

CAPÍTULO II

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Definición de un atleta

El deporte, se define como una recreación física generalmente realizada al aire libre (Diccionario Enciclopédico Quillet, 1985). Los tipos de deporte son diversos, pero no todos requieren de la participación en competencias deportivas y de un entrenamiento sistemático en el tipo de deporte elegido (De la Paz y León, 2003). Se dice que un atleta está determinado genéticamente. El somatotipo es la representación numérica con escala del 1 al 7 en el cual una persona posee un nivel endomórfico, mesomórfico o ectomórfico. Es muy claro que los atletas son diferentes a la población ordinaria. Esto indica una obvia predisposición fisiológica necesaria para el éxito en el área deportiva (Powers y Howley, 2004).

El deporte para un atleta es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso, y que puede llegar hasta el riesgo. Es una lucha y un juego; es una actividad física intensa sometida a reglas precisas y preparada por un entrenamiento intensivo (Deporte y sociedad, 1975). El atleta participa en una actividad específica de competición, en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vista a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfo-funcionales y

psíquicas, concretadas en un record, en la superación de sí mismo o de un adversario (ibid).

2.2 El atleta

Se puede describir al atleta desde diferentes perspectivas: el amateur, el profesional, el exitoso y el de alto rendimiento. Es verdad que, la validez de clasificar a los deportistas y sus actividades en “aficionados” y “profesionales” perdió cierta vigencia. Básicamente, la diferencia radica en el dinero y la fama. El jugador *amateur* se ha transformado en un auténtico profesional que cada vez consagra más tiempo a la actividad, y que participa en los torneos abiertos (Deporte y sociedad, 1975). Los gobiernos, por su parte, cada vez toman mayor interés por el deporte, especialmente por el amateur y por el desarrollo de los atletas dedicados al placer. Después de todo, hay que reconocer el tiempo libre que el atleta amateur invierte para participar en competencias deportivas (ibid).

Con respecto al atleta profesional, Hemingway (1898-1961 citado por Deporte y sociedad, 1975) escribió un día que “cuando un deporte es suficientemente atractivo para inducir a la gente a pagar por verlo se obtiene el germen del profesionalismo”. El deporte y los atletas profesionales han sido utilizados por ciertos países para expresar su espíritu nacionalista. Así pues el atleta profesional está en manos de negociantes, de empresarios que contratan a determinados jugadores para que se enfrenten a otros, teniendo gran éxito comercial (ibid). Por consiguiente, el profesionalismo es para muchos practicantes de las clases modestas una posible puerta de escape de su situación y una vía

hacia la riqueza. La práctica deportiva inició entonces su tendencia a ser trabajo para unos, espectáculo para otros y medio de manipulación para unos terceros (ibid). Es evidente que el ambiente profesional es único y requiere un periodo de aprendizaje y ajuste (,2001). La profesionalización, compromete al deportista a trabajar su especialidad como medio de ganarse la vida (Deporte y sociedad, 1975).

Por otro lado, el atleta exitoso esta determinado por su predisposición fisiológica, el porcentaje de grasa, su alimentación y entrenamiento (Powers y Howley, 2004). Un atleta exitoso es el más rápido, el más alto y el más fuerte y es capaz de conseguir grandes marcas (Deporte y sociedad, 1975).

Sin embargo, la propia superación implicaba cierto individualismo. La naturaleza de la práctica deportiva obliga al atleta a dar un máximo rendimiento y buscar los límites del esfuerzo a largo plazo (Deporte y sociedad, 1975). Por consecuencia, el entrenamiento deportivo es un proceso complejo y multidisciplinario que pretende conseguir los máximos resultados deportivos (De la Paz y León, 2003). Según Powers y Howley (2004), un buen desempeño esta determinado por los siguientes factores: a) el rendimiento máximo de energía, b) la fuerza muscular, c) coordinación y economía del movimiento y d) factores psicológicos como la motivación y la táctica.

Por ende, el excelente desempeño de un atleta involucra las habilidades psicológicas, de actitud y de equipo en los atletas (Feltz, Chase, Moritz y Sullivan, 1999). Esto se debe a que, un escenario de competencia drástico es donde las consecuencias en el desempeño de un atleta son más importantes y fuertes

(Rushall, 1996). Según de la Paz y León (2003), el rendimiento del atleta esta determinado por:

a) Sentirse responsables de sus propias acciones y no atribuir el éxito o el fracaso a factores externos.

b) Si tienen la capacidad de controlarse frente a las situaciones de juego y se esfuerzan por satisfacer los requerimientos de la competencia con su potencial físico, técnico y táctico.

c) Si son capaces de comunicarse y relacionarse entre sí y valorar cuál es su contribución a los resultados del equipo.

d) Están en condiciones de mantener un equilibrio determinado entre las exigencias de su vida familiar y docente, y las necesidades propias del deporte: entrenamiento o competencia.

De acuerdo con Rushall (1996), con el tiempo, cuando las estrategias son formuladas principalmente por los atletas existen los siguientes beneficios: las distracciones inciertas e inesperadas se reducen, el estrés ante situaciones negativas se reduce, se refuerza el desempeño consistente, se desarrolla la capacidad de solución de problemas y el deterioro del desempeño se minimiza.

De la siguiente manera, se considera a un atleta de alto rendimiento cuando este se encuentra en su mejor forma física y mental para competir (Montes, M., 2004). Para Rego (2003), el atleta de alto rendimiento nace y se hace. Se dice que nace, porque su condición genética aunada a factores ambientales influyen en su desarrollo como atleta. Así pues, el deporte de alto rendimiento exige del atleta un gran nivel de trabajo y desarrollo de sus capacidades morfológicas, funcionales-fisiológicas, bioquímicas y psicológicas (Alonso, R., 2002). Es

precisamente el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico, el responsable de desarrollar o explotar las potencialidades del atleta (ibid). Conjuntamente, se dice que un atleta de alto rendimiento se hace, ya que su entrenamiento necesita ser específico y muy claro. Así pues, para lograr excelentes resultados, el entrenamiento de alto rendimiento se forma bajo presión física y con mucha motivación psicológica (Montes, M., 2004). Por consiguiente, el entrenamiento a estos niveles es complejo debido a que se buscan los mejores resultados para mantener al atleta en condiciones óptimas por largos periodos (ibid).

Por su parte, Lorenzo (2001) refiere que un atleta de alto rendimiento es el que presenta aptitudes o características que le permiten alcanzar altos resultados deportivos. Se considera que para llegar a un gran nivel se necesita talento, un buen entrenamiento y una baja tasa de lesiones (Rego, 2003). Así, Léger (1986 citado por Lorenzo, A., 2001), define al talento como una aptitud o habilidad, natural o adquirida, para una actividad particular o un deporte determinado. Según Montes (2004), es indispensable que el atleta cuente con las condiciones físicas que su deporte demanda; esto requiere de tiempo, trabajo y correcta tutoría y supervisión técnica (Lorenzo, A., 2001). Sin duda, mantenerse como un atleta de alto rendimiento requiere de trabajo, práctica y la voluntad de querer llegar a tener el conocimiento necesario para lograr un mejor rendimiento (Lorenzo, A., 2001).

2.3 Diferencias de género en el área deportiva

Es conocido por la vasta experiencia de especialistas reconocidos en el ámbito mundial del entrenamiento con mujeres que existen grandes diferencias entre las características del sexo femenino y el masculino (Cadierno y Cadierno, 2001). Si bien existen obvias diferencias fisiológicas de género, recientes estudios afirman que no hay razones de salud para limitar a la mujer atleta de su actividad en deportes de fuerza o resistencia. De hecho la respuesta general de las mujeres al ejercicio y a los entrenamientos es en esencia la misma que las descritas para los hombres (Powers, y Howley, 2004). Hoy día las mujeres atletas, al igual que los varones, se someten a un entrenamiento riguroso y con los mismos sacrificios (Tamburrini, 2004). Sin embargo, algunos de los problemas de salud que puede llegar a presentar una mujer atleta son: amenorrea (menos de cuatro menstruaciones por año), trastornos alimenticios como anorexia y bulimia, y deficiencias en los huesos (por los problemas en la alimentación). Estos tres padecimientos están íntimamente relacionados (ibid).

Las desigualdades sociales entre hombres y mujeres no están biológicamente determinadas sino socialmente construidas (Marcela Lagarde, 1994 citado por Gallo y Pareja, 2001). El género es la red de rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que, a través de un proceso de construcción social, diferencia a los hombres de las mujeres. Esta construcción tiene la característica de ser histórica, y, como tal, se nutre de elementos que por ser mutables en el tiempo y en el espacio son también

susceptibles de modificaron mediante intervenciones (Gómez, 1993 citado por Gallo y Pareja, 2001).

Las emociones en el comportamiento de las personas han sido motivo de estudio desde épocas remotas (Casadesís, Fuentes, Fort, Baños y Ramírez, 2003). Con respecto a las diferencias emocionales, a lo largo de la historia y en todas las sociedades, existe una determinación muy clara de lo que los hombres y las mujeres deben hacer, pensar y sentir (Godínez, 2001), son patrones de conducta culturalmente transmitidos, determinados en parte por el funcionamiento de la sociedad (D'Andrade, citado en Maccoby, 1972 citado por Godínez, 2001).

Durante siglos, la cultura occidental se ha basado, entre otras cosas, en el principio que las mujeres son diferentes a los hombres, inferiores y dependientes (García, 1990 citado por Gallo y cols., 2000). Con base en el plano sexista, como por ejemplo el temperamento, que es de naturaleza pasiva-débil para las mujeres y fuerte-agresivo para los hombres, se ha condicionado la conducta, los roles y las actitudes de los hombres y las mujeres (Gallo y cols., 2000). Por consiguiente, se han creado estereotipos que determinan las funciones sociales y los quehaceres cotidianos (ibid). Las diferencias entre hombres y mujeres están siendo redescubiertas por las ciencias sociales, puesto que se ha visto que abarca muchas áreas de la personalidad (Gilligan, 1982 citado por Godínez, 2001). La psicología tiende a considerar las diferencias entre los hombres y las mujeres como diferencias en las características personales (Godínez, 2001). Debemos reconocer las diferencias de género con respecto a las experiencias y la forma de entender la realidad de cada sexo generando una visión de entendimiento humano (Gilligan, 1982 citado por Godínez, 2001).

Patrones y acervos culturales indican un papel masculino y uno femenino diferenciados y apuntados según épocas, usos y costumbres, sin embargo el ser mujer puede atribuirse, por una parte, al sexo biológico pero también por otra, a la identidad femenina con el rol que la sociedad espera (Antúnez, 2001). Hasta ahora, no se han encontrado diferencias significativas entre sexos en cuanto a niveles de estrés (Sánchez, 2002). Sin embargo se ha observado que las mujeres tienden a presentar más síntomas de culpa por ganar debido a que son criadas con la idea de que la agresión no es aceptable para su género e implica egoísmo (Gabbard, 19997). Por esto, se espera de las mujeres una diferencia en cuanto a rendimiento, expectativas de éxito, menor aptitud para la agnóstica, la competencia, el entrenamiento, mayor aptitud para la creatividad e intelectualidad y la sensibilidad. (Antúnez, 2001).

Según García (1990 citado por Gallo y cols., 2000) se han desarrollado a lo largo de los siglos estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han limitado la participación de las mujeres en la práctica de los deportes. Sin embargo, las mujeres desarrollan el mismo interés por los deportes que los hombres, al igual que en otras tantas actividades y profesiones, sin embargo aun no practican deporte en el ámbito competitivo tanto como sus congéneres masculinos. Por su parte, la psicología asegura que se debe a la indiferencia que tienen las mujeres respecto al significado de la búsqueda del éxito y del rendimiento. Las mujeres tienden a lograr el éxito sobre la base del dominio y mejoramiento personal, en tanto los hombres buscan el resultado frente al oponente (Antúnez, 2001).

De acuerdo con Beckers (1998), existen beneficios psicológicos para ambos sexos, sin importar la edad. Aunque Antúnez (2001) considera que el rendimiento

deportivo esta marcado y reglamentadas por la sociedad con pautas diferenciadas para hombres y mujeres. Para él es evidente que esto se debe a las diferencias biológicas, psicológicas, sociológicas y culturales vivenciadas por ambos sexos.