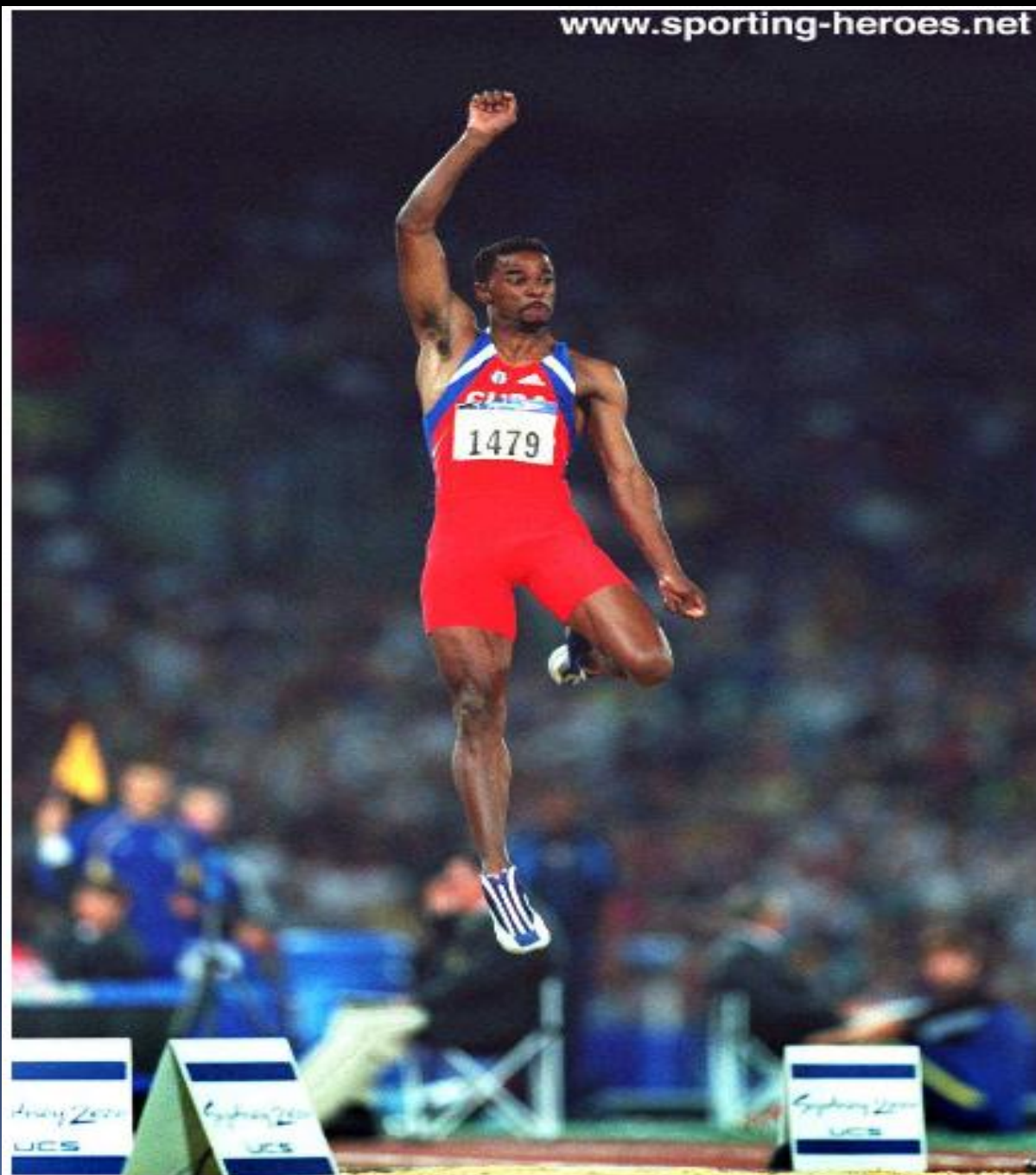
Pedroso participaba hoy por tercera vez en unos Juegos, pero las dos ocasiones anteriores no le reportaron medallas. En Barcelona92, con sólo 19 años, se quedó a las puertas del podio (cuarto), y en 1996 una lesión le impidió llegar en forma a la cita olímpica de Atlanta. Acabó duodécimo en la final.

Cuatro títulos mundiales en pista cubierta y tres al aire libre proclaman la superioridad absoluta de Pedroso en el salto de longitud desde que se fue Carl Lewis. Pero sólo hoy, en presencia del plusmarquista mundial, Mike Powell, el antillano se ha coronado de laureles.

Los propios técnicos cubanos opinan que Pedroso no tiene el somatotipo ideal para el salto -mide 1,76 y pesa 70 kilos-, pero su cuerpo posee la flexibilidad y la fibra del saltador nato que le permite estirarse en el aire.

De niño participó en carreras de fondo pero desde su ingreso en la Escuela de Iniciación Deportiva de La Habana, donde acuden los niños con aptitudes deportivas, fue encaminado ya hacia el salto por uno de los mejores técnicos, Milán Matos, todavía su entrenador.





# Cuba

## DATE OF BIRTH

Sunday, 17th December  
1972

## PLACE OF BIRTH

La Habana, Cuba

## EVENT(S):

Long Jump

## CHAMPIONSHIP PERFORMANCES:

**Olympics:** 2000 Gold  
Long Jump. **Worlds:**  
1995, 1997, 1999 &  
2001 Gold Long Jump.



**Lifeboats**  
Royal National Lifeboat Institution

# ! JAVIER SOTOMAYOR !



**DEL PRIMER ENCUENTRO DEL PSICÓLOGO CON EL ENTRENADOR JOSÉ GODOY: “... PSICÓLOGO, LO QUE MÁS ME INTERESA EN ESTOS MOMENTOS DE USTED ES QUE ME AYUDE A CONOCER QUIÉN ES REALMENTE JAVIER SOTOMAYOR...”**

**EJEMPLO DE INICIATIVA TÉCNICO-TÁCTICA COMPETITIVA SIN PRECEDENTE EN LA HISTORIA DEL SALTO DE ALTURA MUNDIAL**



**ANA FIDELIA QUIROT. EL MODO DE IGNORAR A VOLUNTAD EL RIESGO QUE PARA SU VIDA TUVO SU ACCIDENTE, LA MANERA EN QUE REACCIONÓ A LAS DESGRACIAS QUE LE SUCEDIERON; EL PROPÓSITO CASI FANTÁSTICO DE VOLVER A LAS PISTAS CON ÉXITO, EL MODO EN QUE COMPITIÓ EN ESCENARIOS DE ALTO NIVEL, CON LIMITACIONES FÍSICAS PROVOCADAS LAS CONSECUENCIAS DE LAS QUEMADURAS Y, SOBRE TODO, SU RENUNCIA A APARTARSE A UN BAJO PERFIL DE VIDA –TÍPICO DE PERSONAS QUE SUFREN ESE TIPO DE ACCIDENTE- PODRÍAN ESTAR ASOCIADAS A PUNTUACIONES POR ENCIMA DE LA MEDIA EN LA DIMENSIÓN PSICOTICISMO.**



# ESFUERZO COMPARATIVO ENTRE CONDUCTAS DE ALGUNOS GRANDES DEPORTISTAS.



**GABRIELA SABATINI**  
(Sin signos de admiración)

dama del tenis

## Por JAVIER FRANA

*A pesar de que tuve la suerte de que nuestras carreras como tenistas fueron paralelas y que incluso llegamos a jugar juntos, tuve la honor de hacer con ella este Perfiles y pude redescubrir a una mujer sencilla, apasionada y comprometida*

BUENOS AIRES -- Qué difícil es elegir por dónde empezar y poder transmitir lo que se siente cuando uno esté frente a alguien que admira enormemente... En mi caso es todavía más especial, porque viví su carrera en forma casi paralela a la mía: compartimos torneos, algunos entrenamientos y hasta jugamos juntos dobles mixtos en Wimbledon...

Toda esa historia en común me permitió conocer aquella **jugadora exitosa, idolatrada por el mundo del tenis**. Y el haber tenido el privilegio de entrevistarla para **Perfiles** me permitió ver a una Gabriela Sabatina absolutamente diferente, hasta más GRANDE aun. Porque uno ve claramente su **personalidad, su simpleza, su madurez como persona y eso es lo que cautiva más todavía**. Sentí que estaba frente a alguien que posee una enorme sabiduría, que **hablaba del pasado como algo hermoso de su vida**, aunque también quedó claro que no todo fue color rosa y que el precio que pagó por ser una joven exitosa muchas veces fue alto. Pero su reloj no se detuvo en aquellas épocas, sino que **visiblemente dio vuelta la pagina y hoy lucha por ser una persona conectada con la realidad, construyendo día a día su historia como ser humano**.

Algo que me sorprendió fue la claridad con la que nos contó el hecho de cómo el éxito condicionó su personalidad al haberlo alcanzado a tan corta edad. Para entender un poco más todo ese fenómeno, traté de que se remontara a cuando tenía 14 ó 15 años, a la época del colegio, sus amiguitos, las fiestas de adolescente, los primeros enamoramientos... Todo aquello estaba muy lejos de las presiones y de las exigencias y ella, en cambio, ya estaba entre las mejores tenistas del mundo: con apenas 15 años llegaba a las semifinales de Roland Garros, siendo una de las personas más miradas y famosas del planeta.

Cómo manejar todo eso, cómo apreciar el valor de las cosas, cómo entender que a esa edad ya no podía andar por la calle como una adolescente más, sentirse casi "vigilada" por la prensa y "acechada" por la gente, que sin querer quería demostrarle su admiración... Nada de eso es fácil, no? Es más, a veces es un alto precio el que hay que pagar.

Por eso, verla hoy **sumamente comunicativa** -en su momento se la criticó por lo contrario-; verla sensibilizada y muy compenetrada con la realidad de su país, pensando en cómo aportar su granito de arena, con la ilusión de devolver todo lo que recibió...

Casi como no dando valor a todo lo que ella nos regaló con sus triunfos. Durante la entrevista propiamente dicha, todo salió muy fácil, desde ponerle una fecha al encuentro, decidir el lugar y que nos acercase material que ayudase a ilustrar sus relatos. Fue tal su buena predisposición que parecía como agradecida de que le hiciéramos la entrevista, cuando, obviamente, los inmensamente agradecidos fuimos todos los que formamos parte de este **Perfiles**.



Cuando Gabriela entró al estudio, en un principio se hizo un profundo silencio, pero a los pocos segundos su **sonrisa gigante y su sencillez** hizo que todo el mundo se sienta súper cómodo. Hasta bromeó con uno de los técnicos cuando este no se animaba a terminar de acomodarle el micrófono en el escote de su vestido... de más esta decir que desde aquel momento se generó un clima de buena onda y de distensión total.

En lo personal fue un verdadero privilegio haberle hecho la entrevista, por que una vez más pude comprobar que **la grandeza de Gabriela está en "su persona"**, más allá de lo que fue como deportista, y sentí que mi admiración al terminar el reportaje era mayor.

Es que, muchas veces, conocer a un "ídolo" nos puede desilusionar... pero les aseguro que Gabriela es por sobre todas las cosas un encanto de mujer y fue un verdadero placer redescubrirla...

## Entrevista con Gabriela Sabatini

Hola y bienvenidos a Perfiles...

Hoy tenemos con nosotros a Gabriela Sabatini, quien se retiró del tenis profesional en 1996 pero sigue siendo una figura muy querida...

Quien puede olvidar su mirada determinante, o su entrega en cada punto, o aquel característico y famoso golpe hacia atrás...

Aparte del tenis, **su imagen y belleza han cautivado a millones: ha sido modelo y figura en comerciales**, inclusive, la revista People la nombró entre "las personas más bellas del Mundo". Y cuenta con su propia línea de perfumes desde hace más de una década...

Simple y sencillamente una triunfadora con mucho carisma: Ella es "la Rosa del tenis"...

Hoy en día Gaby es **empresaria**, y recientemente se sentó a charlar con Javier Frana de esta nueva faceta de su vida, y de sus inicios...

Gabriela Sabatini

Me acuerdo que la primera vez que toqué una raqueta, que jugué, me enamoré del tenis. Lo único que quería hacer era jugar al tenis y bueno como no me jugaban tanto yo me la pasaba en el frontón, estaba horas y horas y horas en el frontón de

River, hasta me cargaban porque una parte del frontón estaba como torcida, entonces decían que la había torcido yo, pero bueno así empecé. **La gente que me veía jugar le decía a mis padres: "qué buenas condiciones que tiene, ¿no trabajó nada con nadie antes?, porque juega muy bien, tenés que mandarla a un profesor"**. Y bueno, a los 6 años empecé con un profesor, con Palito Fidalgo y ahí empezó todo.

## Javier Frana

Coincide justo con una de las cosas que te quería preguntar. ¿Cuál fue tal vez la crítica que más te molestó, que más te dolió?

## Gabriela Sabatini

Yo creo que cualquier cosa que sea mentira o negativa, eso me molestaba siempre mucho, no hay nada particular, pero cosas referidas a mi tenis, que no me gustaba trabajar, no me gustaba entrenar, cosas que a mí no me parecía cierto, porque yo me consideraba una persona muy responsable que le gustaba trabajar y entrenar. La prensa fue otro tema también que me costó mucho manejar, porque hoy hablan bien y mañana hablan mal, entonces no entendía tampoco por qué pasaba eso, o decir cosas que a mí me dolieran y bueno eso me llevó bastante tiempo poder superarlo.

## SEGUNDO SEGMENTO

Ya vimos cómo Gaby comenzó desde muy temprana edad a desarrollar esa pasión por el tenis, a aprovechar y dedicarle cada instante de su adolescencia. Con esa precocidad también comenzaría luego a madurar dentro del mundo profesional. Poco a poco iba descubriendo nuevos significados, como su propio potencial, o la magia que sentía al jugar en ciertos lugares. Después de quedarse con la plata en los Olímpicos del '88, Sabatini continuaría su eterna rivalidad con Steffi Graff: en total se enfrentarían en 29 ocasiones. **Para la final de Wimbledon en 1991 Sabatini llegaba con una racha de cinco victorias consecutivas sobre Graff, pero esta vez la germana saldría vencedora.** Su duelo más recordado, sin duda, el Abierto de EE.UU. de 1990....

**Javier Frana**

Dentro de una cancha, ¿cuáles eran tus fortalezas y cuáles eran tus debilidades?  
¿Dónde sentías que te podían ganar y con qué cosas sentías vos que eran difíciles que te podían pasar?

**Gabriela Sabatini**

Si, **tenia mucho que ver como yo me sentía antes de un partido**, estaba mucho en la cabeza. **Si yo no me sentía bien, no estaba segura, no me sentía confiada con el partido que iba a jugar, probablemente iba a tener muchos problemas en ese partido**, yo creo que ahí tenía mucho que ver si yo estaba con fortaleza mental o no, o me sentía nerviosa, un poco atada, a mí siempre me costó un poco el comienzo de los partidos, siempre me llevaba unos games entrar en juego, estar concentrada. O sea que bueno, yo creo que el comienzo de los partidos era lo que más me costaba a mí.

**Javier Frana**

**Una vez estuvimos hablando y me acuerdo que me decías: "la gente como que me exige a mí ser la número uno del mundo". Y vos decías "a mí no, no es mi obsesión, yo estoy bien así"...**

**Gabriela Sabatini**

Sí, yo creo que todos tenemos el deseo de querer ser los mejores y yo también, o sea, me gusta la competencia y no me gusta perder y quiero ser la mejor, pero lo que te vengo diciendo de todo lo que hay en el exterior, digamos todo lo de afuera, como que a veces te hacen el camino mucho más difícil, eso me sacaba digamos de mis objetivos o de lo que yo quería. **Ser la número uno no era una obsesión para mí, yo quería serlo, pero no era una obsesión tanto como por ahí la prensa insistía con eso.**

## TERCER SEGMENTO

Gabriela Sabatini ha estado retirada del tenis profesional desde 1996. A continuación **ella recuerda cuando se acercaba la hora de tomar esa decisión, porque vivió momentos de incertidumbre y ansiedad**, algo normal para una atleta que había dedicado prácticamente toda su vida al tenis. Fue un proceso de transición..Dejaba el tenis profesional aunque su imagen seguiría ligada al ambiente público debido a sus otros desafíos y actividades comerciales...

**Javier Frana**

Llega tu decisión de retirarte. ¿Lo maduraste mucho antes, te costó ese paso?

**Gabriela Sabatini**

Por un lado fue fácil la decisión, por otro lado fue difícil. Yo creo que los dos últimos años de mi carrera fueron duros, porque no sé si debido a algunas derrotas que yo había tenido o había llegado a un punto que ya no quería hacer eso más, por ahí puede ser un poco de las dos cosas, pero no estaba satisfecha, **me acuerdo que me levantaba en la mañana y no quería ir a entrenar**, entonces bueno sabía que algo estaba mal, no podía ser. **Mi entrenador me tenía que exigir el doble, yo me enojaba o sea no tenía una buena actitud y bueno fueron duros**, fueron... El último año peor todavía, ahí me puse a hablar bien con mi entrenador, **trabajé con un psicólogo, me llevó hasta el máximo y ahí me di cuenta de que yo no respondía, o sea me di cuenta de que... no, no quiero hacer esto más, quiero empezar a vivir otras cosas, como que estaba teniendo la necesidad de ser una persona más normal, disponer más de mis tiempos, si yo quería estar en casa, poder estar en casa, si yo quería estar en tal lado, poder estar en tal lado, quería ser una persona más normal.**

Javier Frana

¿Se te cruzó por la cabeza volver después de haber tomado la decisión de dejar?

Gabriela Sabatini

**No, jamás, jamás, jamás. La verdad es que cada día que me levanto ni se me cruza por la cabeza de jugar al tenis o de querer estar allá adentro otra vez, es como que ya salí de todo eso, es una etapa que ya la viví y que ahora es tiempo de vivir otras cosas.**

Javier Frana

Esta nueva etapa, este post tenis, ¿cómo es, en que estás, te sentís plena?

Gabriela Sabatini

Sí, el lugar que ocupa un deporte así de alto nivel me parece que es difícil ocuparlo, porque es tanta la intensidad que hay y es todo tan, tan rápido, ganas, perdés, es todo muy de momento, **vivís cosas muy fuertes, pero creo que he sabido ocupar ese tiempo con otras cosas por ahí más tranquilas que igual las trato de disfrutar. Gracias al tenis puedo seguir haciendo cosas con empresas, tengo una línea de perfumes que eso lo vengo haciendo hace ya casi 15 años, ahora estoy dedicada completamente a eso, después tengo una línea de relojes también que está comenzando ahora y bueno eso me mantiene activa, estoy viajando, estoy metida en el desarrollo del perfume, tengo a mis amigos, a mi familia, los disfruto plenamente y bueno también me gustaría poder ayudar un poco al tenis acá, o darle un poco de todo lo que me dio.**

**Javier Frana**

¿Te sentís reconocida hoy día, te sentís valorada? ¿En su momento te sentiste de la misma forma que ahora? ¿Cómo manejas el antes y el después?

**Gabriela Sabatini**

La verdad es algo que no lo puedo creer, porque bueno hoy lo miro de otra manera, antes por ahí no lo podés ver bien o como estás tan metida en eso en el deporte, no lo podés ver bien, pero a partir de que lo dejé, la verdad asombrada, es como que me desborda todo este reconocimiento de la gente, que cómo pude haber llegado tanto, es increíble!

**Javier Frana**

¿Qué es lo que menos te gusta de lo que te toca llevar, el nombre que llevás, el hecho de ser una figura tan importante?

**Gabriela Sabatini**

**La fama también no es fácil, porque bueno eso llegó, llegó solo y no es lo que más me gusta, o sea ser una persona pública no es lo que más me gusta. Soy, siempre fui una persona muy privada y es difícil, se hace difícil poder mantener eso privado, tu vida personal, pero bueno es parte de quien soy y tengo que convivir con ello, pero llegar a un lugar y que todos me estén mirando, la verdad no me gusta para nada.**

## **Gabriela Sabatini**

**No, me gustaría poder seguir haciendo cosas dentro de lo que pueda seguir ayudando, me gustaría también en lo personal tener mi propia familia y bueno no me gusta estar quieta, me gusta estar haciendo cosas, así que no sé, esto del perfume ojalá que siga por muchos años más y lo principal es que yo me sienta contenta y que pueda compartir todas estas cosas con la gente que tengo. Y bueno, ojalá que algún día tenga mi familia.**

## **Javier Frana**

Una vez, te voy a contar yo una anécdota, estaba en Palermo en el parque corriendo y habían unos recolectores de basura y siento que empiezan a gritar "bien, ganó, ganó!".

Yo sabía que estabas jugando el Masters y ellos lo vivían como si hubiera sido de su familia ese triunfo, y después de mucho tiempo te fui conociendo y te quiero decir de que eso no es casualidad, que la gente te reconozca hoy es producto de tu grandeza, de tu humanidad, de tu sencillez y que llegaste a tocar a la gente. Primero por los triunfos y después porque te vieron como uno más de ellos, porque te vieron como un igual, porque te vieron sensible, humana, tal cual te mostrás. Y creo que eso habla de tu grandeza, de lo que llegaste a ser y por eso cuando decís que te sorprende que la gente todavía te reconozca, te digo que nos quedamos cortos...

## **Gabriela Sabatini**

Gracias por tus palabras, voy a llorar, pero no, sí. La verdad, como te dije, el reconocimiento de la gente para mí es increíble y bueno creo que tiene que ver con la educación que me han dado, que ante todo está el ser humano, la persona. Y bueno, poder ayudar a los demás, poder compartir y soy una persona igual que todos, así que gracias, fue un placer hablar con vos Javier...





**IVÁN ZAMORANO**  
(Sin signos de admiración)

# Vistas de la Ciudad Deportiva Iván Zamorano, de Santiago de Chile, 2004.



*Hace honor a su grandeza como jugador pero también como persona, después de lo que pude comprobar cuando nos recibió en su propia casa para la producción del último*  
*Perfiles*

Por RANDY ALVAREZ

En el deporte hay estrellas y hay ídolos. Están aquellos que llegan a brillar por su talento y capacidad deportiva, y también están aquellos que además de brillar con luz propia en su respectivo campo llegan a tener un impacto de mayor alcance entre las masas. La diferencia radica en una ecuación que incluye además de dotes atléticos, mentalidad y personalidad.

El veterano goleador chileno Iván "Bam Bam" Zamorano representa una amplia gama de todos eso. Un frío definidor que por tantos años ha sido **uno de los mejores rematadores de cabeza de todo el mundo**; un verdadero ganador que ha dejado su marca donde ha estado, siempre con la **convicción de "poder hacer bien las cosas"**, y con un "don de gentes" como pocos poseen que lo ha convertido en uno de los jugadores más venerados, admirados y respetados de la Era Moderna.

Con su **característica cordialidad y amabilidad** nos abrió las puertas de su hogar y pude inmediatamente palpar como cada detalle de su persona apunta a un hombre humilde y genuino.

Ya conociendo al "Bam Bam" goleador y líder en la cancha dije: "Tenemos que saber de dónde viene ese **espíritu de guerrero inquebrantable, y esa calidad humana** que a veces lleva a Iván Zamorano a **preocuparse más por los demás que por sí mismo...**".

Al poco tiempo de estar conversando con él pude captar fácilmente muchas cosas que pasaban por su mente. Vi que teníamos en común diversos puntos de vista y que era **fácil identificarme con muchas de sus ideas.**

Conforme transcurrió nuestra amena charla, pude comprobar también por qué ha desarrollado tanto carácter como jugador y como ser humano.

Desde muy niño, con la muerte de su padre, debió afrontar el rol de hombre de la casa, de padre, de hermano mayor, de mano derecha de doña Alicia. Era muy joven pero debió aprender rápido a trazarse un futuro a base de sacrificio y esfuerzo. Es así como se aprende a valorar cosas en la vida y para Iván, aunque difíciles, fueron tiempos de mucha enseñanza.

Seguimos hablando y desempolvando memorias de su carrera que le hacían cambiar la expresión como a un niño recordando su primer día de escuela.

Su carrera profesional ha tenido etapas: su corto paso por el fútbol de su país, el trampolín a Europa que lo vio pasar por Suiza pero que a la postre fue un proceso crucial porque allí cayó en razón y convicción de que podía llegar muy lejos entre los mejores.

Su tono cambia una vez más al hablar de su paso por el fútbol español, su rostro se ilumina al recordar una campaña de oro con el Madrid cuando logró los máximos honores con el equipo y en forma individual, especialmente porque de paso recobraba la confianza de "algunos otros".

Como **gran luchador** y triunfador que ha sido, su emoción se apaga al hablar del banco o de lesiones. Como ejemplar competidor ha aprovechado las oportunidades para rectificar cosas y por eso después terminó jugando en Italia.

Como buen hijo de su patria ha ido poco a poco buscando volver a la tierra que lo vio nacer. Primero, parada en México con tiempo para escribir otro capítulo en su vida. Siempre pensando en el mañana, en que lo mejor está por venir, en que su mejor gol es el próximo que anotará, en que los mejores capítulos de su vida aún están por llegar. Es un **hombre lleno de fe** y que busca realizar sus sueños. A la vez, es muy realista en ciertos temas como el amor. Sí, se enciende otra chispa en sus ojos al hablar de encontrar a su "media naranja" y de formar una linda familia porque **es un hombre de familia**, su madre ha sido su compañera de siempre y **quiere a sus sobrinitas como si fuesen suyas**. De todo esto viene también su afán por ayudar y hacer algo por los niños.

En pocas palabras un hombre que **guarda muy dentro los valores familiares y morales que le enseñaron sus padres**, que ha sabido aprender de las experiencias, y que sabe valorar todo lo que es importante en su vida.

Bueno, la charla se nos extendió más allá de lo previsto pero Iván con la amabilidad de siempre nos permitió ese abuso de confianza. Al final de nuestra conversación tenía más que clara la idea de dónde provino ese **espíritu de entrega y lucha en la cancha** y en la vida, esa mentalidad de triunfo que no para de buscar mejorar, y esa calidad humana que lo hace un extraordinario jugador y una gran persona.

## Entrevista con Iván Zamorano

**Hola y bienvenidos a Perfiles...**

**Hoy tenemos con nosotros a un amante del gol....**

**"Bam Bam" Zamorano, quien desde muy chico aprendió lo que es luchar para conseguir sus metas...**

**Con sus goles y en especial con su entrega dentro y fuera del campo se ha ganado el corazón de millones en todo el mundo...**

**No es fácil mantener tan buen nivel por tanto tiempo, especialmente para un goleador. Por eso, nos damos cuenta de que Iván ha sabido mezclar su vida profesional y privada y hoy podemos hablar de él como el "Bam Bam" goleador, o el que tiene una pasión singular por el tenis, o el que canta y actúa, o de aquél que tanto se esmera por el prójimo...**

**Un goleador con un legado muy especial...**

**Recientemente, Iván nos abrió las puertas de su hogar y tratamos de averiguar de dónde proviene ese espíritu infalible...**

**Randy Alvarez**

**Si te digo escuela 447 ó Cultura Villa México, Liceo Francés. ¿Qué te viene a la mente?**

## Iván Zamorano

Bueno, viene a la mente yo creo que la enseñanza, la educación, vienen a la mente mis amigos del colegio, ya que la 447 fue mi primer colegio. Mi primer club de fútbol fue el Cultural Villa México, de ahí mismo de mi barrio y después el Liceo Francés ya es una etapa de enseñanza media, una etapa que para mí fue muy difícil, una etapa complicadísima, porque yo a los trece años, yo pierdo a mi padre, pero el Liceo Francés me enseñó a ser solidario en la vida.

## Randy Alvarez

¿De dónde viene el talento para hacer goles, por un lado y por otro lado ese espíritu guerrero e inquebrantable de Iván Zamorano?

## Iván Zamorano

Yo creo que todo lo que uno lleva dentro es herencia y que las enseñanzas que te da la vida con el tiempo te van haciendo fuerte, te van haciendo un hombre luchador, un hombre que tiene en mente esforzarse al máximo por conseguir las cosas que te has propuesto hacer en la vida. Como te decía anteriormente, yo perdí a mi padre con 13 años, a partir de ahí fue una etapa muy dura y eso me hizo muy frío, muy fuerte. Todo el mundo me decía, **Iván, no, que no te vea tu mamá llorar, no vas a llorar delante de tu hermana, que tú eres el hombre de la casa**, entonces eso me hizo ser un hombre fuerte, me hizo ser un hombre que ahora mismo me siento con la capacidad como para poder saltar todas las vallas y todas las dificultades que te entrega tanto tu profesión como tu vida.

## TERCER SEGMENTO

Después de tanto éxito en Europa, "Bam Bam" Zamorano cruza el Atlántico para ir poco a poco buscando su nido. Buscando llenar el final de su carrera con otros logros deportivos y personales que van directo al corazón. Un líder "fuera de serie" que en tantos momentos cruciales se echó su querida selección al hombro, quedándose de paso con grandes memorias. Por eso una nación le agradece ahora a su capitán lo que hizo durante casi 15 años...

### Iván Zamorano

Y aquí comienza una etapa yo creo que una de las más felices que he vivido ¿Por qué? Porque a México yo llego con 34 años, creo que cuando uno se ve un poquito más cerca del retiro, considero que disfruta más, goza más y aquí en México, un país maravilloso, una afición del América maravillosa, después de 13 años fuimos campeones, o sea creo que al llegar acá no me equivoqué, creo que opté por México pensando en que podía reencontrarme conmigo mismo y podía ambicionar cosas nuevas en el fútbol, pero nunca pensé que iba a ser feliz, nunca pensé que me iba a quedar dos años acá y que iba dejar un equipo maravilloso como es éste del América.

### Randy Alvarez

Qué significa ahora el regreso a Chile y por qué Colo Colo, viene de adentro eso, ¿verdad?

### Iván Zamorano

Sí. Bueno, **después de 15 años de estar jugando en el extranjero, necesitaba volver a mi país, necesito formar mi hogar, necesito formar mi familia y cumplir un sueño de mi padre antes de morir que es el de jugar en Colo Colo, así que por eso yo creo que es el momento idóneo como para volver y tratar de cumplir ese sueño tan anhelado.**



## CUARTO SEGMENTO

**Iván Zamorano parece estar eternamente agradecido por lo que ha logrado en la vida y en el fútbol, y es por eso que siempre busca ayudar a los niños y pone a los demás primero. Ha sabido asimilar su experiencia y llegar a saber lo que quiere para el futuro, y cada instante lucha por conseguir esas cosas y poder completar su vida como profesional y como persona...**

**Iván Zamorano**

Yo creo que el amor va más allá de tener a alguien, de tener a una ideología de persona, yo **creo que el amor es cuando tu corazón te hace bum, bum cuando ves a una persona y cuando sientes la necesidad de estar con esa persona y yo por lo menos hasta el día de hoy, yo no he tenido esa necesidad y espero tenerla algún día, espero encontrar a una persona que me ame y que se enamore de mí, por lo que soy como persona, que no se enamore del jugador de fútbol, del profesional, que se enamore de Iván Zamorano persona y eso yo creo que es muy difícil.**

**Randy Alvarez**

**Sos un hombre de familia, yo lo siento, de hogar.**

**Iván Zamorano**

Si soy, de hecho en los países que he estado me he hecho acompañar por mi madre, por mi hermana y eso me ha servido mucho también para estar a nivel de tierra. **Mi madre ha sido un apoyo incondicional en mi profesión, en mi vida, creo que ha sido el equilibrio necesario para poder afrontar todas las dificultades que he tenido y espero tenerla por mucho tiempo.**

**Randy Alvarez**

Algo que hubieras hecho distinto a como se vio, a como lo hiciste...

**Iván Zamorano**

Haría exactamente lo mismo, **soy una persona muy leal, soy una persona muy honesta, digo las cosas siempre de frente y eso en este camino me ha servido mucho para tratar de tener la puerta abierta en todas partes del mundo sobretodo donde he jugado.**

**Randy Alvarez**

A propósito de eso, háganos un poquito acerca de la **fundación Iván Zamorano**, lo que significa, porque sé que eso significa muchísimo y también lo de ser embajador de la UNICEF...

**Iván Zamorano**

Si, cuando los logros son a nivel personal, a nivel de ser humano, yo creo que son cosas que son impagables. El hecho de **defender los derechos de los niños de mi país, para mí tiene un significado muy especial.**

**Randy Alvarez**

**Eres una persona espiritual.**

**Iván Zamorano**

**Soy una persona muy preocupada de los demás, soy una persona que a éstas alturas de mi vida pienso mucho en la gente que está a mi alrededor, sobre todo mi familia, me preocupo mucho, trato de ser feliz con ellos**, como no tengo mi propia familia, como no he encontrado a la mujer que sea la madre de mis hijos, exploto cuando veo a mis dos sobrinas que son lo más maravilloso que tengo ahora en la vida y en ese sentido soy una persona muy pasional, muy pero muy pasional, me entrego mucho, mucho y como te dije trato de ser feliz aunque no creo en la felicidad al completo, yo creo que la felicidad tiene momentos y lucho para eso, lucho cada minuto, cada segundo, cada día, lucho para tener esos momentos de felicidad.

## EPÍLOGO

Después de nuestra conversación pude ver de dónde proviene ese espíritu infalible... **Un hombre que no olvida de dónde vino, con una inmensa calidad humana** que acapara cariño y respeto por donde va, con una mentalidad que nació para triunfar y que sirve de modelo para los héroes del mañana. "Bam Bam" Zamorano... Siempre será orgullo de todos...

Chao... Gracias por estar con nosotros y hasta el próximo *Perfiles*...

- ESPNdeportes.com

**! MÓNICA SELES !**





Welcome to monica-seles.com, the website for Monica Seles fans!

[Français](#) [English](#)

[Home](#) [Photos](#) [News](#) [Results](#) [Draws](#) [Rankings](#) [Schedule](#) [Head-to-head](#)

[Tennis Match Previews](#)

Have an edge with our daily winning tennis match previews and insights

[St. Stephen's Tennis](#)

Intensify your tennis training at a college preparatory boarding school

Ads by Google

[Advertise on this site](#)

## BIOGRAPHY

### Introduction

*Monica Seles is my idol! She is one of the best tennis players in the world. For me and for thousands of other fans in many countries, she will always be the #1 no matter what her official WTA ranking is. I admire her for her talent, but also for her courage, her determination, her personality and her kindness with the fans.*

*I read two books (biographies) about Monica Seles. I strongly suggest you to read Monica's official biography, [Monica Seles : From Fear to Victory](#). Nancy Ann Richardson is the author of this book. Richardson wrote the book with the help of Monica, her friends and her family. The other book, [Return of a Champion ; The Monica Seles Story](#), is from Joseph Layden. Here is a summary of these two books : the monica-seles.com biography!*

*Jean-Sébastien Marceau, webmaster of monica-seles.com*

### Young Monica!

Monica was born in Novi Sad, which is in Yougoslavia, on December 2th 1973. Her father, Karolj, is a model for her. Karolj and Esther, the player's mother, had two children. In fact, Monica has only one brother, a little older than her. Seles took a raquet first at age 6. But, six months after that, she decided to stop. Karolj never insisted on his daughter because he taught you must have fun to play. When Monica saw that her brother was having fun, winning tournaments, she decided to try again.



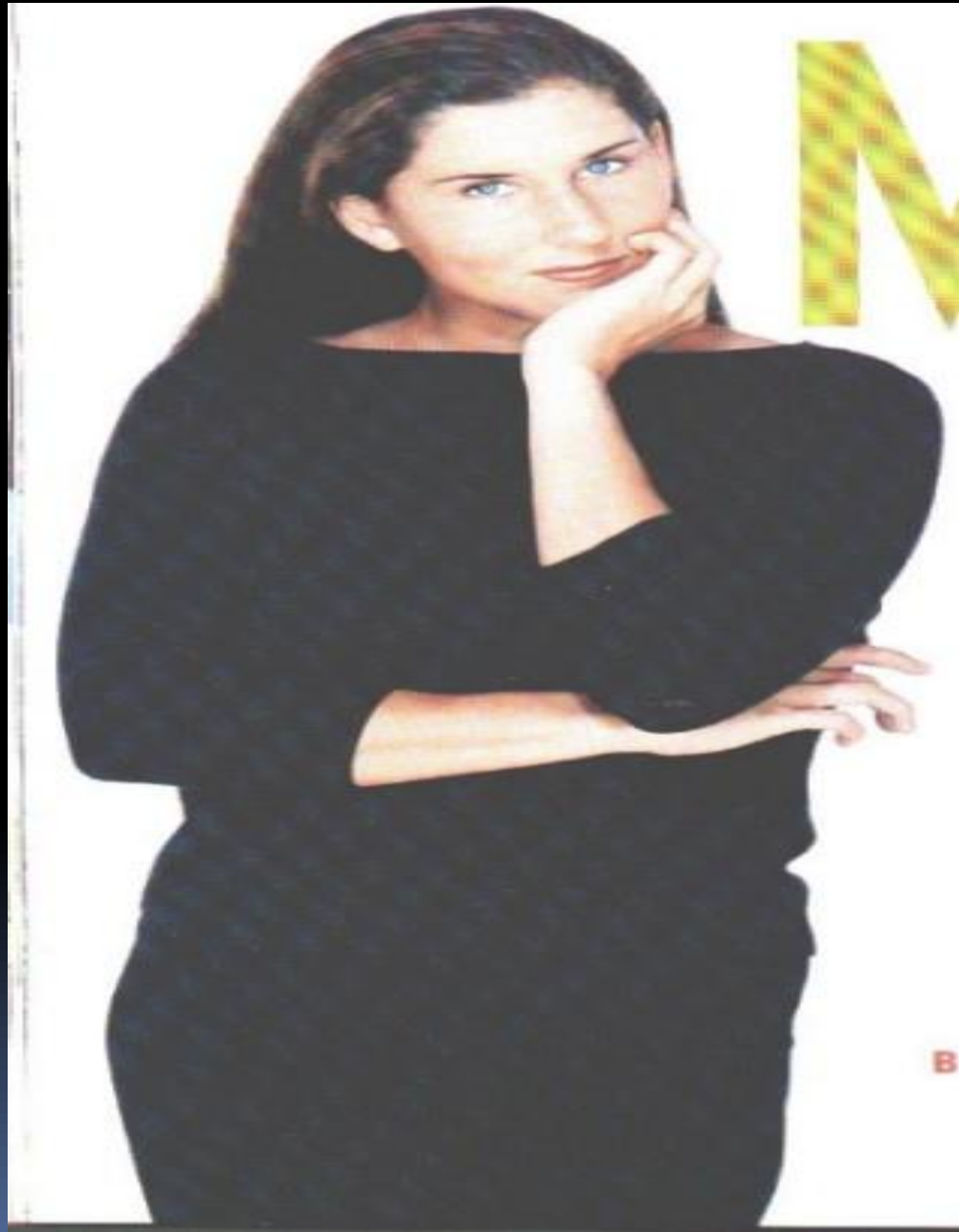




















Octavos	US Open				
<b>MONICA SELES</b> ●	6	AV	6	-	-
<b>CONTRA</b>	JUEGOS	PUNTOS	1	2	3
<b>MARTINA HINGIS</b>	2	40	4	-	-
Comentarios <b>BEGOÑA FUENTES</b>					
US OPEN: Octavos					
Localidad: Nueva York					
Fecha: Martes, 03-09-2002					
Hora: 19.30					
Pista: Arthur Ashe					

### MONICA SELES-MARTINA HINGIS

**Final** Esto es todo. Muchas gracias por seguir este enfrentamiento a través de Elmundodeporte.com.

**Final** Martina no ha sido capaz de superar la potencia de Monica. El resto de la estadounidense ha sido contundente y su servicio ha sido envidiable.

**Final** Monica Seles también ha conseguido su pase a los cuartos de final al derrotar a Martina Hingis.

#### SEGUNDO SET 6-2

**6-2** Seles sirve para ganar el set y el partido. El resto de Martina se queda en la red. Cuatro bolas de partido para la estadounidense. El revés de Monica se va fuera. **Iguales. Cuarta doble falta** de la estadounidense. **Revés envenenado** de Seles. **Nueva bola de partido** para la ex-yugoslava. El revés de Monica se va **al pasillo de dobles**. Nueva bola de partido. **PUNTO, JUEGO, SET Y PARTIDO PARA MONICA SELES.**

**5-2** Sirve Hingis. **Tremendo** el resto de Monica. A Martina se le está marchando el partido de las manos. **Juego en blanco para Seles.**

**4-2** Seles está sirviendo muy bien. Martina ganó el punto atacando a Monica con el **segundo servicio**. **Juego para la**

# Monica Seles

## El revés



por Alfonso Martínez Magán, monitor nacional y director de la Escuela de Tenis del C.T.Pabellón-Indicasa de Santa Cruz de Tenerife.



El revés de *Monica Seles* no es un golpe tan peculiar como su golpe de derecha pero si presenta muchas similitudes. lo pega con la mismo violencia, ataca la pelota igual.

Obvia decir que *Monica Seles* es mi jugadora de Tenis favorita.

### Empuñadura:



En esta fotografía, observamos como la zurda *Seles*, usa una empuñadura "Este de derecha" con su mano derecha (ver capítulo sobre las [empuñaduras](#)) y una empuñadura "Continental" con su mano izquierda.





## Pegada:

Esta instantánea corresponde exactamente al principio de la pegada, el momento en que las manos inician su recorrido hacia delante.

Observamos como los brazos están flexionados y como las manos casi no están despegadas del cuerpo. Podemos ver en su rostro la potencia que *Seles* imprime a todos sus golpes.

Los hombros siguen estando de lado así como la cadera.

La muñeca de la mano izquierda sigue en posición de flexión.





En esta foto, observamos como *Monica* está golpeando la pelota. Todavía, no ha girado los hombros y está pegando ligeramente por delante de su hombro delantero.

Vemos como en este golpe la pelota no está perfectamente centrada pero gracias al hecho de utilizar una raqueta "oversize" el golpe no sufrirá las consecuencias ya que está dentro de las zonas del "Sweet pot", digamos la zona donde la pelota sale bien.



## Acompañamiento:

Los dos brazos siguen su camino hacia delante y arriba y acaban por encima del hombro contrario.

Observamos como a lo largo de todo el movimiento, *Monica* ha tenido siempre los brazos flexionados.



Este artículo sobre el revés de *Seles* presenta muchas similitudes con su derecha a dos manos. La dificultad táctica para su contrario es que los dos golpes se parecen tanto que es imposible elegir el lado más flojo.

[VOLVER](#)

Listo

Internet

Inicio

Bandeja de ent...

2 Explorador ...

Microsoft Powe...

Dibujo - Paint

EL TIEMPO.CO...

La derecha de ...

ES

13-12-2005

## Mónica Seles intentará volver al tenis por última ocasión

AP

De lo contrario, la estadounidense anunciará su retiro.






La tenista, nueve veces ganadora de torneos del Grand Slam, asistió el martes a una comida en su honor en el restaurante del actor Robert De Niro en Manhattan. Seles fue nombrada nueva integrante de la Laureus World Sports Academy, que imparte programas deportivos y sociales a jóvenes de escasos recursos en todo el mundo.

Seles nunca se retiró oficialmente, pero no juega un torneo del Grand Slam desde el 2003. Una fractura en el pie izquierdo ha obstaculizado su regreso.

"Sigo entrenando e intentándolo, pero simultáneamente soy realista", dijo Seles.  
"Si no hay nada al final del 2006, será algo seguro y tendré que seguir adelante en algo más"

Seles, una jugadora brillante, recordada por sus gritos estridentes cada vez que golpeaba la pelota, ganó tres torneos del Grand Slam en 1991 y tres más en el 92. Su carrera ascendente fue interrumpida en 1993, cuando un fanático de su rival Steffi Graf la apuñaló en la espalda durante un torneo en Hamburgo, Alemania.

**Herramientas**

-  [Imprimir](#)
-  [Enviar](#)
-  [Las más recomendadas](#)
-  [Comente esta nota](#)
-  [Ver comentario](#)

# ! NADIA COMANECCI !



## ● *Nadia Comaneci, Gimnasia*

20 años después de impresionar al mundo, 20 años después del perfecto 10 en Montreal '76, la primera gimnasta en lograr esta hazaña, regresa a su país natal para contraer matrimonio, con el Norteamericano también gimnasta, Fart Conors.

→ Nadia Comaneci, una niña Rumana de 14 años, que ejecuta sus rutinas con sorprendente facilidad.

Nunca antes hubo alguien como ella. Sus ejercicios muestran equilibrio y sincronización. La pizarra electrónica no había sido diseñada para mostrar un **inimaginable** 10, así que los jueces lo presentaron como 1.0. La estrella de Montreal tiene una ejecución perfecta en las barras asimétricas, con giros, cambios de bandas, y luego, **un mortal** por debajo de la banda inferior a la superior. En la parte final realiza una salida espectacular que tiene el sello Comaneci.

En el riel de equilibrio realizó una combinación de mortal lateral y salto de manos atrás, novedosa, y que también da el sello personal, en este evento, donde obtiene otra calificación de 10. La joven Rumana obtiene en los juegos 7 calificaciones perfectas, lo cual combina con el número 73 de su uniforme.

Tres medallas de oro; de la noche a la mañana, Nadia Comaneci, se ha ganado un lugar en la historia olímpica.

*Nadia Comaneci*

FELIZ NAVIDAD Y UN  
PROSPERO 2006  
LOS MEJORES  
DESEOS DE  
WEBMUJERACTUAL

### TOP POLIFÓNICAS

- ▶ la camisa negra
- ▶ la tortura
- ▶ nada fué un error
- ▶ axel F
- ▶ eso es pa tí

mas aqui

### TOP IMÁGENES



### TOP JUEGOS



Actrices  
Científicas  
Compositoras  
Diosas Egipcias  
Diosas Greco-Romanas  
Directoras  
Escritoras  
Heroínas  
Filosofas  
Mujeres Premio Nobel  
Misioneras y religiosas  
Mujeres Imperio Romano  
Reinas  
Deportistas  
Poetisas  
Opera  
Bailarinas  
Empresarias  
Periodistas  
Pintoras  
Políticas y sociólogas  
Otras webs biografías  
[envíame una biografía](#)

[contacta webmujeract](#)

secciones



! PELE !



Probablemente fue en el año 1970 cuando usted alcanzó su apogeo en la selección nacional. ¿Cómo se explica usted tanta creatividad en aquel torneo en particular? Creo que fue porque me lesioné en 1966, pensando que ese iba a ser mi último torneo. El Mundial fue muy duro y Brasil perdió.

Durante los dos o tres primeros meses después del torneo de 1966, creí que no iba a volver a jugar en el Mundial. Pero luego me dio por pensar que tenía una última oportunidad de probarme a mí mismo, a Brasil y al mundo: ese sería el momento, mi ocasión para ser el mejor. Así que empecé a prepararme física y psicológicamente, y creo que ese fue el motivo por el que me convertí en el que fui en 1970.



[Agrandar foto](#)  
[Galería de fotos](#)

### Ceremonia

## Pelé le entregó la Copa a Cafú

El máximo astro de la historia de Brasil prácticamente le quitó el trofeo de las manos al presidente de la FIFA, Joseph Blatter para aparecer en la foto que recorrerá el mundo. Pelé cambió de parecer a medida que transcurría el Mundial y se subió al carro de la victoria de un equipo al que había criticado antes del certamen.



El máximo astro de la historia futbolística de Brasil, Pelé, no podía resignar el protagonismo en el festejo del quinto título mundial del seleccionado de su país. Así que, cuando llegó el momento de la entrega de la Copa, casi que se la arrebató de las manos al presidente de la FIFA, Joseph Blatter, para dársela él al capitán Cafú.

Pelé, fiel a su costumbre, apeló a la diplomacia a medida que transcurría el Mundial de Japón y Corea y decididamente se subió al carro de la victoria tras la consagración. Recién antes de la final pronosticó que Brasil iba a ser el campeón. El mismo seleccionado al que criticó sin piedad cuando se jugaban las eliminatorias y al que nunca puso como favorito antes de comenzar el certamen.

El técnico Luiz Felipe Scolari también había sufrido las críticas de "O'Rey" por el sistema de juego y, sobre todo, por la no convocatoria del goleador Romario cuando el clamor popular del pedido por el "Chapulín" había incluido hasta la petición del presidente de Brasil, Fernando Cardozo.

Así como Pelé brilló dentro del terreno de juego en su época y se lo reconocen todos los jugadores actuales de Brasil, en la ceremonia final no se vio a ningún futbolista que abrazara efusivamente al ex crack, ya que quizás recordaron que nunca los apoyó del todo durante este ciclo.

*Ni Blatter, ni el emperador Akihito, Pelé se dio el gusto de darle él la Copa a Cafú.*

▶ Pelé criticó la preparación de Brasil para el Mundial

▶ "Si Brasil no se clasifica hay que suspender el Mundial"

▶ Pelé: "Brasil ganará la final"

# ! MARADONA !



DIEGO  
MARADONA

DIEGO  
MARADONA





**Guía interactiva**

- ▶ Diez facetas del "10"
- La vida es juego**
- ▶ Maradona vivo o muerto

**En la cancha**

- ▶ Un superdotado
- ▶ De diez a "10"
- ▶ Fue el más grande
- ▶ Es buena gente
- ▶ Una relación difícil

**En la platea**

- ▶ Cantos a Maradona
- ▶ Diego es el Diego
- ▶ Un "barrilete cósmico"
- ▶ Hay que dejarlo tranquilo
- ▶ Paparazzi por una noche

**En el mundo**

- ▶ Diego es Argentina
- ▶ Nápoles no lo olvida
- ▶ Mano a mano en Londres

**Foro**

- ▶ Recuerdos de Maradona



# CHAUPIBE

Maradona se despidе del fútbol, aunque "el Diego" jamás dirá adiós a la pelota. Eso debe ser tan difícil como lograr que sus actitudes y declaraciones no generen polémica. Este "Chau Pibe" es más bien un "hasta pronto" y una excusa para repasar la vida de una de las figuras más brillantes y controvertidas del fútbol.



# ! SERGUEI BUBKA !

## Sergei Bubka

### De Wikipedia

(Redirigido desde [Serguei Bubka](#))

Saltar a [navegación](#), [búsqueda](#)



Serhij Bubka, [Donezk](#)



A principios de 1997 muy pocos se acordaban ya del ucraniano volador. Sergei se resistía a protagonizar un papel secundario al que no estaba acostumbrado. Su tendón de Aquiles le obligó a pasar por el quirófano. La recuperación iba a ser larga y dolorosa, pero él haría todo lo posible por acortar los plazos. En su mente había una fecha: 10 de Agosto de 1997. Ese día se celebra en el Estadio Spiridon Louis de Atenas la final de salto con pértiga. Su enorme voluntad y las manos mágicas del doctor finlandés Ilkka Tulikoura habían hecho el milagro. En Julio volvió a saltar en competición.

Antes de viajar a Atenas hizo tres pruebas, en todas ellas fue derrotado. Se mostró incapaz de superar los 5,80. Había varios rivales (Tarasov, Lobinger, Britts, Botha,...) que aspiraban a su trono. A pesar de no estar totalmente recuperado, Sergei apenas necesitó cinco saltos para lograr su sexto título mundial consecutivo, algo que sólo él lo ha logrado hasta ahora y que es muy probable que nadie más lo haga. Sergei comenzó en el habitual 5,70. Necesitó dos saltos. En 5,91 le sucedió lo mismo. Tarasov salvó los 5,96, pero el emperador de la pértiga no se inmutó. El listón lo subió hasta 6,01. Y Sergei lo saltó a la primera, mientras Tarasov fallaba. Éste a la desesperada, dejó dos intentos para 6,06. Falló ambos, adjudicando el hexacampeonato mundial a Sergei Bubka.

Esta última célebre victoria de Sergei le hizo prorrogar su retirada hasta los Juegos Olímpicos de Sidney, pero antes tiene la "obligación" de lograr su séptimo título mundial: la cita tendrá lugar en agosto de 1999 en Sevilla, una cita obligatoria para los amantes de la pértiga.

[Inicio](#)



Medalla en el Mundial

La **AGRESIVIDAD** es una emoción con una función adaptativa para todas las personas, se trata de un rasgo admirado en nuestra sociedad, de modo que solemos pensar que aquellas personas que trabajan duro para llegar a tener éxito, altamente motivados y ambiciosos, son personas agresivas que no llegarían hasta ahí sin esa agresividad, este tipo de agresión se denomina **agresión prosocial**. Cuando esta emoción no responde a su función adaptativa se considera **agresión antisocial** ya que este tipo de agresión da lugar a dolor y sufrimiento en otras personas (Hdez, Maíz y Molina, 2004)

**AGRESIÓN** se puede definir como la imposición de un estímulo aversivo, físico, verbal o gestual de una persona a otra. La agresión no es una actitud sino un comportamiento que refleja un compromiso con el intento de causar daños (LeUnes y Nation, 1989).

**Para que un comportamiento sea considerado agresivo debe estar dirigido contra un objetivo vivo, debe haber un intento de dañar al objetivo y debe haber una expectativa razonable de que la agresión va a ser exitosa, y el objetivo va a ser dañado. De modo que se puede excluir lo siguiente: la violencia destructiva dirigida hacia un objeto inanimado como una puerta, un daño inintencionado a otra persona, comportamientos agresivos en los que no hay posibilidad de que la otra persona resulte dañada.**

**TIPOS  
BÁSICOS  
DE  
AGRESIONES**



**HOSTIL**

**INSTRUMENTAL**

**AGRESIONES HOSTILES:** La meta primaria es dañar a otro ser humano. La intención es hacer que la víctima sufra, y el refuerzo es el dolor y sufrimiento causado. Este tipo de agresión va siempre acompañado de rabia por parte del agresor. Otros términos que han sido usados para la agresión hostil incluyen agresión reactiva (Silva, 1979).

**AGRESIONES INSTRUMENTALES:** También intentan dañar al objetivo. Sin embargo, la meta no es observar el sufrimiento de la víctima, pero si recibir alguna otra recompensa externa o meta (dinero, victoria poder o prestigio). El agresor ve el acto agresivo como un instrumento para conseguir su meta primaria. Alcanzar esta meta refuerza el comportamiento agresivo.



**HOSTIL: SIEMPRE ENTRAÑA RABIA**

**INSTRUMENTAL: NO SIEMPRE  
ENTRAÑA RABIA**

**SIN EMBARGO: EL RESULTADO ES EL MISMO Y  
EL AGRESOR ES CULPABLE DE  
INFLIGIR INTENCIONADAMENTE  
EL DAÑO A OTRA PERSONA.**

**VIOLENCIA**



**Componente físico de la  
agresión**

**PARA TENENBAUM (1997) PUEDE DEFINIRSE COMO UN  
COMPORTAMIENTO PARA PRODUCIR DAÑO, TENIENDO  
EN CUENTA QUE **NO EXISTE UNA RELACIÓN DIRECTA  
CON LA META**, Y RELACIONADA CON INCIDENTES DE  
AGRESIÓN DESCONTROLADA.**

## **Echeburúa (1998):**

**Violencia expresiva:** Se trata de una conducta agresiva motivada por sentimientos de ira, que refleja dificultad en el control de impulsos o en la expresión de los afectos.


**Violencia instrumental:** La conducta agresiva esta planificada y expresa un grado profundo de insatisfacción a la vez que no genera sentimientos de culpa.



**RESULTADOS PRELIMINARES DE UN ESTUDIO DE  
PRODUCCIÓN  
DE LA HORMONA CORTISOL EN SALIVA EN  
FUTBOLISTAS  
ESPAÑOLES CON DIFERENTE GRADO DE  
PSICOTICISMO, DESPUÉS  
DE PARTIDOS DE ELEVADO ESTRÉS,  
EVALUADO MEDIANTE EL  
TEST EPQ, DE EYSENCK Y EYSENCK, Y ENTREVISTAS.**

	<b>Media de determinaciones basales de cortisol</b>	<b>MEDIAS DE DETERMINACIONES DE CORTISOL post juegos.</b>	<b>D.S.</b>
<b>FUTBOLISTAS CON BAJO GRADO DE PSICOTICISMO N: 35</b>	<b>85 ng/ml</b>	<b>126 ng/ml (p menor 0,05)</b>	<b>5.06</b>
<b>FUTBOLISTAS CON ALTO GRADO DE PSICOTICISMO N: 21</b>	<b>82 ng/ml</b>	<b>101 ng/ml</b>	<b>3.25</b>

**¿En qué medida determinada frecuencia cardiaca (ochenta y dos pulsaciones por minuto antes del calentamiento, por ejemplo), o cualquier otro indicador de arousal, es expresiva de una respuesta anabólica de eutrés o de una catabólica de distrés.**



**LAS DETERMINACIONES DE CATECOLAMINAS Y CORTISOL PUEDEN AYUDAR, COMO CORRELATOS ORGÁNICOS DE LA RESPUESTA DE STRESS, A INFERIR EL CARÁCTER DE LAS VIVENCIAS, ALGO DE PARTICULAR UTILIDAD PARA PSICÓLOGOS Y ENTRENADORES.**

**Análisis de varianza para relacionar los tipos de tensiones subjetivas con los movimientos de las tensiones arteriales. Así se conoció que el grupo de atletas que experimentó la tensión de modo desagradable, incrementó significativamente la diastólica (p menor 0,01).**

**Resultados del análisis de varianza aplicado a los Tipos de Tensión Subjetiva (T.S.) y los incrementos de las tensiones arteriales y subjetiva en situación competitiva.**

	<b>Incremento medio tensión diast.</b>	<b>Incremento medio cantidad T.Subj.</b>	<b>Incremento medio T.A.M.</b>
<b>Tensión positiva o agradable</b>	<b>2.82</b>	<b>59.00 *</b>	<b>4.55 *</b>
<b>Tensión negativa o desagradable</b>	<b>10.83 **</b>	<b>75.50 *</b>	<b>9.43 *</b>

**Donde: \* nivel de significación < 0,05**

**\*\* nivel de significación < 0,01**

**El contenido del sentido (positivo, negativo o conflictivo) parece tener más incidencia en la respuesta de stress, pues influyó en los tres tipos de variables dependientes: tensión subjetiva, arterial y rendimiento, como puede apreciarse en la siguiente tabla. Al respecto, los atletas que tuvieron un sentido positivo en la competencia sufrieron un menor incremento de tensión diastólica, y los que lo tuvieron conflictivo experimentaron una mayor cantidad de tensión, seguidos de los que lo tuvieron positivo.**

Incidencia del contenido del sentido en los tres tipos de variables dependientes: tensión subjetiva, arterial y rendimiento.

		Sentido Positivo		Sentido Negativo		Sentido Conflictivo	
<u>Ctdad. Tension subjetiva (*)</u>		57.66		45.00		85.61	
<u>Delta tension diastólica (*)</u>		3.62		10.00		10.41	
<u>Cumplio Objet. (**)</u>	<u>No cumplimiento Objet (**)</u>	8	11	1	2	2	11

Donde: (\*) significa p menor de 0,05  
 (\*\*) significa p menor de 0.01



**EXISTEN EVIDENCIAS CIENTÍFICAS –ENTONCES-  
PARA INFERIR LA UTILIDAD DEL  
ENFOQUE PSICONEUROENDOCRINO EN LOS ESTUDIOS  
CIENTÍFICOS DEL DEPORTE Y EN EL CONTROL  
PSICOLÓGICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**SE TRATA DE UNA OPORTUNIDAD PARA LAS NUEVAS  
GENERACIONES DE CIENTÍFICOS DEL DEPORTE.**

**A INVESTIGAR !!**

**MUCHAS GRACIAS**

# **Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.**

**Dr. Francisco Enrique García Ucha**

**Vicepresidente Sociedad Latinocaribeña de Psicología del Deporte**

**Prof. Titular UCCFD**

**Investigador de Merito CITMA**



# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.





**300 psicólogos del deporte**

**109.955.400**

Claudia Rivas  
Akira Esqueda

**México**

**INJUDE de Monterrey  
ITESM de Monterrey  
UNAM  
Univ. San Luis de Potosí  
ITESO  
UADY  
INJUDE León  
Guanajuato  
Univ. de Celaya  
Univ. Anáhuac Mayab**

**PSIDAFI Instinto  
ITESO UANL UADY UNAM  
Universidad Autónoma de Chihuahua  
Conade COM**

**189.953.000**

Asociación Brasileira de Psicologia del Deporte ABRAPESP  
Sao Pablo

Sociedad Brasileña de Psicologia del Deporte (SOBRAPE)  
Belo Horizonte 1979

SOSUPE Sociedad Sudamericana de Psicologia del Deporte  
Web

**Brasil  
1950.**

Universidade de Brasília  
Universidade de Manaus  
Universidade Federal de Minas Gerais  
Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Universidade Federal da Bahia  
Curitiba Salvador

**Cono  
Sur**

**Ribeiro Da Silva  
1980**

**40.134.425**

**ASAPAD**

Universidad de Buenos Aires  
Universidad de Palermo  
Universidad Siglo XXI  
Universidad de Belgrano  
Universidad de Flores  
Universidad de Mar del Plata

Asociación de Psicología del Deporte  
Argentina (APDA)  
Web  
Revista Psicodeportes

**Argentina**

**Córdoba  
Mendoza  
Tucumán  
Mar del Plata  
Rosario**

11.285.000

Cuba  
1963

**UCCFD**  
Manuel Fajardo

**IMD**

Licenciatura en  
Cultura Física

Servicios Científicos  
Técnicos al Deporte

Formación de Post  
Grado

Capacitación  
profesional

Investigación  
Científica

Investigación  
Científica

# **Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.**

**Los procesos de dirección para el establecimiento y el desarrollo de la psicología del deporte han estado condicionados como tendencia por la espontaneidad de los iniciadores.**

**La legalización de la especialidad.**

**Inexistencia de un sistema de acreditación profesional.**

# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

Jaime Perozzo



Steve Peters





# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.



Marcelo Roffe

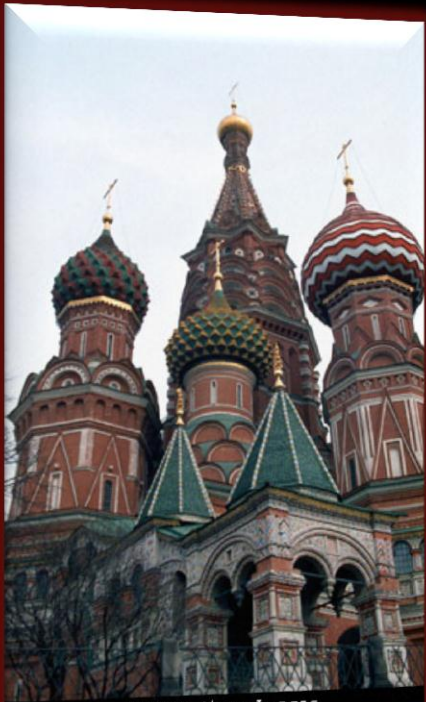


Regina Brandao

## Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

- A veces, la puerta de entrada del intrusismo se debe como señalan Jara y Garcés de los Fayos (2010) a posibles insuficiencias y limitaciones de los psicólogos en el desarrollo de sus intervenciones, por ejemplo en la pericia para llevar adelante el entrenamiento mental, o en fallos y errores en el encuadre de la tarea, que llevan al solicitante de los servicios psicólogos, sea entrenador o deportista a dudar no sólo sobre la excelencia del profesional sino sobre las posibilidades de la especialidad.

# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.



AJ9KG1 Alamy Images



A1D412 © Alamy Images

## **Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.**

Algunos de los cursos de post grado que se ofrecen presentan deficiencias en cuanto a los diseños curriculares y requieren ser cuidadosamente analizados y perfeccionados, de manera que vinculen de forma permanente al aspirante a la práctica. Es imposible que algunas universidades, escuelas y academias permanezcan desvinculadas de la práctica.

# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

Existen modelos en el ámbito internacional que proveen guías para los programas de acreditación. Todos presentan una lista de habilidades a lograr en la graduación y la educación continua, por ejemplo un modelo del programa estándar de graduados de la APA. Este demanda:

Conocimientos básicos en psicología del deporte.

Ética y responsabilidad social.

Investigación científica y pensamiento crítico.

## **Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.**

- La experiencia cubana llama la atención a la necesidad de un incremento de la práctica para un mejor conocimiento de las diferentes etapas de la educación profesional en psicología del deporte. Lo que señala la necesidad de experiencias de campo y el énfasis en programas de entrenamientos en la práctica.

# COMPORTAMIENTO



Desarrollo

Factores Biológicos

Factores ambientales

con énfasis en Factores Socioculturales

## *Mecanismos de Mediación*

### *Influencias Culturales*

- Herramientas y signos
- Artefacto cultural
- Lenguaje

### *Procesos Sociales*

*Instrucción (Zona de  
Desarrollo próximo)*

# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

- Guatemala, Perú, Ecuador, Argentina, Chile, México, Venezuela, Salvador, Republica Dominicana, Honduras, Nicaragua, Uruguay, Paraguay y otros.





## Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

- Se requiere generar redes entre instituciones académicas para el intercambio y la formación institucional, más allá de las existentes, por cierto con frecuencia escasas y personalizadas.
- Ampliar cobertura y calidad de transferencia tecnológica pertinente.
- Incentivar la participación en misiones tecnológicas.

## Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

- Estructurar proyectos de investigación entre las instituciones de los diferentes países y que los mismos se introduzcan y generalicen a la práctica.
- Fomentar acuerdos de cooperación científica y tecnológica en el nivel internacional, nacional e interregional.

## Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.

- El objetivo final de un sistema de formación profesional es producir: "habilidades". Uno de los conocimientos que debe aprender a administrar el líder o especialista en formación es el concepto de competencia, el cual contribuye muchísimo a la calidad del proceso. Dicho concepto es: "Conjunto pertinente, reconocido y probado de las representaciones, conocimientos, capacidades y comportamientos transferidos a propósito por una persona o un grupo a un lugar de trabajo".

# Conferencia: Estado actual de la Psicología del Deporte en Latinoamérica y el Caribe.





**SOLCPAD**

Sociedad Latinoamericana y Caribeña  
de Psicología del Deporte

- <http://ucha.blogia.com>

- [ucha@inder.cu](mailto:ucha@inder.cu)

- [enriquepsicologiasol@gmail.com](mailto:enriquepsicologiasol@gmail.com)

- [enriquepsicologiasol@gmail.com](mailto:enriquepsicologiasol@gmail.com)

- [enriquepsicologiasol@gmail.com](mailto:enriquepsicologiasol@gmail.com)

- <http://enriquepsicologiasol.com>

# Estilos de enseñanza de entrenadores deportivos. Una propuesta de Estudio.

**Lic. Yanet Morejón Hernández**



***“...una conducta motriz no sólo se produce por los factores corporales, hay que recordar que siempre están presente factores de orden cognitivo, afectivo y social. Entender la Educación Física, solo como educación de lo físico, es limitar sus funciones...”***

**Araujo, M. y Campos, M. M. (2006)**



# Espacio Problémico



# Espacio Problémico



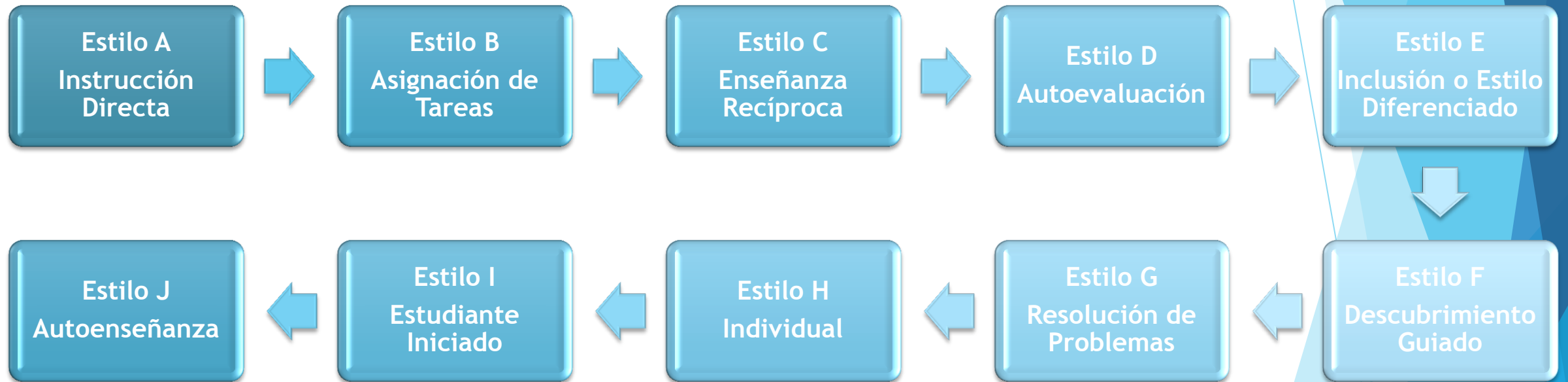
# Antecedentes

- ▶ No aparecen antecedentes registrados en: IMD y UCCFD (Mendive Sosa, A.; 2011) [Cuba](#)
- ▶ Mosston (1966); Mosston y Ashworth (1986); Doherty, J. (2010); Goudas, M.; Biddle, S.; Fox, K. and Underwood, M. (1995) [Inglaterra](#)
- ▶ Sánchez Bañuelos, F. (1984); Delgado Noguera, M. A. (1991 y 1998); Tinning, R. (1992) Contreras Jordán, O. R. (1994); Feu Molina, S., Ibáñez Godoy, S. J. y Gozalo Delgado, M. (2010); Araujo, M. y Campos, M. M. (2006) [España](#)
- ▶ Zurita-Ortega, F; Fernández-García, R; Cachón-Zagalaz, J; Ambrissandoval, J; Zaleta-Morales, L.; Hernández-Gallardo, D. (2014) [México](#)

# ESTILOS DE ENSEÑANZA. Definiciones

- ▶ “...es una forma de **expresión propia** y **peculiar** del profesor mientras que los métodos son esencialmente principios de acción.” Tinning, R. (1992)
- ▶ “...hace referencia a la **propiedad**, **peculiaridad** u **originalidad** con que un profesor afronta su propia clase, si bien, el estilo se caracteriza por hacer hincapié en los **elementos personales del proceso educativo.**” Contreras Jordán, O. R. (1994)
- ▶ “ ...es una **forma peculiar de interacción con los alumnos** que se manifiesta en las decisiones preactivas, durante las decisiones interactivas y también en las decisiones postactivas.” Delgado Noguera, M. A. (1991)

# CLASIFICACIONES (Mosston; 1986)



Clasificación basada en quién toma las decisiones antes, durante y después de la tarea.

# CLASIFICACIONES (Contreras Jordán, O. R.; 1994)

Basada en la clasificación de Mosston (1986).



# CLASIFICACIONES (Delgado Noguera, M. A.; 1998)

## Estilos Tradicionales

Mando Directo

Asignación de Tareas

## Estilos Individualizadores

Por Grupos

Enseñanza Modular

Programas Individuales

Enseñanza Programada

## Estilos Participativos

Enseñanza Recíproca

Grupos Reducidos

Microenseñanza

## Estilos Socializadores

Trabajo Colaborativo

Trabajo Interdisciplinar

Juegos de Roles

Simulaciones

## Estilos Cognoscitivos

Descubrimiento Guiado

Resolución de Problemas

## Estilos Creativos

Alumno como centro de atención

¿En cuál o  
cuáles estilos  
radica la  
efectividad  
del  
entrenador en  
su función  
como  
pedagogo?





# **Estilos de enseñanza de entrenadores deportivos. Una propuesta de Estudio.**

**Lic. Yanet Morejón Hernández**

**GRACIAS**

# **TRABAJO PSICOTERAPEUTICO FÍSICO-EMOCIONAL PARA NEUROSIS:**

Metodología SAFE

# INTRODUCCIÓN

- ▶ Centrándose en la investigación, se ha tomado en cuenta la definición de neurosis en los trabajos de Héctor Salama (2007) quien la define como energía estancada.
- ▶ De esta manera para el presente trabajo se definió neurosis como el estado psíquico que genera una respuesta aversiva continua ante un estímulo.

# INTRODUCCIÓN

- ▶ Al definir las emociones a trabajar, al igual que Goleman (1996) solo se tomó en cuenta cuatro emociones: miedo, ira, tristeza y alegría. Y fueron medidas mediante la escala de percepción de Borg.

Miedo



Ira



Emociones

Alegría



Tristeza



# DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES

- ▶ Miedo: Manifiesta incertidumbre (no sabe exactamente que esperar de su rendimiento) sus movimientos son inconsistentes
- ▶ Ira: Manifiesta movimiento muy decididos y certero
- ▶ Tristeza: Manifiesta lentitud en su actividad y manifiesta que presenta pocas ganas de realizar algún estímulo
- ▶ Alegría: Manifiesta una alta rapidez en sus movimientos y genera alternativas de ejecución.

# METODOLOGÍA

- ▶ Se realizó un estudio comparativo entre dos metodologías Terapéutica
  - ▶ La metodología SAFE consiste en generar un cambio emocional en los participantes mediante el movimiento corporal a través de la actividad física generando energía y modificando sus estados emocionales evolucionando su neurosis.
  - ▶ La Psicoterapia Gestalt que consiste en orientar a la persona mediante dinámicas y movimientos a cerrar ciclos

# METODOLOGÍA

- ▶ Observación Natural
- ▶ Escala Perceptiva





# METODOLOGÍA

- ▶ Definición conductual de Goleman (2007)
- ▶ La validación de los instrumentos fue realizada por expertos en la materia de emociones del grupo colegiado de la universidad Gestalt de las Américas, y por los entrenadores.
- ▶ La evaluación y diagnóstico fue realizada por tres personas para sacar un consenso de que la conducta se presentaba y eliminar interpretaciones.

# METODOLOGÍA

- ▶ Concluyendo que existe una alta coincidencia entre lo que observamos el cuerpo técnico y lo que los atletas reportan.



# INSTRUMENTO

## ► Escala de Percepción



## ► Tabla observación de conductas

- Tres evaluadores: Psicólogo, Un externo (utilero), Entrenador Auxiliar

Miedo	Ira	Tristeza	Alegría
Frustración	Perfeccionismo	Desanimado	Movimientos rápidos
Abandono sin motivo	proyección neg.	Triste	Creativo
Ansioso	Ideas irracionales	Aislado	Bromista
Desencibilización neg.	busqueda solo del resultado	Agotado sin motivo	Indiscipliado positivo
Postergación	Molesto	Evita la actividad	Integrativo
Inquieto	Determinado	Somatiza lesiones	Resiliente
Inseguro	Vigor	Piensa más de o que actua	Vigor

# INTERVENCIÓN / CONCLUSIÓN



## Fuerza explosiva (rápida y explosiva)

- Ejercicios de mucha intensidad
- Etapa de **Ira** (f. explosiva) y de **Alegría** (f. rápida)



## Fuerza Máxima

- Ejercicios de mucha intensidad corta duración
- Etapa **Miedo**



## Fuerza de resistencia

- Trabajos aeróbicos
- Etapa de **Tristeza**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL (I.E.) Y DEPORTE

Miedo



Ira



Emociones

Alegría



Tristeza



# RESULTADOS

- ▶ Mediante La comprobación de una prueba de hipótesis con un nivel de significancia del 95% se observó :
  - ▶ La hipótesis Nula la metodología SAFE será más efectiva de acuerdo a la percepción de los participantes
  - ▶ La hipótesis alterna la Psicoterapia Gestalt será más efectiva que la psicoterapia
- ▶ A analizar los resultados se encontró que los datos que arroja el estudio caen en zona de aceptación por lo que la hipótesis es aceptada.



# ANÁLISIS DE CASO

- ▶ Deporte: Físico Culturismo
- ▶ Situación: Cambio de dieta y de entrenamiento (entrenamientos más sobre la fuerza de resistencia)
  - ▶ La atleta menciona que **NONENTIENDE LO QUE PASA**, ya ha roto la dieta, y no tiene ganas ni motivación para ir a sus entrenamientos, pese a que la competencia internacional se encuentra próxima. Por ende se siente decepcionada de ella misma.

# ANÁLISIS DE CASO

- ▶ **Intervención:** Se alteró el calentamiento en sus entrenamientos durante una semana; y ese día en específico, se alteró ese entrenamiento para que se realizara sobre la fuerza máxima con un acento en la parte aeróbica.
- ▶ **Resultado:** La atleta presentó un aumento en la intensidad de su entrenamiento, el reforzamiento fue hasta terminar la serie (siguiendo la idea de fuerza máxima)



# ANÁLISIS DE CASO

- ▶ **Conclusión:** La atleta mencionó que se siente muy animada, con un estado de ánimo muy positivo y orgullosa al culminar todo su entrenamiento al 100% de intensidad.
- ▶ Las semanas posteriores la atleta ya reporta un aumento en la motivación de su preparación y se reporta lista para la competición.

# CONCLUSIONES



- ▶ El tiempo de respuesta es mucho más efectivo mediante un trabajo físico que mediante un trabajo psicológico.
- ▶ Nos dio pie a de eta forma investigar empíricamente que el miedo responde mejor a la fuerza máxima, la ira a la fuerza explosiva, la tristeza a la fuerza de resistencia y la alegría a la fuerza rápida. Logrando así un mejor manejo emocional en comparación con una sesión convencional de psicoterapia Gestalt.



Contacto: [akira20as@hotmail.com](mailto:akira20as@hotmail.com)

# **CENTRO PROVINCIAL DE MEDICINA DEPORTIVA GRANMA**

**TÍTULO: PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL  
EQUIPO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA  
LOS PARAPANAMERICANOS TORONTO 2015.**

**Autora: MSc. Madelin González Figueredo.**

***Preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos."***  
***(Matveiev, 1966).***

# Direcciones del entrenamiento deportivo

```
graph TD; A([Direcciones del entrenamiento deportivo]) --> B[Preparación física]; A --> C[Preparación técnica]; A --> D[Preparación teórica.]; A --> E[Preparación táctica]; A --> F[Preparación psicológica];
```

Preparación  
física

Preparación  
técnica

Preparación  
teórica.

Preparación  
táctica

Preparación  
psicológica

# Preparación psicológica

El proceso pedagógico y psicológico que utiliza un conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados.

**Problema científico:** ¿Cómo elevar las capacidades psicológicas y formar un estado psicológico óptimo en los atletas de la Preselección Nacional de Levantamiento de Pesas para personas con discapacidad, con la finalidad de participar en los Juegos Parapanamericanos Toronto 2015?



**Objetivo general:** Implementar un Plan de preparación psicológica que le permita a los atletas obtener un estado psicológico óptimo para la competencia.

**Hipótesis:** el establecimiento de un Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo de la Preselección Nacional de Levantamiento de Pesas para personas con discapacidad, les permitirá a los atletas obtener un estado psicológico óptimo para la competencia.

## Objetivos específicos:

1. Caracterizar del estado actual que presenta la Preselección Nacional de Levantamiento de Pesas para personas con discapacidad.
2. Elaborar el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo de la Preselección Nacional de Levantamiento de Pesas para personas con discapacidad.
3. Aplicar el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo de la Preselección Nacional de Levantamiento de Pesas para personas con discapacidad.
4. Validar, mediante la comprobación práctica, el Plan de preparación psicológica, desde el entrenamiento deportivo de la Preselección Nacional de Levantamiento de Pesas para personas con discapacidad.

# Macro I

Micros: 8

Competencia: Abierto de las Américas México 2015.

OBJETIVOS	TAREAS.	TÉCNICAS	INTERVENCIÓN
Caracterizar el estado psicológico inicial de los atletas.	Evaluar rasgos de la personalidad, estados de ánimo, motivación, influencia de la familia.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Entrevista.</li><li>○ Observación controlada.</li><li>○ Test de motivos deportivos de Butt.</li><li>○ RAMDI</li><li>○ ROTTER</li><li>○ EPI (Forma B)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Consultas de retest.</li><li>○ Análisis de información obtenida con atletas y entrenador.</li></ul>
Potenciar habilidades psicológicas.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Estimular las capacidades psicológicas, presentes en los atletas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Entrevista.</li><li>○ Observación controlada.</li><li>○ Pulsometría.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Psicoterapia racional.</li><li>○ Respiroterapia.</li><li>○ Actividades educativas colectivas dirigidas al desarrollo volitivo, motivación, control del peso, la predisposición para la competencia.</li></ul>
Analizar los resultados de la competencia.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Evaluar puntos fuertes y débiles.</li><li>○ Trazar trabajo a seguir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Entrevistas a atletas y entrenadores.</li><li>○ Discusión grupal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Técnicas de trabajo en grupo.</li></ul>

## Macro II

Micros: 16

Competencia: Juegos Parapanamericanos Toronto 2015.

OBJETIVOS	TAREAS.	TÉCNICAS	INTERVENCIÓN
Caracterizar el estado psicológico inicial de los atletas.	Evaluar rasgos de la personalidad, estados de ánimo, motivación, influencia de la familia y del entrenamiento deportivo.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Entrevista.</li><li>○ Observación controlada.</li><li>○ Test de motivos deportivos de Butt.</li><li>○ RAMDI</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Consultas de retest.</li><li>○ Análisis de información obtenida con atletas y entrenador.</li></ul>
Diagnosticar el estado de los procesos volitivos, atencionales, y habilidades psicológicas para contribuir a su desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Desarrollar la capacidad para concentrar la atención.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Observación controlada.</li><li>○ Inventario de rendimiento psicológico.</li><li>○ Test de cualidades volitivas.</li><li>○ Pulsometría.</li><li>○ POMS.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Psicoterapia racional.</li><li>○ Actividades educativas.</li><li>○ Respiroterapia.</li><li>○ Relajación.</li></ul>

OBJETIVOS	TAREAS.	TÉCNICAS	INTERVENCIÓN
<p>Contribuir al perfeccionamiento de la técnica para disminuir los movimientos no válidos.</p>	<p>Controlar la percepción adecuada del movimiento ideal a nivel mental y práctico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Adecuación autovalorativa del rendimiento.</li> <li>○ Observación controlada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Visualización de movimientos a nivel mental.</li> <li>○ Psicoterapia racional. (Control del pensamiento).</li> </ul>
<p>Análisis de los resultados de la competencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evaluar el trabajo.</li> <li>○ Reconocer actitudes positivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entrevistas a atletas y entrenadores.</li> <li>○ Discusión grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Técnicas de trabajo en grupo.</li> </ul>

# RESULTADOS

- Motivación: 100 % alta.

Motivos predominantes: motivos relacionados con la competencia, de reconocimiento social y los vinculados con su propia mejora.

- Metas: Clasificar para los Parapanamericanos, mejorar sus propias marcas, mejorar la técnica.
- Centrados en la tarea: 100%
- Alto desarrollo volitivo: 100%

## Resultados competitivos:

Atleta	División	Peso	Total	Lugar	Efectividad
Leidis Rodriguez	41 Kg		60 Kg	2do	3/1
Cesar Rubio	54	53.45	130	4to	3/1
Yoander Arias	59	56.70	130	3ro	3/1
Danilo Rodríguez	65	61.10	156	2do	3/1
Oniger Drake	88		185	2do	3/2
José Ramón Peña	49	48.40	-----		

Total de pruebas: 18

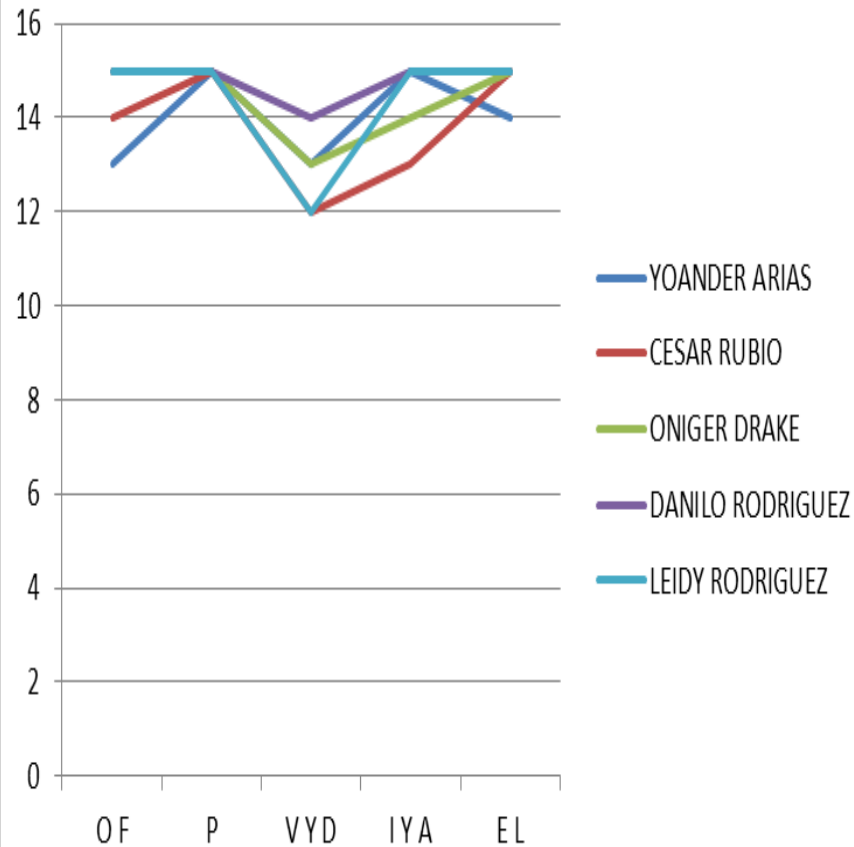
Válidas: 6

Fallas: 12

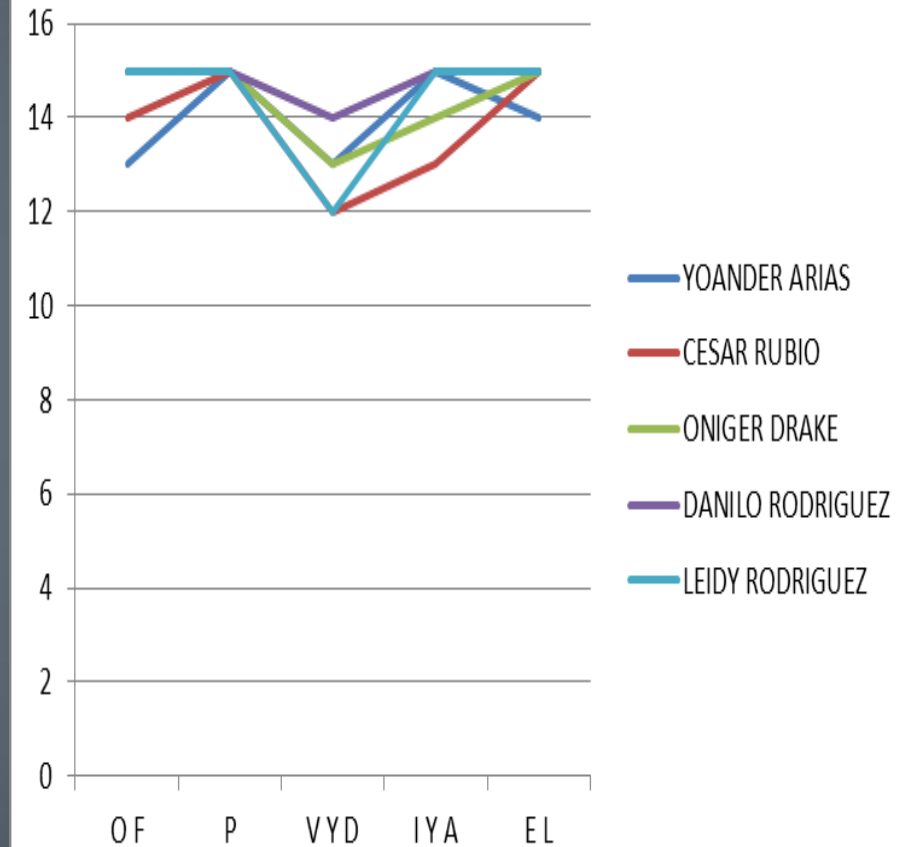
Efectividad: 33,3%

# Cualidades volitivas

## (Test de cualidades volitivas)



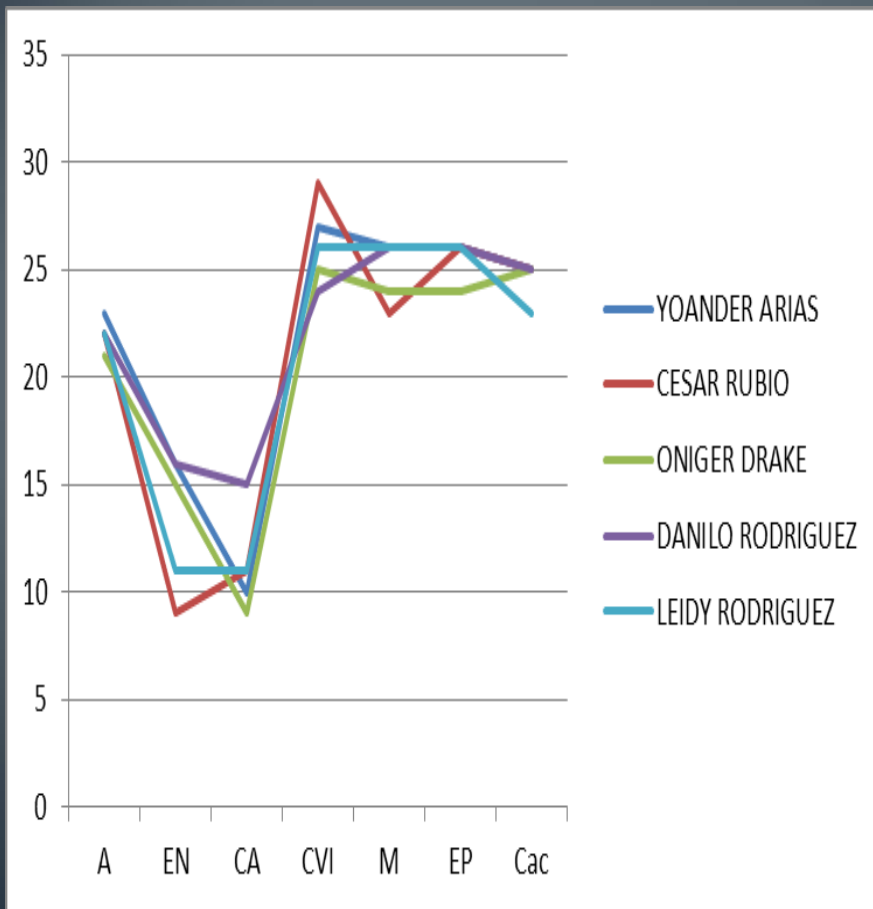
Micro 1



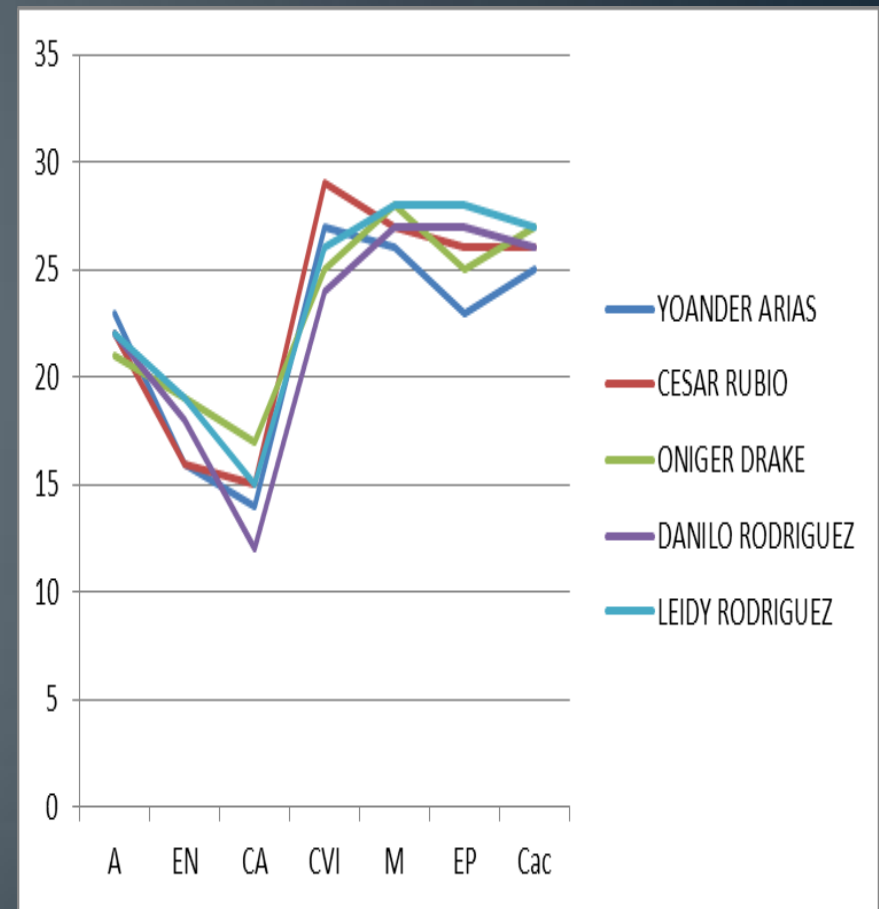
Micro 8



# Habilidades psicológicas. (Inventario de rendimiento psicológico)

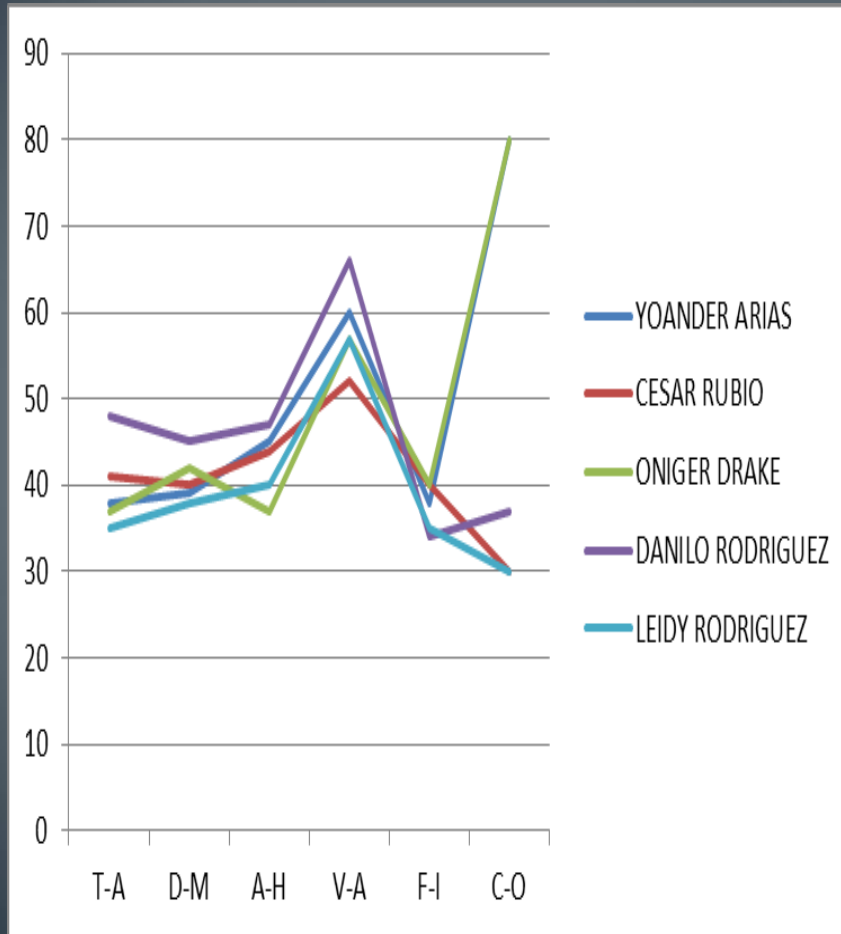


Micro 1

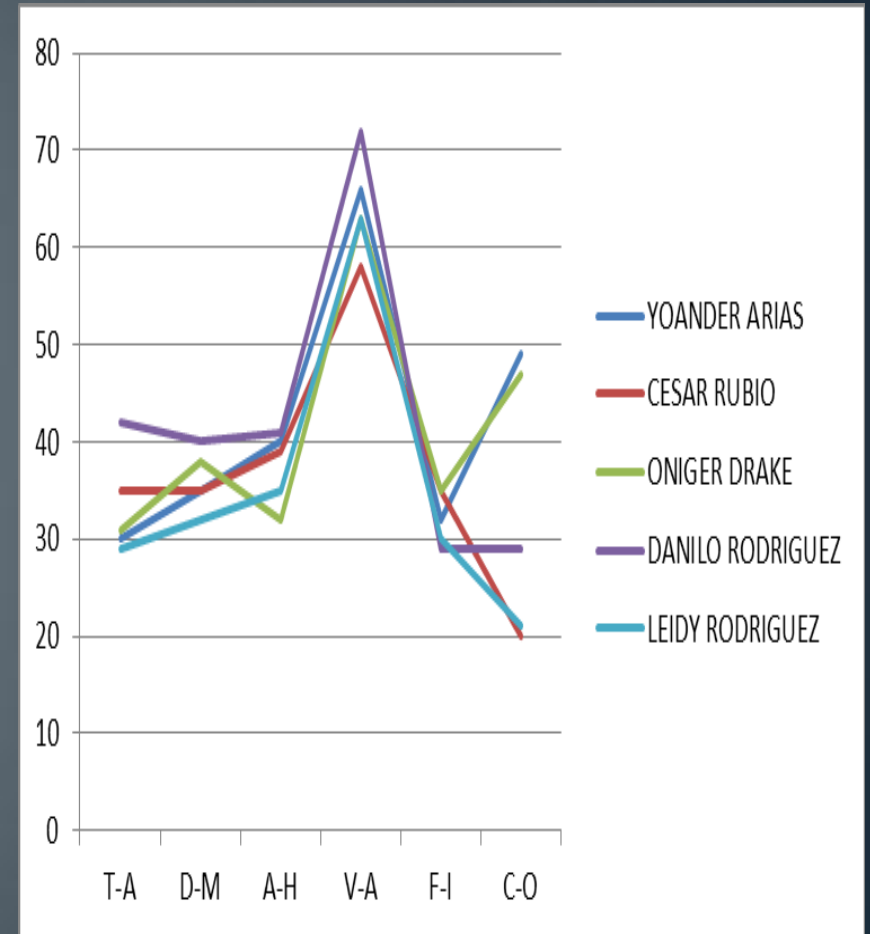


Micro 8

# Perfil de estados de ánimo POMS (versión larga)



Micro 1



Micro 8

# Adecuación autovalorativa del rendimiento deportivo

## Comportamiento del promedio de error

Atleta	Micro 5/ 05-jun	Micro7/19-jun	Micro9/04-jul
YOANDER ARIAS	0.43	1.13	1.1
CESAR RUBIO	0.26	0.9	0.86
ONIGER DRAKE	1.23	0.8	0.36
DANILO RODRIGUEZ	1.2	0.6	0.63
LEIDY RODRIGUEZ	0.6	0.8	0.46

## Resultados competitivos:

Atleta	División	Peso	Total	Lugar	Efectividad
Leidy Rodriguez	41 Kg	40.35	77 Kg	1ro	3/3
Cesar Rubio	54	53.45	140	2do	3/1
Yoander Arias	59	56.60	137	3ro	3/2
Danilo Rodríguez	65	61.85	166	1ro	3/1
Oniger Drake	88	85.04	195	1ro	3/2

Total de pruebas: 15

Válidas: 9

Fallas: 6

Efectividad: 60%

# Conclusiones:

1. Los atletas al inicio de la preparación presentaban una alta motivación, elevado desarrollo de las cualidades volitivas, dificultades en el control de la atención y la energía negativa.
2. El Plan de preparación psicológica elaborado tuvo en cuenta los objetivos, las tareas a ejecutar por el psicólogo, y las acciones de diagnóstico e intervención necesarias.
3. Los resultados de la ejecución práctica del Plan de preparación psicológica muestran la validez del mismo, donde se mejoraron los indicadores de carácter psicológico evaluados, así como los resultados deportivos individuales y colectivos.





**VII Congreso Internacional de  
Medicina del Deporte y  
Ciencias Aplicadas.  
Varadero 2015**



**DISEÑO DE UNA PLATAFORMA PARA LA MEDICIÓN DEL  
TIEMPO DE REACCIÓN UTILIZANDO EL DISPOSITIVO  
MULTITESTPC USB.**

**Autor: Lic. Alexander Mendive Sosa  
Coautor: Esp. Julio Mendieta Cuellar**



## **Introducción**

En la actualidad, los deportes y los deportistas han desarrollado tanto el nivel competitivo que la discusión de una medalla o imponer un record se define por un punto, centímetros o centésimas de segundo e incluso milésimas de segundo.

De aquí la importancia de ganar esos centímetros o centésimas, en las ejecuciones técnicas y su perfeccionamiento para ponerlo en práctica en las competencias y así alcanzar el resultado esperado o establecer un nuevo record.





- \* El tiempo de reacción es el tiempo que media entre la estimulación de un órgano sensorial y el inicio de una respuesta o una reacción.
- \* El tiempo de reacción es una medida de la rapidez con que un organismo responde a algún tipo de estímulo.
- \* Se puede diferenciar en tres modalidades sensoriales:



Visual



Auditiva



Táctil



## **Situación Problémica:**

- \* Surge por parte del colectivo de entrenadores del Equipo Nacional de Lucha Olímpica de Cuba y establecido en el banco de problemas de la Federación Cubana de Luchas Asociadas, la necesidad de responder con mayor rapidez a los ataques de los contrarios al mismo tiempo que los ataques se hagan con mayor rapidez y sean efectivos.



## **Problema de investigación:**

- \* ¿Se podrá crear una plataforma de medición del Tiempo de Reacción como instrumento del control psicológico del entrenamiento de los Atletas de Lucha Olímpica del Equipo Nacional de Cuba?



## **Objetivo:**

- \* Validar la Plataforma de medición del Tiempo de Reacción (PTR 1), como instrumento del control psicológico del entrenamiento de los Atletas de Lucha Olímpica del Equipo Nacional de Cuba.



## **Objetivos Específicos:**

- \* Optimizar la plataforma para el mejor funcionamiento de la misma.
- \* Recopilar los datos necesarios para su validación.
- \* Crear las normas de calificación para el diagnóstico de los atletas.



## **Población y Muestra**

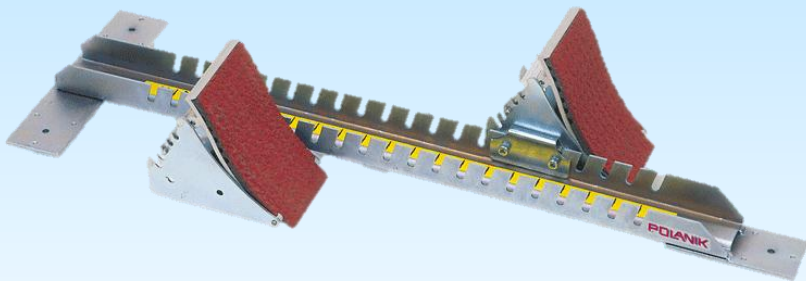
Se trabaja con los atletas del Equipo Nacional de Lucha Olímpica de Cuba. Específicamente con los luchadores del estilo Libre de ambos sexos.

## **Metodología a utilizar**

- \* Mixta
- \* Experimental



- \* Este proyecto es basado en la idea del cajón de salida en atletismo y otros deportes de tiempo y marca donde centésimas de segundo pueden variar el resultado deportivo.



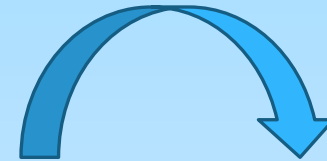
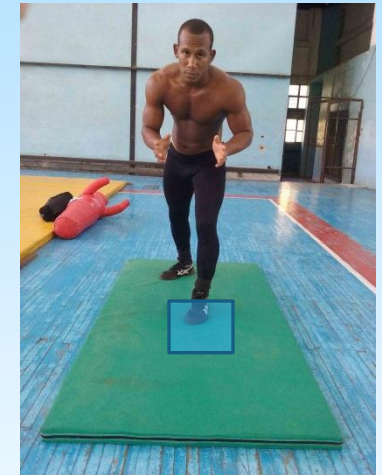
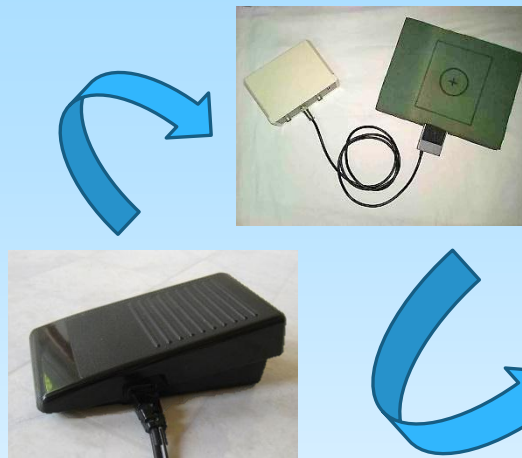


# La PTR1

Plataforma de Tiempo de Reacción



# Diseño de la plataforma



# Aplicación el test utilizando la Plataforma de Tiempo de Reacción





# PTR1





## Resultados

\* Dicha investigación se encuentra en fase de aplicación, experimentación y recogida de datos.

Atletas	Acción	T. MAX	T. MIN	T. MED
A	Def. Pierna IZQ	575	431	483,13
	Def. Pierna DER	417	362	391,38
B	Def. Pierna IZQ	463	367	419,52
	Def. Pierna DER	527	415	461,28
C	Def. Pierna IZQ	560	463	511,54
	Def. Pierna DER	533	415	475,28
D	Def. Pierna IZQ	418	351	383,57
	Def. Pierna DER	439	352	394,86



- \* Permite conocer y diagnosticar el tiempo de reacción en cada uno de los miembros inferiores respondiendo a la lateralidad.
- \* Con la asociación a estudios biomecánicos donde intervienen indicadores como:
  - A. Fuerza explosiva
  - B. Potencia muscular
  - C. Distancia óptima de ataque
  - D. Respuesta neuromuscular.

Desarrollar el tiempo de reacción del luchador como una de las habilidades en el combate.



- \* Satisfacción de los atletas con el diseño de la plataforma la cual reproduce las condiciones originales en las que se entrena y compete, por lo que genera resultados semejantes a las condiciones reales.
- \* Satisfacción por parte del colectivo pedagógico ya que responde a las necesidades propuestas por nosotros.



## Conclusiones

- \* Constituye una herramienta de gran utilidad para el control psicológico del entrenamiento para la preparación de nuestros atletas con su validación.
- \* Al reproducir las condiciones reales en las que se entrena y compete genera resultados semejantes a las condiciones originales en dichos contextos.
- \* Al validarse esta herramienta puede ser extensible en su aplicación hacia otros deportes de combate o donde se requiera medir el tiempo de reacción en condiciones de entrenamiento y competencia.
- \* Se introduce la herramienta de medición del tiempo de reacción en el terreno saliéndose de las pruebas de laboratorios, al mismo tiempo que se comparan datos en ambas situaciones.
- \* La herramienta constituye un aporte novedoso al no encontrarse estudios de este tipo en nuestro deporte.



**Gracias!!!**



# La labor del entrenador en la formación de valores

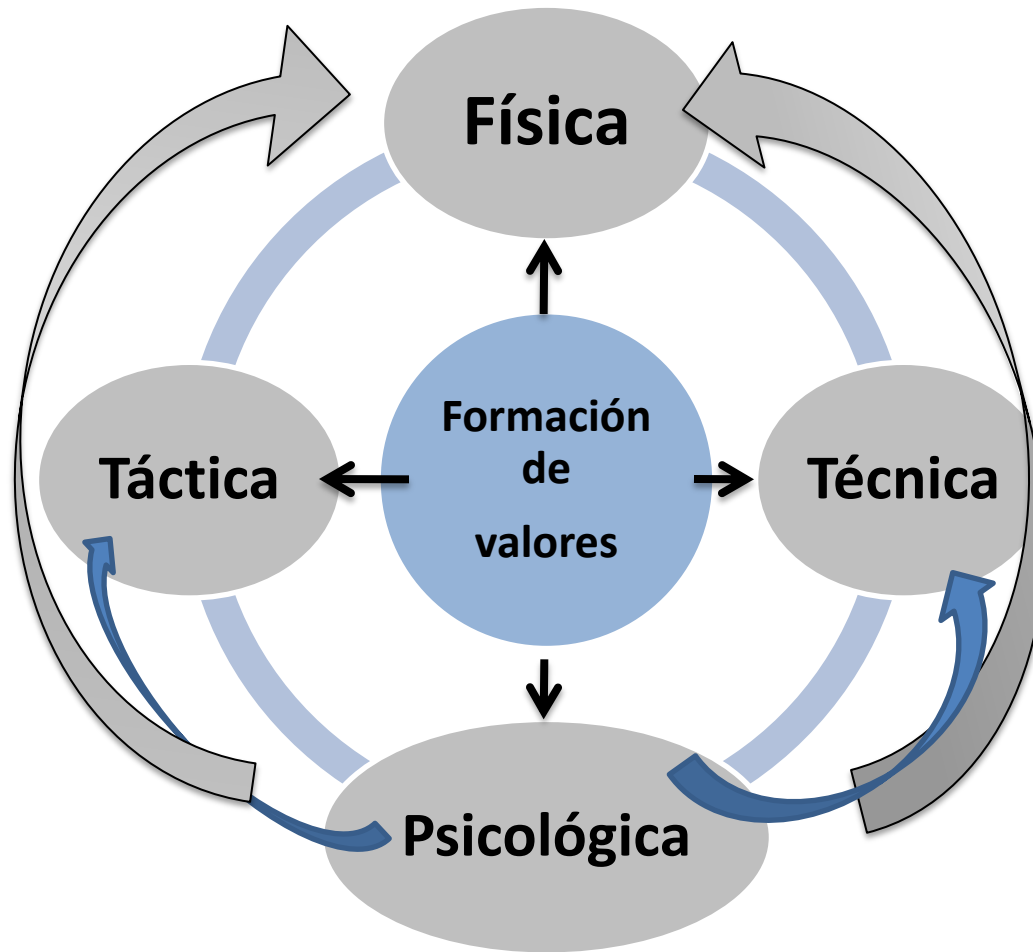




***PROYECTO***  
***Contribuciones de la***  
***ciencia psicológica a la formación de***  
***valores en deportistas de La Habana***

Dpto. Psicología  
Institución: CEPROMEDE La Habana

# Enfoque: Entrenador como responsable de la preparación



# La educación en valores

Proceso **integral** dirigido a la formación de la personalidad en la que se vinculan dialécticamente los elementos **cognitivos, afectivos, volitivos y experienciales** bajo la influencia educativa de la **familia, la escuela y la sociedad.**



Orientador de la conducta



# Diagnóstico del papel del entrenador en la formación de valores

- De quién es la responsabilidad

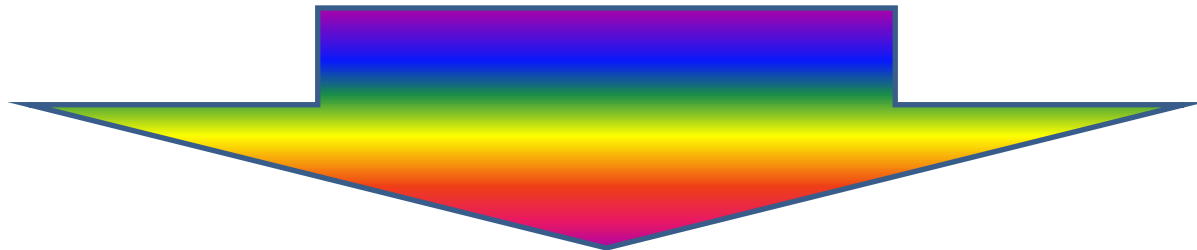


# Complejidad del tema

- Existencia de una crisis de valores, devenida en un problema global
- La complejidad intrínseca del proceso de educación en valores en general y en la actividad deportiva en particular
- Fenómeno multifactorial

# **EL DEPORTE SE HA TRANSFORMADO:**

- El profesionalismo**
- La comercialización**
- El doping**
- El juego sucio**
- La compra y venta de atletas y jueces**
- El dinero, el soborno**



**Un sistema ajeno al ideal olímpico**

# *Entorno nacional*

*Factores socioeconómicos*

*Carencia o insuficiencia de aseguramientos*

*Pago por resultados*

*Campeonismo*



# *Entorno familiar*

**Particularidades de cada familia**

**Expectativas**

**Modos de vida**

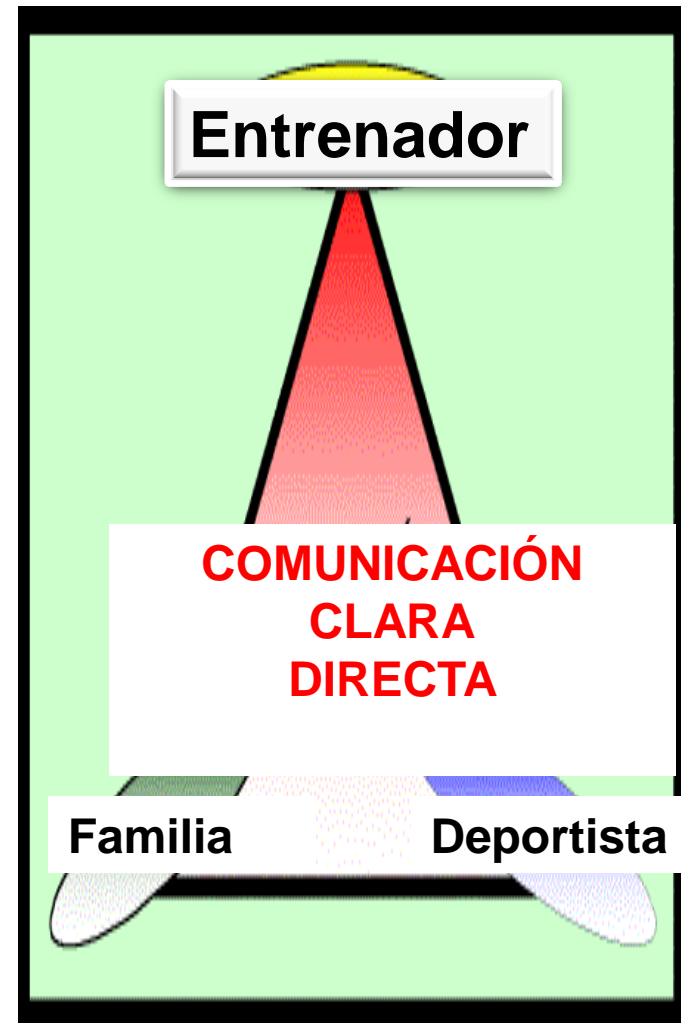
**Cumplimiento de su responsabilidad  
social**





# En la formación de valores y su perfeccionamiento participan:

- ✓ Familia
- ✓ Escuela y/o Instituciones deportivas
- ✓ Comunidad
- ✓ Medios de difusión masiva



# Diagnóstico del papel del entrenador en la formación de valores

- ¿Qué valores formar?



¿Qué valores piensan sus entrenadores que deben formar en sus deportistas?

Valores	% Frecuencia
Cualidades volitivas (disciplina)	52
Cualidades sociales (patriotismo)	25
Cualidades morales (honestidad)	13
Cualidades afectivas (dedicación y amor al deporte)	10



# Estimular y premiar otros valores:



- Tolerancia
- Lealtad
- Amor
- Amistad
- Solidaridad

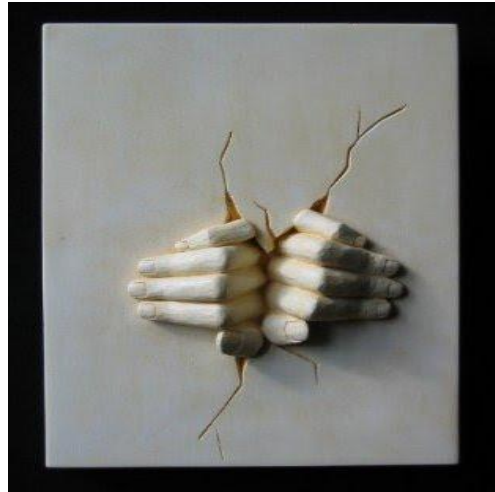


- Adecuada autovaloración
  - Sentimiento de pertenencia
- Juego limpio



# Diagnóstico del papel del entrenador en la formación de valores

- ¿Cómo?



## Vías o métodos que refieren utilizar los entrenadores y directivos para formar valores

Vías o métodos	% Frecuencia
Trabajo sistemático (charla)	51
Gestión de la dirección de la institución	27
Ejemplo personal	22

# • Todo educa

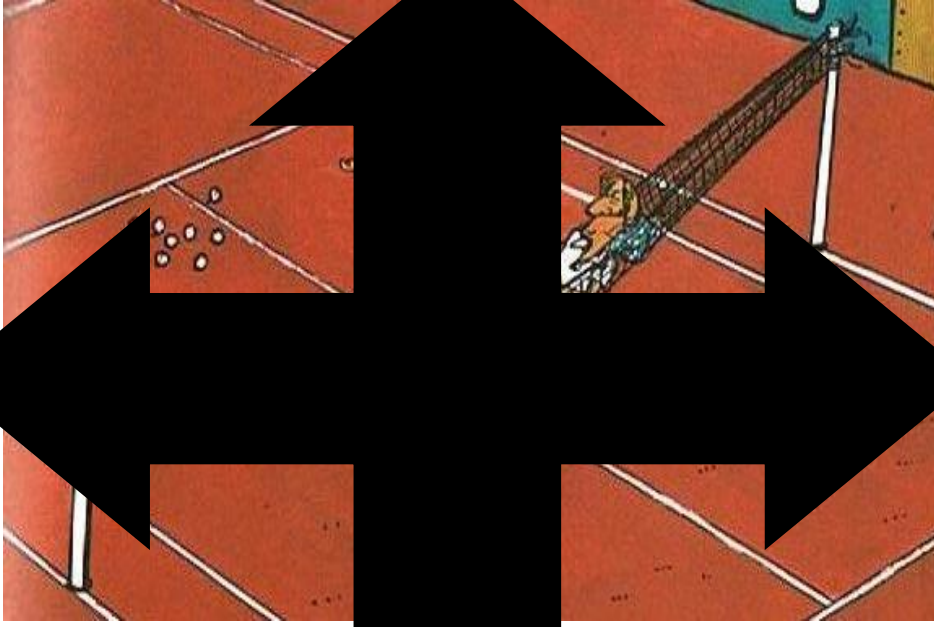


# Vías del entrenador para educar valores

- Ejemplo personal
- Comunicación
- Trabajo con la familia
- Trabajo en equipo
- Clase o entrenamiento (estructura, contenido, modo de lograr los objetivos)
- Trabajo político ideológico



# Ejemplo personal



Se necesita erradicar el deseo de GANAR A TODA COSTA (Campeonismo), las conductas antideportivas, la rivalidad excesiva.



**Premiar el esfuerzo**



- Reforzamiento positivo de la expresión conductual de un valor



## Propiciar vivencias

El valor se adquiere desde prácticas vivenciales

NO se debe circunscribir a las **asambleas integrales**



# Exigencia a todos por igual



# Individualización de metas y métodos



# Estilo en la corrección de errores



El respeto a la dignidad  
del deportista

Promover el ideal generalizado.

Más qué



¿como quién debes ser?

se trata de

¿cómo debes ser?



- ❑ Otorgar funciones al deportista dentro del equipo que estimulen la responsabilidad individual
- ❑ Incluir este factor en las evaluaciones integrales que se realicen al deportista
- ❑ Tener presente “no premiar” actitudes irresponsables o antivalores en un deportista que perjudiquen al equipo
- ❑ Orientación a la familia (responsabilidad en el hogar)

# Comunicación con la familia

## Realización de Escuelas de Padres



Orientar las expectativas de la familia



- Organización de actividades
- Encuentros con deportistas de éxito
- Actividades informales
- Cumpleaños colectivos



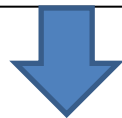
# Cualidades del entrenador para formar valores

- Amor por lo que hace
- Mostrar respeto hacia el otro
- Ser honesto
- Ser responsable
- Saber escuchar
- Congruente su conducta con su discurso
- Ser solidario
- Estar siempre ahí
- Trabajar en equipo

# Habilidades comunicativas

- Qué digo
- Cuando lo digo
- Cómo lo digo
- Dónde lo digo
- A quién le digo
- Autocontrol emocional

BARRERA



**SATISFACCION PERSONAL**



# CONCLUSIONES

- ❑ **El deporte ofrece un conjunto de oportunidades que facilitan la formación de valores.**
- ❑ **Es una herramienta pedagógica, un vehículo educativo, pero solo si se utiliza con una intencionalidad.**
- ❑ **La primera referencia tiene que ser el ser humano, el desarrollo de su personalidad.**

# Papel del psicólogo

**CUBA**



**ACTIVO**

**ATENCIÓN INTEGRAL AL ATLETA**

Especialistas de  
las Ciencias  
Médicas.



**Asesor**

**PSICÓLOGO**



**ENTRENADOR**

**ATLETA**



**FAMILIA**



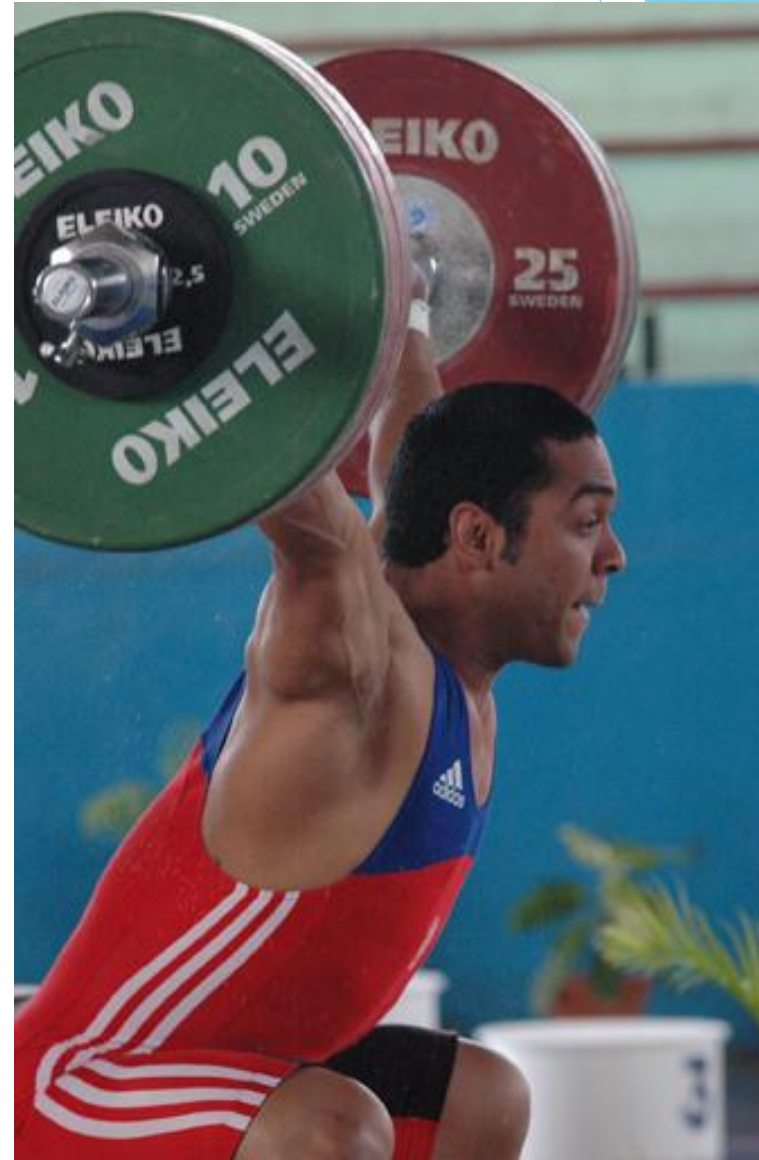
# Instituto de Medicina Deportiva

**Título: Psicodiagnóstico de la Regulación de los Esfuerzos en Pesistas Cubanos.**

**Autores: Lic. Lisandra Álvarez Campos.**

**Dra. Zamira Díaz Santos.**

**Lic. Orquídia Rodríguez Hernández.**



# Introducción

Tras años de entrenamiento el deportista de alto rendimiento va alcanzando la maestría deportiva concebida como aquella preparación que refleja un elaborado nivel alcanzado en los componentes físicos, técnicos, tácticos y teóricos que le permiten al deportista aprovechar racional y eficientemente la fuerza, rapidez, resistencia, coordinación, movilidad, conocimientos y destrezas para el logro de la supremacía en la lucha competitiva (Sánchez, M. E 2005).

En el deporte de Levantamiento de Pesas la fuerza tiene una gran significación y las manifestaciones psicológicas asociadas a ella cobran una singular relevancia.

La regulación de los esfuerzos resulta extremadamente valiosa para determinar en qué momento debe ejercerse un mínimo, un medio y un máximo de los esfuerzos que resultan determinantes para la ejecución precisa de las acciones.

Una adecuada consideración por el deportista de la percepción del esfuerzo ayuda a la distribución del grado de esfuerzo a emplear en cada levantamiento llevando a una economía del esfuerzo y energía.



# Objetivo

Evaluar la percepción subjetiva del esfuerzo en pesistas cubanos en la modalidad de arranque para el trabajo en diferentes zonas de intensidad.

# Material y Método

El estudio abarcó:

Total: 9 atletas de la Preselección Nacional.

Promedio de edad: 22 años

Experiencia deportiva entre 16 y 4 años.

Se aplicó una escala Likert donde se evaluó la Percepción Subjetiva del Esfuerzo realizado y la Plataforma Propioceptiva (COBS) para la medida del índice de fuerza en cada ejecución técnica.

## Plataforma COBS Feedback



## Escala del Esfuerzo Realizado

¿Cómo percibes el esfuerzo realizado?

- 1 Mínima
- 2 Ligera
- 3 Media
- 4 Alta
- 5 Máxima

(Dispositivo de respuesta informativa y entrenamiento innovador diseñado para el entrenamiento de la coordinación, el equilibrio y la fuerza).

# PROCEDIMIENTO

Se realizaron tres levantamientos en el ejercicio de arranque teniendo en cuenta las diferentes zonas de intensidad: (50, 60 y 70 % del peso máximo individual).

Zonas de intensidad

Plataforma COBS

Escala de Percepción del Esfuerzo

1. 50-59,9 %.
2. 60-69,9 %.
3. 70-79,9 %.
4. 80-89,9 %.
5. 90-100 %.



Índice de Fuerza



Percepción Subjetiva del Esfuerzo



# Resultados

No.	Categoría deportiva	I.F y P.E	50 %	60%	70%
1	1ra Categoría	I.F	1.77	1.78	1.88
		P.E	3	3	2
2	1ra Categoría	I.F	2.08	2.28	2.26
		P.E	1	2	3
3	Aspirante a candidato internacional	I.F	2.23	2.01	2.38
		P.E	2	2	3
4	Aspirante a candidato internacional	I.F	2.40	1.61	2.07
		P.E	2	2	3
5	Aspirante a candidato internacional	I.F	1.98	2.50	2.34
		P.E	2	2	2
6	Internacional	I.F	1.78	1.80	1.75
		P.E	1	3	4
7	Internacional	I.F	2.05	1.87	2.34
		P.E	2	2	2
8	Candidato a categoría élite	I.F	2.31	2.02	2.44
		P.E	3	2	3
9	Candidato a categoría élite	I.F	1.74	2.0	2.11
		P.E	2	3	3

I.F: Índice de Fuerza  
P.E: Percepción del Esfuerzo

**B:** Cuando la percepción se corresponde con el valor de fuerza.

**R:** Cuando coinciden el menor y mayor valor de fuerza con la percepción del esfuerzo.

# Conclusiones

- Dentro de los resultados encontrados podemos decir que los atletas con un mayor nivel deportivo presentan una mejor regulación de los esfuerzos para cada levantamiento, considerando esta variable como un indicador de rendimiento en este deporte.
- Los atletas con dificultades en la prueba realizada refieren nunca antes haber tenido en cuenta la distribución de los esfuerzos para los levantamientos por tanto resulta necesario orientar a los atletas en la importancia que tiene este indicador.

**Título:**

**Psicología de los entrenadores del deporte de alto rendimiento.**

Autora: Dra. C. Liliana M. del Monte

**Los resultados que a  
continuación se presentarán  
son:**



- Derivación de 7 años de experiencia como deportista de equipo nacional.
- Algunos resultados de un conjunto de investigaciones realizadas, y experiencias prácticas en 16 años de trabajo como psicóloga de equipos nacionales en el Instituto de Medicina del Deporte.
- Consecuencia de investigaciones desde el 2012 al 2015 en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

**76 especialistas de Psicología del deporte en una primera fase de investigación consideran necesario una figura académica que aborde más sobre las intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento (del monte, 2012).**

- 20 Entrenadores de equipos Deportivos (2 de natación, 2 de Gimnasia Artística, 2 de Baloncesto Femenino, 1 de Baloncesto Masculino, 2 de Judo Femenino, 2 de Judo Masculino, 3 de Béisbol (dos de alto rendimiento), 2 de lucha libre, 1 de lucha greco, 2 de Polo, 1 de atletismo.
- 18 Deportistas
- Profesores de la UCCFD: De Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (4), de Psicología (7), de psicopedagogía (4), de deporte (6)
- Psicólogos de Medicina del Deporte actual (4)
- Directivos del Deporte cubano (8)
- Personal de Postgrado de la Universidad (5)

- 29 colectivos técnicos de deportes de alto rendimiento en una segunda fase de investigación (comisionado, entrenadores, médicos, fisioterapeutas y psicólogos de los equipos nacionales). (del monte, 2013)

También abogaron por la necesidad de esta superación profesional.

34 deportes de alto rendimiento en una tercera fase de investigación igualmente a partir de su colectivo técnico, ratificaron y especificaron los contenidos psicológicos que deseaban profundizar.  
**(del monte, 2014)**

Tabla No 1. Demandas de superación que presentan los entrenadores de equipos nacionales sobre determinadas ciencias y asignaturas.

Categorías de análisis	Cantidad de deportes
1-MEDAC	10
2-Biomecánica	30
3- Estadística	11
4- Computación	15
5- Dirección Científica	6
6- Ciencias Biomédicas	15
7- Psicología	29
8- Metodología de la investigación	7
9- Control Médico	19
10- Preparación de la fuerza	14

Los entrenadores de equipos nacionales quieren, necesitan y deben conocer más (de acuerdo a sus posibilidades) sobre:

- Cómo hacer que los deportistas se concentren mejor en entrenamientos y competencias.
- Cómo enseñarlos a enfrentar mejor emocionalmente las competencias.
- Cómo desarrollar valores en sus deportistas.
- Cómo motivarlos.
- Cómo enseñarlos a que crean más en sí mismos.
- Cómo comunicarse mejor con ellos.
- Otros aspectos dentro del propio escenario deportivo.

## Técnicas y Acciones de intervención psicológica de las más importantes para la solución de problemas en el deporte de alto rendimiento, de acuerdo a experiencias prácticas e investigativas.

La Terapia Racional Emotiva con determinadas regularidades.

La modificación de las actitudes según criterios de Festinger.

Los intercambios grupales tomando los criterios de la corriente Humanista.

Las técnicas conductistas sobre todo para las obsesiones.

Las mismas pruebas de diagnóstico para el desarrollo de cualquier fenómeno, sobre todo los de orden cognitivo.

Cine debate o videos debate sobre todo para los que están en la categoría juvenil.

Las visualizaciones siempre y cuando hayan aprendido bien este ejercicio y cuando no existan pensamientos negativos que bloqueen las acciones.

El programa de establecimiento de metas ante cualquier situación.

Técnicas psicofísicas de relajación y respiración oportunas.

El propio entrenamiento deportivo bien organizado.

Modelados


## Los entrenadores:

- Deben conocer al menos los indicadores de los fenómenos psicológicos más generales, y lo esencial sobre las técnicas de intervención psicológica más utilizadas en el deporte, anteriormente expuestas.
- Pueden realizar acciones de intervención psicológica que se relacionen con las técnicas expuestas anteriormente, con asesoramiento de los psicólogos deportivos cuando no existen problemas graves y posean ellos conocimientos importantes de psicología.
- Pueden tomar en consideración el esquema diagnóstico guía para favorecer las intervenciones psicológicas propuesta por del Monte (2011).
- Deben individualizar todas las acciones de intervención.
- Se deben basar en el enfoque histórico cultural, especialmente en su interpretación final.
- Se pueden establecer combinaciones entre las acciones de intervención psicológica planificadas, cuando sea necesario.
- Deben realizarse las acciones de acuerdo a los problemas que acontezcan.



- El diplomado titulado: Intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento creado por la autora de la investigación, aprobado por la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, explica el esquema diagnóstico guía para favorecer las intervenciones psicológicas, lo esencial de las técnicas psicológicas anteriormente presentadas, y las acciones psicológicas que los entrenadores pueden realizar, entre muchos otros contenidos vinculados con el tema, solicitados por especialistas del deporte de alto rendimiento.

Investigaciones recientes destacan el buen nivel de satisfacción de los entrenadores de equipos nacionales con la aplicación de esta figura académica desde el 2014 hasta el 2015 en siete equipos nacionales de Cuba.



# Respuestas Psicológicas a las Cargas de Entrenamiento

Dr.C. Juan A. Martínez Mesa  
Ms.C. Marisol Suárez Rodríguez  
Lic. Juan M. Cruz Verdecía  
Lic. Zuany Gómez Ortiz

# Resultados de las investigaciones:

- **COMPORTAMIENTO DE LA ACTIVACION CORTICAL DESPUES DEL SUMINISTRO DE DIFERENTES TIPOS DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO**
- **Dr.C. Juan A. Martínez Mesa, Ms.C. Marisol Suárez Rodríguez.**

- **PERCEPCION DEL ESFUERZO EN BALONCESTO A PARTIR DEL TEST INTERVALICO DE VALORACION DE RESISTENCIAN ESPECÍFICA**
- **Lic. Zuani Gómez Ortiz**

- **CONSISTENCIA DEL COMPORTAMIENTO DE LOS NIVELES DE ACTIVACION CORTICAL POST CARGA EN NADADORES**
- **Dr.C. Juan A. Martínez Mesa, Ms.C. Marisol Suárez Rodríguez.**

- **COMPORTAMIENTO DE LA PERCEPCION SUBJETIVA DE CANSANCIO EN NADADORES Y JUDOCAS**
- **Ms.C. Marisol Suárez Rodríguez, Dr.C. Juan A. Martínez Mesa, Dr.C. Liliana del Monte del Monte.**

- **COMPORTAMIENTO HORMONAL Y DE ACTIVACION CORTICAL EN DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE CANOTAJE EN MICROCICLOS PREPARATORIOS GENERAL Y ESPECIAL**
- **Lic. Juan Miguel Cruz Verdecia, Ms.C. Dashiel Rodríguez Verde, Dr. Luis Alfredo de la Llana Velázquez.**

# Objetivos

- Exponer las modificaciones que experimentan algunos índices psicológicos y psicofisiológicos por la influencia que sobre ellos puedan tener las cargas de entrenamiento planificadas.
- A partir de esos comportamientos poder realizar generalizaciones (Comportamiento de los índices y al proceso de entrenamiento)

# **COMPORTAMIENTO DE LA PERCEPCION SUBJETIVA DE CANSANCIO EN NADADORES Y JUDOCAS**

**Ms.C. Marisol Suárez Rodríguez**

**Dr.C. Juan A. Martínez Mesa**

**Dr.C. Liliana del Monte del Monte.**



El estudio y comprensión del comportamiento de la percepción subjetiva de cansancio es uno de los elementos a tener en cuenta para realizar un diagnóstico más objetivo de la fatiga que experimenta un deportista después de la ejecución de sus cargas de trabajo. Existen diferencias en el cansancio experimentado por los deportistas de diferentes disciplinas deportivas.

# Objetivo

- Comprobar el comportamiento que experimenta la percepción subjetiva de cansancio en nadadores y en judocas después de la ejecución de las cargas de entrenamiento planificadas para cada uno de estos deportes.

# Método

- Se estudió un grupo de 24 nadadores y 30 judocas femeninas de alto rendimiento a los que se les realizaron 525 mediciones de su percepción subjetiva de cansancio antes y después del suministro de diferentes tipos de cargas de entrenamiento para cada deporte.
- El diagnóstico se realizó a través de la utilización de una escala autovalorativa de once puntos similar a la de utilizada por G. Borg.



# Autovaloración Judo-Natación

	Autovaloración	Mediciones.	Medias	Desv. Standart	Dif. Medias	Signif.
Natación	aA	734	4.13	1.15	.377	.00
	aD		7.25	1.26		
Judo	aA	524	3.70	1.34	.378	.00
	aD		6.33	1.51		

# Autovaloración Judo-Natación

	Autovaloración	Mediciones.	Medias	Desv. Standart	Dif. Medias	Signif.
Natación Vs Judo	aA	525	4.20	1.13	.501	.000
			3.70	1.33		
	aD	525	7.29	1.27	.965	.000
			6.32	1.51		

# Percepción del esfuerzo en el baloncesto a partir del test Interválico de valoración de resistencia específica.

**Autores: Lic. Zuani Gómez Ortíz.  
Dr. Lázaro Expósito  
Msc. Alberto Zabala  
Msc. Eduardo Moya  
Lic. Liana Castro**



Presentar una adecuada valoración de las cargas de trabajo por parte de los deportistas es una variable importante. Por eso, investigar acerca de la percepción del esfuerzo que presentan las atletas de baloncesto es una herramienta indispensable para encaminar el trabajo del psicólogo.

**El objetivo general** del estudio es comprobar la valoración que tiene el sujeto sobre el trabajo que realiza en el test **Intervàlico de valoración de resistencia específica** en el inicio y final de la Etapa de la Preparación General.

# METODO

- El estudio se realizó en el mesociclo de Preparación General del macrociclo de entrenamiento 2015 .
- En la medición de la percepción del esfuerzo se utilizó una escala de valoración de la carga en la aplicación del **test de campo TIVRE-BASKET**.
- Se aplicó en dos momentos: al Inicio de la Preparación General (IPG) y al Final de la Preparación General (FPG) siendo la competencia fundamental de este macrociclo los Juegos Panamericanos, Toronto del 14 al 30 de Julio del 2015.

# METODO

- La muestra utilizada para este estudio específico fueron las 18 jugadoras pertenecientes a la Preselección Nacional de Baloncesto Femenino de Cuba, las cuales fueron medidas en mas de una oportunidad.
- Con un promedio de edad en años de  $26.3 \pm 1.40$ .
- Conformada por 7 atletas pivots, 5 atletas delanteras y 6 atletas defensas.

# TIVRE-BASKET

El Test Intervàlico de valoración de resistencia específica se basa en medir el VO<sub>2</sub> máximo en ejercicios modelados para la practica del baloncesto.



# Valoración de la carga

Carga	Calificación
6	Extremadamente fuerte
5	Muy fuerte
4	Fuerte
3	Normal, promedio
2	Baja
1	Muy Baja
0	Extremadamente Baja

# Equivalente de la carga con frecuencia cardíaca

Carga	Pulso	Calificación
6	Más de 200	Extremadamente fuerte
5	De 190 a 209	Muy fuerte
4	De 170 a 189	Fuerte
3	De 150 a 169	Normal, promedio
2	De 130 a 149	Baja
1	De 110 a 129	Muy Baja
0	Menor de 110	Extremadamente Baja

# Resultados

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Desv. típ.</b>
<b>PE IEPG</b>	18	4.33	.767
<b>PE FEPG</b>	18	4.55	.855
<b>FC FEPG</b>	18	198.44	11.178
<b>FC IEPG</b>	18	198.55	8.912

# Resultados

		<b>N</b>	<b>Correlaci ón</b>	<b>Sig.</b>
<b>Par 1</b>	<b>PE IEPG y PE FEPG</b>	<b>18</b>	<b>.418</b>	<b>.084</b>
<b>Par 2</b>	<b>FC IEPG y FC FEPG</b>	<b>18</b>	<b>-.066</b>	<b>.794</b>

# RESULTADOS

- Existe una subvaloración por parte de las baloncestistas, acerca del trabajo que realizan, teniendo en cuenta que el consumo energético es mayor del que estas perciben.
- No hay correspondencia entre el pulso y la percepción del esfuerzo.

# CONCLUSIONES

No existe una correspondencia entre el trabajo energético que está realizando el sujeto y la autovaloración de la carga.

## **Comportamiento de la activación cortical después del suministro de diferentes tipos de carga de entrenamiento**

**Dr.C. Juan Antonio Martínez Mesa.**

**Ms.C. Marisol Suarez Rodríguez.**



- Se ha comprobado que la realización de determinados tipos de cargas de trabajo producen cambios en los niveles de activación cortical al modificar los procesos de inhibición y excitación del Sistema Nervioso Central.
- Se han encontrado diferentes tipos de comportamientos en los niveles de activación cortical de acuerdo al tipo de trabajo suministrado.



# Objetivos

Comprobar el comportamiento que experimentaron los niveles de activación cortical después del suministro de diferentes tipos de cargas de trabajo planificadas en la preparación de judocas durante todo un periodo preparatorio.

# Método

## Participantes

Deporte	Numero	Medicione s	E. C. Promedio	E.D. Promedio
Judo Femenino	30	943	23	14

# Herramientas

- Valoración de los niveles de activación cortical a partir de la medición de la frecuencia crítica de fusión ocular utilizando la prueba de flicker.

# Variables

## 1. Variable independiente.

### Carga de entrenamiento.

Estímulo externo de carga que se le suministra al deportista en su entrenamiento.

### Los estímulos fueron:

a. Topes de preparación.

b. Test básicos cortos (30 segundos o 1 minuto de duración)

c. Test básicos largos (4 minutos de duración)

d. Entrenamientos técnicos.

# Variables

## 2. Variable dependiente.

Nivel de activación cortical. Teóricamente definido como la medida del estado de activación que existe en la corteza cerebral.

## Resultados.

Resultados de la Prueba t Student en el comportamiento de los niveles de activación después de suministradas diferentes tipos de cargas planificadas en el periodo preparatorio.  
943 mediciones.

Cargas	Mediciones	Medias			Significación
		Antes	Despues	Diferencia	
Topes	442	32.59	34.80	-2.21	0.00
Test Básicos Cortos(30 seg +1min)	61	32.80	33.94	-1.137	0.00
Test Básicos. Largos (4min)	108	32.78	32.64	.1395	0.498
Entrenamientos Técnicos	332	32.37	33.81	-1.4481	0.00

# Conclusiones.

- Se comprobó que existe un aumento significativo en los niveles de activación cortical después de realizadas las cargas concebidas como topes de preparación, test básicos cortos y entrenamientos técnicos. No existiendo aumentos, ni significación en los test básicos de larga duración.

# Consistencia del comportamiento de los niveles de activación cortical post carga en nadadores

Dr.C. Juan Antonio Martínez Mesa

MsC. Marisol Suarez Rodríguez





- La activación cortical de los deportistas puede variar de acuerdo a diferentes factores externos e internos.
- El factor externo que más influencia tiene en este proceso central es **la carga de entrenamiento** suministrada.

- La **consistencia** en los niveles de activación cortical está dada por la menor dispersión que se produce entre cada uno de los ensayos de medición de los valores de activación cortical del sujeto, tanto antes como después de la ejecución de las cargas de trabajo realizadas.

# Objetivo

Demostrar la consistencia que tiene el comportamiento de los niveles de activación cortical después de la ejecución de cargas de trabajo planificadas en nadadores.

# Método

## Participantes

Deporte	N=24		Mediciones	E. C. Promedio	E.D. Promedio
	Masculinos	Femeninos			
Natación	15	9	858	20	12

# Herramientas

- Valoración de los niveles de activación cortical a partir de la medición de la frecuencia crítica de fusión ocular utilizando la prueba de flicker.

# Variables

## 1. Variable independiente.

### Carga de entrenamiento.

Estímulo externo de carga que se le suministra al deportista en su entrenamiento.



# Variables

## 2. Variable dependiente.

### **Consistencia de la activación cortical.**

Definida como la menor dispersión que se produce entre cada uno de los ensayos de medición de los valores de activación cortical del sujeto, tanto antes como después de la ejecución de las cargas de trabajo realizadas.

# Resultados.

Resultados de la Prueba t Student en el comportamiento de la consistencia en los niveles de activación antes y después de suministradas diferentes tipos de cargas de entrenamiento planificadas.

	Mediciones.	Dispersión	Medias	Dif. Medias	Signif.
Todos	858	Antes	1.1397	.07464	.032
		Después	1.0650		
Masculino	501	Antes	1.1152	.11491	.013
		Después	1.0003		
Femenino	357	Antes	1.1740	.01812	.729*
		Después	1,1559		



# Conclusiones

1. Existe un aumento significativo de la consistencia en los niveles de activación cortical después de realizadas las cargas de entrenamiento planificadas.
2. El aumento se hace significativo por los niveles de consistencia alcanzados en los nadadores de sexo masculino. La disminución que alcanzan las féminas no fue significativa.

# Comportamiento hormonal y de activación cortical en deportistas de la selección nacional de canotaje, en microciclos preparatorios general y especial.



## **Autores:**

Lic. Juan Miguel Cruz Verdecia

Dr. Dashiell Rodríguez Verde

Dr. Luis Alfredo de la Llana Velázquez.

En nuestros días se aboga más que siempre por la integración de las variables medico-psicológicas que intervienen en la actividad deportiva, pues la práctica nos indica que verlas de forma integral nos facilita el diagnóstico, pronóstico e intervención con un mayor índice de certeza. En tal sentido nuestra investigación trata sobre la determinación del comportamiento de la activación cortical, testosterona y cortisol en deportistas de la selección nacional de canotaje, en microciclos preparatorios general y especial.

Teniendo en cuenta las características del deporte estudiado, utilizamos estas variables por su relevancia en el diagnóstico de los procesos de recuperación y adaptación a las cargas.

# Objetivo

Determinar el comportamiento de la activación cortical, testosterona y cortisol en deportistas de la selección nacional de canotaje, en microciclos preparatorios general y especial.

# Método

Se realizó un estudio descriptivo longitudinal, con una muestra constituida por los 19 deportistas del equipo nacional de canotaje; que incluye las dos modalidades (10 de canoa y 9 de kayak). Para la realización del trabajo se utilizaron las variables obtenidas en dos microciclos, el primero en el microciclo 11 de la preparación física general y el segundo en microciclo 16 de la preparación física especial ambos representativos de cargas elevadas. Los días lunes y viernes de los microciclos estudiados se les realizó a los deportistas las determinaciones de activación cortical, testosterona y cortisol antes de recibir las cargas planificadas.

Se empleó para el diagnóstico de la activación cortical el Fatigtest, en el caso de la testosterona y el cortisol se utilizó el método de electroquimioluminiscencia (Test Elecsys que emplea el principio competitivo con un anticuerpo monoclonal dirigido específicamente al Cortisol y a la testosterona), partiendo de las muestras de sangres tomadas a los deportistas.

<b>Modalidad</b>	<b>Patrón de activación cortical (PAC)</b>	<b>Intervalo referencial de testosterona(hombres)</b>	<b>Intervalo referencial de cortisol(hombres)</b>
<b>Canoa</b>	30.81	9 – 38 nmol/L	147 – 726 nmol/L
<b>Kayak</b>	32.82	9 – 38 nmol/L	147 – 726 nmol/L
<b>Totales</b>	<b>31.76</b>	<b>9 – 38 nmol/L</b>	<b>147 – 726 nmol/L</b>

<b>Modalidad</b>	<b><i>Kayak</i></b>  <b>n=9</b>  <b>513 mediciones para determinar el PAC</b>								
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación General</b>								
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>			<b>Lunes-viernes</b>		
<b>Indicadores</b>	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM
<b>Medias</b>	32.82	32.93	-0.11	32.82	32.59	0.23	32.82	32.76	0.06
<b>Ds</b>	1.86	2.10	0.49	1.86	2.24	0.99	1.86	2.11	0.95

<b>Modalidad</b>						
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación General</b>					
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>		
<b>Variable</b>	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C
<b>Media</b>	28.2	459	0.06	<b>22.1*</b>	419.4	0.05
<b>DS</b>	10.2	127.5	0.06	5.7	36	0.01



<b>Modalidad</b>	<b>Canoa</b> <b>n=10</b>  637 mediciones para determinar el PAC								
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación General</b>								
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>			<b>Lunes-viernes</b>		
<b>Indicadore s</b>	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM
<b>Medias</b>	30.81	30.45	0.36	30.81	30.95	-0.14	30.81	30.7	0.11
<b>Ds</b>	2.57	2.70	1.20	2.57	2.88	0.80	2.57	2.73	1.28

<b>Modalidad</b>	<b><i>Canoa</i></b> <b>n=10</b>					
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación General</b>					
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>		
<b>Variable</b>	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C
<b>Media</b>	20.8	442.3	0.04	25.0	455	0.05
<b>DS</b>	6.6	79.6	0.01	8.0	107.5	0.02

<b>Modalidad</b>	<b>Kayak n=9</b>								
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación Especial</b>								
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>			<b>Lunes-viernes</b>		
<b>Indicadores</b>	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM
<b>Medias</b>	32.82	32.72	0.10	32.82	33.09	-0.27	32.82	32.91	-0.09
<b>Ds</b>	1.86	1.88	1.00	1.86	2.03	0.64	1.86	1.91	0.79

<b>Modalidad</b>	<b><i>Kayak</i></b>					
	<b>N=9</b>					
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación Especial</b>					
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>		
<b>Variable</b>	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C
<b>Media</b>	18.4	402.6	0.04	20.5	372.8	0.05
<b>DS</b>	6.0	97.4	0.01	5.8	74.2	0.01

<b>Modalidad</b>	<b>Canoa n=10</b>								
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación Especial</b>								
<b>Día</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>			<b>Lunes-viernes</b>		
<b>Indicadores</b>	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM	PAC	MAC	DM
<b>Medias</b>	30.81	30.94	-0.13	30.81	31.14	-0.33	30.81	31.04	-0.23
<b>Ds</b>	2.57	2.85	0.64	2.57	2.55	1.01	2.57	2.64	1.02

<b>Modalidad</b>	<b><i>Canoa</i></b>					
	<b>N=10</b>					
<b>Microciclo</b>	<b>Preparación Especial</b>					
<b>Dia</b>	<b>Lunes</b>			<b>Viernes</b>		
<b>Variable</b>	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C	Test T Nmol/L	Cortisol Nmol/L	Relación T/C
<b>Media</b>	18.9	411.0	0.04	19.4	452.9	0.04
<b>DS</b>	4.8	94.3	0.01	4.2	94.4	0.01

# CONCLUSIONES

- Se evidenció modificaciones en las variables estudiadas producto del entrenamiento deportivo.
- No se encontraron cambios significativos en la activación cortical de los deportistas evaluados.
- Se constato una mejor adaptación a las cargas de entrenamiento en los dos microciclos estudiados, a los deportistas de la modalidad de canoa.
- Se constato el valor predictivo de estas variables en el proceso de las respuestas psicofisiológicas a las cagas de entrenamiento.



**Muchas  
Gracias!**