

LA INFLUENCIA DE LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y EL RECONOCIMIENTO SOCIAL EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE COMBATE¹

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STABILITY AND SOCIAL ACKNOWLEDGEMENT IN THE PERFORMANCE OF COMBAT SPORTSMEN

Recibido: mayo 2 de 2012 / Revisado: septiembre 28 de 2012 / Aceptado: octubre 9 de 2012

Por: **Claudia Patricia Castaño²** y **Mario Acevedo Ruisanchez³**

“El reconocimiento del deportista por la sociedad hace parte del equilibrio emocional y del éxito en el rendimiento personal y deportivo”

RESUMEN

El presente artículo presenta la influencia de los factores psicosociales en el rendimiento deportivo de los atletas de combate, entre ellos, la estabilidad emocional y el reconocimiento social, para lo cual, se realizó una revisión de documentos originales, libros digitales y revistas de educación relacionadas con el tema. Dicha revisión permitió establecer, en primera instancia, que los deportes de combate en sí mismos exigen aprender a controlar y canalizar las emociones ante cualquier situación; ello no significa que la preparación del deportista de combate debe limitarse exclusivamente a la preparación de componentes específicos de rendimiento deportivo (capacidades, habilidades, cualidades), pues muchas de las emociones que traen consigo los deportistas (negativas o positivas) pueden entorpecer los procesos en su actividad competitiva; de igual manera, la disposición, interacción y relación con el colectivo en el período preparatorio, competitivo y transitorio, deben ser manejadas hábilmente por el entrenador y psicólogo deportivo con el fin de preparar con inteligencia al deportista para que resuelva con sabiduría los retos en el entrenamiento y la competencia.

En segunda instancia, se concluye que las recompensas, los elogios, la autopercepción del éxito y la automotivación son elementos que ayudan a los deportistas de combate a interesarse por llegar a ser más competentes y perfilarse en la lista de los mejores, promoviendo su propia eficacia y capacidad personal, con la ayuda de los medios de comunicación, el equipo, la familia, el especialista en psicología y el entrenador, siendo reconocidos de esta manera por la sociedad.

Palabras clave: deportistas de combate, estabilidad emocional, factores psicosociales, motivación, reconocimiento social, rendimiento.

ABSTRACT

This article presents the influence of psychosocial factors in athletic performance of athletes of combat, such as emotional stability and social recognition. A review of original documents, digital books and education magazines related to the subject was conducted. This review allowed us to establish, in the first place, that combat sports themselves require learning to control and channel the emotions in any situation. This does not mean that the combat readiness of the athlete must be limited to the preparation of specific components of athletic performance (skills, abilities, qualities), since many of the emotions that athletes have (negative or positive) can hinder the processes in their competitive activity. Similarly, the arrangement, interaction and relationship with the group in the preparatory period and transitional competitive must be handled skillfully by the coach and sports psychologist with the aim of preparing the athlete intelligently to solve challenges in the training and competition.

Secondly, it is concluded that the rewards, praise, self-perception of success and motivation are elements that help combat athletes become interested in being more competent and be profiled in the list of the best, which promotes their own effectiveness and personal capacity. All this occurs with the help of the media, the team, the family, the specialist in psychology and the coach, which also allows them to be recognized by society.

Keywords: combat athletes, emotional stability, psychosocial factors, motivation, social recognition, performance.

¹ Artículo que se deriva de la investigación “Condiciones socio-deportivas de los atletas pertenecientes a las ligas de deportes de combate en el departamento de Nariño” del grupo de investigación Educación y Corporeidad, avalado y financiado por la I. U. CESMAG.

² Licenciada en Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional; Licenciada en Educación Básica en Danza, Universidad de Antioquia; Especialista en Computación para la Docencia, Universidad Antonio Nariño; Especialista en Pedagogía e Investigación en la Educación Superior, Universidad Mariana; Magister en Pedagogía, Universidad Mariana. Docente adscrita al programa de Licenciatura en Educación Física I.U. CESMAG. Correo electrónico: patos9@yahoo.com

³ Licenciado en Educación Física, Licenciado en Cultura Física, Especialista en Deportes de Combate, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana Cuba. Magister en Pedagogía, Universidad Mariana. Docente adscrito al programa de Licenciatura en Educación Física I.U. CESMAG. Correo electrónico: shijan1@hotmail.com



INTRODUCCIÓN

En los procesos de transformación actual del deporte, el ambiente social en el que se circunda el deportista es fundamental para complementar su formación y desarrollo deportivo; lo cual lleva a preguntarse ¿en qué medida los factores psicosociales cobran importancia en el rendimiento del deportista de combate?, ¿qué elementos configuran la estabilidad emocional y el reconocimiento social en el deporte de combate? y ¿quiénes pueden guiar al deportista de combate a canalizar toda su intención al objetivo que se tiene planteado?

En este sentido, el artículo tiene como propósitos establecer la importancia de los factores psicosociales en el rendimiento del deportista de combate, describir algunos elementos que configuran la estabilidad emocional y el reconocimiento social, e identificar los principales actores que intervienen en la orientación del deportista de combate con miras al rendimiento deportivo.

Según Alfaro (1990):

Algunos de los factores más importantes que inciden en el logro de un alto rendimiento deportivo, son aquellos que se refieren a las características del propio sujeto como aquellos que existiendo en el entorno propician dichos logros, lo cual sería preciso atender para fomentarlos y ayudar a combinarlos adecuadamente (p. 9).

Por consiguiente, se han encontrado dentro de la revisión teórica, autores como Sánchez (2001), quien define la estabilidad emocional y el reconocimiento social como condicionantes que pertenecen al entorno vital del deportista, los cuales tienen una gran incidencia en el rendimiento. A su vez Domínguez (2006), Ryle (2005), Heinemann (1998), Segura y Arcas (2005), Gorbunov (1988), brindan elementos para comprender desde la psicología general y del deporte, el significado de las emociones en los procesos de planificación, ya que como dice Ramírez (2001), "todo lo que afecte al deportista como persona tendrá una incidencia en el entrenamiento y su rendimiento deportivo" (p. 1). Así mismo, se destaca a Villamón (2005), quien expresa que el deporte de combate en sí, es un medio que ayuda a manejar las emociones, desarrollando el carácter del atleta.

De igual manera, Maslow (2006), Rendón (2010) y Buceta (2004), apuntan a que el reconocimiento social es indispensable en la vida del deportista ya que lo motiva, estimula y alimenta, estructurando, como lo dice Quintasi (2006), la personalidad, según su nivel deportivo, resaltando que el papel del deportista en la sociedad, debe atender a la dirección planteada al inicio de su preparación, demostrando por tanto responsabilidad, compromiso y deseos de superación.



MÉTODO

La búsqueda bibliográfica se la realizó principalmente en documentos originales y libros digitales relacionados con la educación física, el deporte, la psicología del deporte y los deportes de combate, seleccionando 44 textos que garantizan información rigurosa y científica; de igual manera a través de Internet se encontraron varias revistas digitales, entre ellas, la Revista Educación Física y Ciencia, Revista Iberoamericana de Educación y la Revista de Educación y Deporte, donde se aplicaron criterios de selección para cumplir con los propósitos del artículo.

Se debe aclarar que existen numerosos estudios a nivel psicológico en deportes, pero es escasa la documentación científica que relacione la estabilidad emocional y el reconocimiento social con los deportes de combate, lo que conlleva al desarrollo de este estudio.

FACTORES PSICO-SOCIALES Y EL RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA

Los factores psicosociales en el rendimiento deportivo de los atletas de combate cobran importancia en la medida en que se desee conocer la realidad del deportista desde su posición como sujeto que piensa, siente y ejecuta a través de su cuerpo como principal herramienta. Es así como "El cuerpo se abre a la realidad exterior, al ecosistema que le engloba y en el cual se integra, constituyéndose un nuevo sistema antropológico del que surgen nuevas emergencias" (De Lucas, 1992, p. 35).

Cabe anotar que el deportista se manifiesta a través de sus emociones configurando de esta manera su personalidad, desde sus necesidades y de la relación con el mismo, con el otro y con los otros,

experimentando estados de ánimo que pueden influir decisivamente en el rendimiento deportivo.

Es prudente conocer la estabilidad emocional del atleta, comprender el mundo del deportista de combate en su entrenamiento y su vida diaria ya que es un universo poco conocido; es descubrir cómo en el yudo, boxeo, taekwondo, karate y lucha son reconocidos socialmente y, a la vez, qué sentido tiene esta práctica en el contexto; igualmente, Wacquant (2006) menciona, "los boxeadores provienen casi exclusivamente de la clase trabajadora y muy a menudo de familias pobres-luchadores de clase media; son raras anomalías, fenómenos a quienes les preguntan reiterativamente qué están haciendo entre las cuerdas" (p. 3). Esta disciplina, por ejemplo es, según Bourdieu (citado por Wacquant, 2007), "una práctica en la cual el cuerpo es simultáneamente el asiento, el instrumento y el blanco" (p. 6); es el cuerpo entonces el que recibe toda la carga expresiva de ese otro que trata incessantemente de ganar y de dar todo de sí en la pelea, demostración que se manifiesta en las demás disciplinas de combate que también son consideradas el blanco, ya que todas utilizan el cuerpo como herramienta para golpear y protegerse del adversario.

Todos los deportes, sin excepción, requieren del estudio detallado del participante desde sus factores psicosociales; en los deportes de combate como: lucha, taekwondo, karate-do, boxeo y judo se debe contemplar específicamente el entorno donde circunda el sujeto, el cuerpo y sus necesidades como principal herramienta; y la mente como aquella que dirige y encamina con sentido la práctica deportiva. De ahí que el rendimiento del deportista debe contemplar además de los factores que comúnmente se trabajan, como los métodos, medios y procedimientos del entrenamiento, factores como la estabilidad emocional y el reconocimiento social con vista a logros superiores.

Para el primero se precisa entonces, según Nicolaievich (2002), que el manejo de las cualidades psíquicas complejas, entre ellas la estabilidad del deportista ante situaciones competitivas y de entrenamiento, determinarán en parte el éxito en el deporte llegando a obtener un mejor rendimiento



deportivo. Así, los modos de ser serán manifestados por los atletas desde la experiencia percibida a través de su realidad personal, familiar, social y deportiva. Y para el segundo, García (1990) identifica que el rendimiento del deportista es la suma de entrenamientos muy bien establecidos, más una "preparación profesional dirigida y un sistema de recompensas que induce al deportista a dirigir su destino hacia el récord, la medalla de oro o hacia las filas de un equipo profesional importante" (p. 204).

La Estabilidad Emocional

Para dar paso a la estabilidad emocional en el contexto deportivo, es conveniente hablar sobre la personalidad, entendida por Quintalla (2003) como "la expresión total de un individuo...es la conformación total del hombre, unitaria que forma una estructura común con las peculiaridades que distinguen a un individuo de otro" (p. 72), dada esta por particularidades y características propias como las emociones que lo diferencian de otros deportistas, la cual se manifiesta a través de la conducta en el entrenamiento, la competencia y en su vida cotidiana, y que se ven diferenciadas de un deporte a otro dependiendo del momento, entorno o contexto.

De igual manera, Valdés (2002) contribuye a la afirmación anterior dando cuenta de tres paradigmas que más influencia han tenido en la explicación de la personalidad del deportista, como son: paradigma disposicional, situacional e interaccionista o interactivo; paradigmas que desarrollaron enfoques propuestos por varios autores que intentan responder si la personalidad es algo estable o cambia según la situación.

Dado lo anterior, se retoma el primer y el segundo paradigma, de los cuales surgen el enfoque del rasgo o factor disposicional y el enfoque situacional, ya que en el primer paradigma son rasgos propios de los deportistas de combate los siguientes: la voluntad, disciplina, calma, seguridad, sagacidad, coraje y autocontrol; y en el segundo paradigma, el deportista de combate siempre expresará una determinada conducta dependiendo de la situación que lo rodea.

A través de estos dos enfoques, y teniendo en cuenta que la estabilidad emocional es reconocida por los grandes psicólogos como uno de los cinco grandes factores de la personalidad y que es una "característica del deportista que muestra una conducta equilibrada, sin oscilaciones o cambios emocionales marcados" (Galiano, 1.992, citado por Vargas, 2007. p. 52), se puede partir de conocer entonces, el significado de las emociones propias del deportista ante las diversas situaciones, así como su disposición frente a los demás.

Domínguez (2006), afirma que las emociones:

Hacen referencia a una alteración del ánimo acompañada de cierta conmoción somática que funciona como principio de la actividad humana...Si nos centramos en las diferentes emociones (alegría, ira, miedo, etc.), podemos comprobar cómo estas etiquetas coloquiales (usadas en conversaciones informales) agrupan casos típicos (p. 84).

Las emociones juegan un papel determinante en la forma de comportamiento del deportista, poniéndose de manifiesto en el rendimiento tanto en los entrenamientos como en las competencias, dependiendo esto de la situación o momento; ejemplo de ello, es cuando un deportista de karate-do, que se encuentra a punto de participar en una competencia se le acerca el entrenador y le dice al oído, << te tocó competir con el campeón>>, y enseguida se da cuenta que su rival, no es más que el que siempre le ha impedido alcanzar la victoria; siente miedo que vuelva a ocurrir lo mismo, convirtiéndose esta emoción en una posible dificultad para obtener la victoria;

Las emociones son experiencias internas o privadas. Se describe a las emociones como perturbaciones en la corriente de la conciencia que el sujeto no puede evitar registrar directamente...Para los observadores externos están necesariamente ocultas. No acaecen en el mundo público y físico, si no en nuestro mundo secreto y mental (Ryle, 2005, p. 82).



Las emociones internas u ocultas de los deportistas de combate pueden ser producto de experiencias negativas que de alguna forma son contraproducentes en los logros a alcanzar de forma integral (resultados a nivel de rendimiento o social) creándole grandes dificultades para la interrelación con el resto de la sociedad y para obtener el éxito competitivo, las cuales pueden ser manifestadas en diferentes actitudes, una de ellas, la agresión, Samulsky (2006) expresa que “la agresión afectiva puede ser dirigida a otras personas y objetos a sí mismo (autoagresión)”. Es claro que el atleta se ve expuesto a diferentes situaciones en su vida deportiva, teniendo dificultad en afrontarlas de manera inteligente y tranquila, lo cual puede surgir de situaciones externas como problemas, necesidades, conflictos familiares, desmotivación o dificultades en las condiciones de vida, siendo por esto fundamental que el entrenador en el entrenamiento, oriente y encamine todas esas emociones de forma controlada y disciplinada. La conducta agresiva es parte de la estrategia táctica, el deportista debe demostrar un estilo de conducta controlada, ya que si se excede en un ataque o manifiesta un gesto, señal o palabra vulgar al juez puede terminar descalificado o perdiendo puntos que le desfavorecen para obtener el triunfo.

Por su parte, Heinemann (1998) destaca que:

Muchas de las emociones asociadas al deporte se originan en el marco de las relaciones e interacciones con los demás. Amistad y enemistad, el trato con la gente del propio equipo y de los contrarios, las relaciones con los entrenadores, entre personas de un mismo club, entre hombres y mujeres (p. 168).

En el proceso del contacto con los integrantes del equipo, el deportista asumirá una interacción con todos aquellos que le están brindando ayuda en su preparación, a la vez que tendrá que compartir con compañeros del otro género y de diferentes edades donde encontrará más empatía, con unos que con otros.

Las relaciones interpersonales se irán evidenciando al interior del equipo, las cuales deben ser

trabajadas todo el tiempo, consolidando y estructurando su capacidad de entendimiento y de trabajo mancomunado con los demás.

Valdés (2002) sostiene que:

Las actitudes hacia los compañeros de equipo y entrenadores, la actitud hacia el clima social o algunos de los componentes que lo generen pueden manifestarse tanto en el entrenamiento como en la competencia potenciando o restando el resultado...conforman estas actitudes los sentimientos de rivalidad desmedidos, los resquemores personales con los compañeros o el preparador, la autosuficiencia extrema, la percepción de injusticias reales o supuestas, las ideas sobre cómo perciben los demás los errores o la baja deportiva (p. 75).

Al respecto, conviene decir que la resolución de conflictos, la colaboración y la convivencia son, en algunos casos, entre deportista-deportista, bastante difíciles. El deportista a nivel individual debe manejar principalmente sus sentimientos y emociones, entendido el primero como lo afirma Segura y Arcas (2005) “como bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, de deseos y proyectos, del propio sistema de valores y de la realidad” (p. 15); y el segundo, los “impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio” (p. 15). Una de esas emociones puede ser la rabia, expresada en conductas agresivas o actitudes defensivas o violentas, la cual es muy común en deportistas de combate debido esta a frustraciones obtenidas por alguna situación vivida en el deporte como la falta de apoyo de sus compañeros o por la cultura en la cual están inmersos.

Durante la realización de conducta agresiva, también hallamos un reflejo de evoluciones en la sociedad...en las normas y los valores transmitidos...a través del proceso de socialización”, como lo sugiere Bakker, Whiting y Vanderbrug (1993, p. 131). Si el deportista no tiene claro los valores desde el ejemplo que lo rodea, presentara dificultad en el manejo de conductas antideportivas; de forma contraria obtendríamos resultados valiosos,



ya que el trabajo que requiere estas disciplinas de combate se presta para que las actitudes incorrectas sean canalizadas durante todo el proceso, por ello estamos de acuerdo en que el deporte de combate, como dice Guillermat (2005) "puede ser un excelente medio de educación para transferir actitudes positivas y necesarias para desenvolvernos socialmente" (p. 35).

Cabe mencionar que las actitudes, las conductas y los comportamientos, son producto básicamente de los valores trabajados durante su vida social y deportiva los cuales le contribuirán de forma continua en el entrenamiento, logrando un desempeño exitoso en el deporte.

Conforme a lo dicho, para los deportes de combate, como el judo, el manejo de la moral es un código de la cultura del oriente; los japoneses han institucionalizado esta disciplina en su país como la educación física, siendo esta importante para el mantenimiento y mejoramiento de la salud física y mental; igualmente, Villamón (2005) dice que uno de los motivos por los cuales los individuos escogen los deportes de combate como el judo es porque:

Puede ser considerado para algunos, como un medio de escape a la agresividad y frustración, exteriorizándose en forma de conducta deportiva; para otros, un medio para el desarrollo del carácter y la motivación. Como el respeto hacia los demás es un requisito indispensable para la práctica de ese deporte, el judoka aprende a controlar y canalizar sus emociones y su afectividad (p. 205).

Así mismo, el taekwondo como deporte de combate también tiene la ventaja de ayudar a manejar las emociones y a mantener la salud física y mental del que lo practica, como así lo hace saber Miong (2010), "desarrolla el cuerpo y la mente en pro del ser humano integral" (p. 57). Por otra parte, Nakasato (2005, p. 33) subraya "el objetivo del karate es lograr a través del adiestramiento físico, el perfeccionamiento espiritual, enseñando justicia y humanismo". Siendo importante educar el cuerpo y el espíritu ya que la concepción de lo justo parte de la razón y el corazón, insertando el humanismo en la sociedad a la que se debe.

En cuanto al boxeo Degtiariv, (1992) expresa: "Los púgiles de categorías altas deben dominar una maestría técnico-táctica variada y poseer alto nivel de desarrollo de todas las cualidades físicas y psíquicas especiales es decir ser boxeadores universales" (p. 185); por lo tanto este deporte requiere de una formación óptima, tanto en la parte física como de fortaleza mental, condiciones necesarias para llegar a convertirse en un pugilista que se destaque en cualquier ámbito.

Es de tener en cuenta que en los deportes de combate se adquieren un equilibrio y autocontrol sumamente necesarios para el quehacer del ser humano el cual se inicia con un proceso estratégico desde las bases deportivas y durante toda la vida activa del deportista, Pérez, Delgado, Núñez, Rodríguez et al. (2011), plantean "velar por el autocontrol, cuidando la utilización desproporcionada de la fuerza y el contacto directo". El atleta tiene que tener en cuenta que, si quiere progresar, tiene que analizar y reflexionar en cuanto realice una actitud que lo desluzca tanto en entrenamiento como en competencia para así cambiar lo más pronto posible antes que su imagen se deteriore y le impida alcanzar los resultados esperados en su vida. "El deportista de combate debe tener la habilidad de lidiar con los propios sentimientos adecuándolos a cualquier situación" (Ariola & Pérez, 1999, p. 15), los cuales serán manifestados luchando y demostrando su actitud para llegar al triunfo, logrando, de esta manera, un buen desempeño o la victoria en el área de competencia. "El autocontrol, símbolo de madurez, es una capacidad crítica para el éxito y las relaciones personales, absolutamente necesaria para [deportistas] (Vaello, 2009, p. 133). En este sentido, el atleta debe dejar a un lado sus problemas personales, familiares o de cualquier otra índole, para colocar todos sus esfuerzos en dicho deporte y alcanzar el máximo rendimiento.

Sánchez (2002), afirma que:

El manejo que realice el entrenador para capacitar a sus pupilos y desarrollar sus potencialidades, dependerá de cómo él pueda motivar mejor al deportista en el entrenamiento para así conducirlo al escenario competitivo con un alta



disposición física y psíquica que le permita un nivel de rendimiento que lo dirija al logro de determinadas metas. Para eso es muy importante conocer a cada deportista...hay que comprenderlos para manejar sus comportamientos en función de sus propias necesidades (p. 25).

Es imprescindible realizar entonces una autoevaluación al deportista antes de comenzar dicha preparación, para obtener más datos del estado emocional del competidor, o como se encuentra en esos momentos sus emociones. Con respecto a esto, Degtiariv (1992) plantea: "Con el fin de determinar el estado del boxeador antes de combatir, se utiliza un conjunto de criterios...la autoevaluación incluye la apreciación del estado de ánimo, la disposición y la actividad del deportista" (p. 223). Teniendo en cuenta los datos que arroja dicha autoevaluación, el psicólogo deportivo y el entrenador en un trabajo mancomunado, deberán analizar y trazar acciones que orienten al pugilista a mejorar sus resultados, protegiendo a la vez su salud mental; por tanto, como lo dice Barquín (2012), existe la necesidad de realizar evaluaciones específicas de los estados de ánimo en estos deportes donde el entrenamiento requerirá condiciones psicológicas diferentes a otros deportes.

Es importante establecer en estos procesos, la ayuda constante de un especialista en el área, quien realizará este trabajo conjuntamente con el entrenador desde la planificación del entrenamiento en el período preparatorio hasta llegar al período competitivo como lo analizamos anteriormente, siendo de vital importancia en este proceso estratégico la continuidad en el estudio psicológico del deportista, como lo expresa Degtiariv (1992): "La sintonización psicológica ante cada actuación prevé la preparación intelectual para el combate" (p. 227). El deportista canaliza toda su intención al objetivo que tiene planteado, siendo estrategia frente a la situación en combate la cual demuestra con mucha tranquilidad en el área de competencia, producto de una disposición y planeación psicológicas que le ayuda a obtener lo proyectado.

La estabilidad emocional del deportista es parte del desarrollo integral y se consigue prin-

cialmente desde el entrenador y la ayuda del psicólogo especializado, como se afirma en el texto de Ponti, Pujol, Gonzalez, Guix et al. (2005):

Estamos mejor y somos más felices cuando somos capaces de establecer relaciones amables y satisfactorias con nuestros semejantes. Estamos más sanos si tenemos grupos de personas con las que compartir tristezas y alegrías, si somos capaces de establecer compromisos de mutua colaboración y ayuda (p. 55).

Está claro que a los deportistas, aparte de ofrecerles un cúmulo de conocimientos tanto teóricos como prácticos, es preciso guiarlos con respeto, cariño y amor, sin dejar pasar por alto las características individuales de cada uno de ellos, disminuyendo a la vez sus actitudes negativas, como así lo hace saber Araújo (2004) "las ayudas deben presentarse en función de las necesidades individuales de los alumnos. La maestría del que guía al deportista es de vital importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje" (p. 13). En consecuencia, "si la actuación del profesor no fuera efectiva y eficaz, no veremos a los alumnos evolucionar" (p. 13), como también es importante reconocer que el atleta puede adquirir conocimientos sin necesidad de estresarlo, reprimirlo o amenazarlo, es más que importante que el entrenador esté bien preparado con un arsenal de estrategias didácticas, pedagógicas, metodológicas para así, de esta forma, aportar a la estabilidad emocional del atleta y a la vez a su salud mental.

Y para el caso de la poscompetencia, el entrenador junto con el especialista en psicología y el deportista de combate, deben analizar los resultados obtenidos sin importar si ha ganado o perdido, para realizar una evaluación de las debilidades y fortalezas con el fin de encontrar las causas del por qué dichos resultados, y motivarlo para seguir trabajando en función de logros significativos y solución de dificultades personales.

Es por ello, que se deberá estar pendiente de las situaciones y disposiciones que rodean a los atletas, entablando una relación de confianza con cada uno de los deportistas de combate, para analizar y



determinar juntas acciones que mejoren su estabilidad emocional.

La idea es entender que la relación entrenador-deportista-psicólogo deportivo será de respeto, colaboración, motivación y apoyo mutuo; el psicólogo debe comenzar a buscar la estabilidad emocional del deportista para que este se sienta seguro y preparado para continuar con los procesos que le tiene organizado su entrenador.

Desde el punto de vista psicosocial, las emociones, las relaciones interpersonales, el autocontrol, el manejo de la agresividad, son categóricos en la estabilidad emocional del deportista; el atleta debe aprender a enfrentar en el entrenamiento y en competencia dichos factores, resolviendo con sabiduría los retos que se le presentan de manera apropiada para llevar a feliz término su representación en el área deportiva.

Muñoz y Orrego (citado por Serrato, 2008), plantean que:

Para enfrentar los retos deportivos...se debe procurar el desarrollo de las habilidades mentales y mantener en el deportista niveles de bienestar bien definidos como dice un estado de comodidad, agrado, satisfacción, que mejora nuestra vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptimo (p. 143).

Es por ello que el plan de intervención debe apuntar al desarrollo tanto físico como mental, de tal manera que el atleta manifieste seguridad, satisfacción, autoconfianza, deseos de superación y buenas relaciones con los demás, comprendiendo que esta parte también es importante en el deporte competitivo, donde no siempre se llegará a ser campeón, pero la labor cumplida y el esfuerzo realizado lo harán sentirse orgulloso y motivado para su próxima competencia.

Lógicamente, jamás se puede olvidar que el deportista debe manifestar una actitud ética y moral que deje desarrollar todo su potencial técnico y táctico de forma adecuada, aspecto fundamental en el éxito del taekwondista, judoca, luchador, pugilista y

karateca en su vida como atleta, y en su vida social con todo el entorno que lo rodea (familia, compañeros de entreno, entrenadores, especialistas en las diferentes áreas del conocimiento, compañeros de estudio, compañeros de trabajo, medios de comunicación y sociedad en general).

Finalmente, la ayuda psicológica al equipo, será clave poscompetencia, Degtiariv (1992) dice: "El colectivo, igual que el propio entrenador, deben de mantener una actitud muy objetiva y racional respecto a los deportistas que hayan ganado y perdido" (p. 229). Actitud que se prepara durante todo el proceso de entrenamiento deportivo, donde todos los integrantes del equipo tienen que tener claridad sobre cómo debe ser su modo de actuar ante las deficiencias de los perdedores y las fortalezas de los ganadores, haciendo posible la estabilidad emocional de todos los integrantes del equipo y, a la vez, preparando el terreno para el período que viene, sea competitivo o de tránsito, el cuál debe establecerse con el mismo interés que los anteriores, ya que es de igual importancia que el resto de los períodos de entrenamiento; por ello es tan importante en cada unidad de entrenamiento tener en cuenta la integralidad de la formación del deportista de combate, su preparación académica, intelectual, axiológica, psicológica y, sobre todo, la cultura deportiva.

El Reconocimiento Social

El reconocimiento social y la fama son una necesidad del deportista para lograr el alto rendimiento, por tanto las relaciones con la sociedad en la que viven y con los medios de información como la prensa y la televisión, deben de estar muy cuidadas, para de esta manera destacarse con una imagen muy positiva.

Maslow (2006), en su teoría de las necesidades secundarias, menciona:

La afiliación, el reconocimiento y la autorrealización como necesidades de asociación, participación y aceptación, las cuales se satisfacen a través de actividades deportivas, culturales y recreativas, ya que el hombre sien-



te la necesidad de relacionarse, agruparse o ser parte de una comunidad (p. 423).

Este reconocimiento es un deseo que el deportista de combate anhela, se considera como esa necesidad de comparar sus capacidades con los demás, y aprobar lo que hace, motivándose para continuar trabajando en espera del éxito, pretensión que busca al iniciar su proceso de entrenamiento.

El propósito fundamental del deporte de alto rendimiento es educar al atleta para la consecución de logros, la obtención de prestigio y éxito, "La función de la educación, su objetivo-el objetivo humano y humanista, el objetivo por lo que respecta los seres humanos-es en última instancia, la autorrealización de la persona, el logro de su plenitud humana del individuo en particular" (Maslow, 1998, p. 206).

El deportista de combate desea el reconocimiento, aliento y fortaleza de quienes se encuentran a su alrededor como son: entrenador, compañeros de equipo, familiares, compañeros de estudio o de trabajo, la prensa y la televisión, para así poder continuar desempeñándose como deportista de alto nivel, siendo una persona íntegra, cuyo comportamiento ético, la expresión de sentimientos y las emociones, se enmarquen en el respeto, los valores y la responsabilidad como características propias de su personalidad.

Morell (citado por Martínez, 1998) menciona en relación al logro y la formación del deportista que:

La participación del atleta en el deporte de alto nivel se rige por la voluntad del logro deportivo. En ese contexto el éxito se concibe como una proeza personal que se lleva a cabo y se experimenta como la acción elaborada y estructurada por el propio YO en un marco institucional dado (p. 123).

El deportista debe demostrar alta seguridad y autoestima con el fin de elevar el rendimiento deportivo, aspectos psicológicos determinantes para lograr triunfos de manera significativa. Es así como Quintasi (2006) dice: "el reconocimiento se

presentará al estructurarse la personalidad en relación a la exigencia de rendimiento deportivo" (p. 47). Menciona que para llegar a lograrlo se debe trabajar en los tres campos siguientes: el primero, denominado ideológico, donde el atleta debe tener conciencia de la práctica del deporte y el papel que juega en la sociedad; le sigue a este lo moral, en el cual se debe trabajar la honestidad y las relaciones con el grupo social; y en tercera medida, el campo volitivo, que hace referencia a la regulación de la dirección y la intensidad, así como amplitud de la voluntad, según las necesidades del rendimiento.

En consecuencia, el deportista obtendrá un total reconocimiento cuando entienda la gran responsabilidad, respeto y sinceridad que tiene para con el deporte que practica, el equipo que lo prepara, su región o país, sus compañeros de equipo; además de la energía, intención y ganas que demuestre ante la planeación preparada por su entrenador y psicólogo deportivo.

Rendón (2010) afirma que ser reconocido significa valerse, superarse, sobresalir uno mismo para luego distinguirse universalmente; lo importante sobre lo dicho es que esos otros, dentro del mismo entorno, le reconozcan lo que realiza, ya sean sus logros personales o profesionales, así se siente motivado y estimulado de forma general; "La motivación es un factor emocional básico para el ser humano..., el ser humano necesita buscar cualquier forma de afecto y autoestima aunque sea fuera de él" (García, 2003, p. 192).

Básicamente, el deportista se automotiva con sus logros, pero no es suficiente si no recibe ese reconocimiento tan anhelado por el contexto que lo rodea. "La motivación es un factor que se realimenta por la aportación de todos" (p. 3). La motivación o desmotivación que se recibe, va a determinar la forma en que el deportista se relaciona con lo demás, cómo interactúa en el entorno que lo rodea, mejorando o empeorando la estructura de la personalidad.

El deportista según es reconocido por el entorno, así mismo es motivado en su quehacer, alcanzando una alta autoestima como factor primordial en su



mundo emocional alcanzando así los logros deseados. Como lo expresa Montoya (2001):

Si nuestra autoestima es alta, ¡estaremos muy bien ¡podemos vivir desde un enfoque positivo y propositivo en relación con nuestra vida. Pero si es baja afectará nuestra manera de ver tanto a nosotros como a los demás y a todo lo que nos rodea (p. 14).

Por otra parte, Beauregard (2005) afirma:

La autoestima está basada en la relación de afecto que el individuo ha establecido con una persona significativa. Todo individuo que se ha sentido o que se siente amado, aunque no sea más que por una persona, puede creerse digno de amor, de estima y con valor propio (p. 16).

Afecto que puede darse desde el entrenador, compañeros de equipo o psicóloga, quienes constantemente tendrán a cargo la tarea de suministrar palabras de aliento y acciones que contagien al deportista de que es el mejor y que tiene mucho para dar.

El reconocimiento depende también de las metas propuestas por el deportista, puesto que se reconocerá a sí mismo lo que es capaz de hacer "una expectativa de eficacia personal, es decir, la conciencia de ser capaz de realizar determinadas acciones necesarias para alcanzar el fin predeterminado". Tamorri (2004, p. 153). Es precisamente esa eficacia "la estimación, por parte de la persona, de la probabilidad que ser capaz" Caballo (1998, p. 658). Es así como el atleta tiene como perspectiva de futuro llegar más alto, estar entre los mejores y, por qué no, llegar a los olímpicos, para destacarse no solo a nivel regional y nacional sino mundial, lo cual requiere de colocarse metas y tareas que lo lleven a conseguir el triunfo deseado.

Vernoff (1979), Depner, y Vernoff (1979) (citado en Morales, 2006) proponen una taxonomía de motivaciones de logro según los criterios de éxito, que pueden, por ejemplo, referirse a la tarea misma (competencia profesional) o tener fundamentalmente un referente social (competitividad, ser mejor que los demás). Como ejemplo el depor-

tista de combate necesita de otros retadores que puedan competir con él, diferente claro está a los oponentes que comúnmente ha retado pues su deseo es ver hasta dónde puede llegar y qué tanto ha logrado después de tantos esfuerzos realizados en la etapa preparatoria. El deportista de alto nivel desea el éxito intentando siempre llegar a convertirse en el campeón.

Cox (2009) señala la "auto percepción del éxito de estos intentos de dominio desarrolla sentimientos positivos o negativos" (p. 11); el sentirse fuerte y competente frente al oponente le ayudará a alcanzar el reconocimiento del otro, de los otros y de la sociedad.

De igual manera, Harter (citado por Cox, 2009), apoyado en la motivación para el logro, propuso una teoría basada en los sentimientos del deportista donde manifiesta:

Los intentos exitosos en el dominio de un área promueven la autoeficacia y los sentimientos de capacidad personal, los que a su vez fomentan una alta motivación para la competencia. A medida que aumenta la motivación el deportista es alentado a realizar más intentos de dominio (p. 107).

Seguramente, la confianza en él mismo determina en gran medida demostrarle al mundo que puede seguir logrando más éxitos; sin embargo, cuando no existe la suficiente confianza en sí mismo, lo cual puede darse por motivos intrínsecos o extrínsecos, puede ocurrir lo contrario, se pierde la autoestima, el concepto de los que significan como deportistas, lo que es desfavorable para la continuidad del atleta en la actividad deportiva.

Tamorri (2004) manifiesta " los individuos con escasa confianza en sí mismos tienden a atribuir... los fracasos a sus incapacidades personales, en una especie de mecanismo en cadena que hace más negativa la imagen de sí mismo y el reconocimiento del sentido de competencia personal" (p. 153). No logrando retribuirse desde el esfuerzo, voluntad y preparación programada durante el transcurso del entrenamiento, sintiéndose incompetente y poco productivo en el deporte. "Una por las cuales po-



demos no ser capaces de recompensa a nosotros mismos es que nos habíamos permitido focalizarnos en lo negativo” Garratt (2004, p. 160).

Es por ello que es necesario además de la capacidad técnico-táctica la confianza del atleta por sí mismo, a si como su autoeficacia, es evidente y claro que no siempre se va a ganar la competencia, pero si se puede ganar un mejor atleta para el deporte, un deportista con grandes capacidades personales en primera instancia, en este sentido se necesita, por supuesto, de la orientación especial del entrenador.

Weinberg y Gould (2012) explican “El resultado muchas veces está fuera del control del jugador, por tanto, el entrenador debería concentrarse en el desempeño del deportista en vez del resultado” (p. 131). Es fundamental resaltar en los deportistas, la competencia y el desempeño demostrado en el área; su forma de actuación frente al contrario antes de iniciar el combate o su presentación; el contacto con los compañeros de equipo y la relación con los otros equipos, para de esta manera recompensarlo y valorar el trabajo desde otro punto de vista diferente al resultado. “los deportistas que demuestran un buen comportamiento deportivo, responsabilidad, juicio y otros signos de autocontrol y cooperación deberían ser reconocidos y reforzados” (p. 131).

Para Buceta (2004) “Un buen entrenador de deportistas jóvenes, debe utilizar los elogios y el reconocimiento a sus deportistas con mucha asiduidad... el elogio inmediato del entrenador, es una poderosa estrategia para propiciar el aprendizaje de conductas apropiadas y fortalecer la motivación” (p. 28). Reconocer o recompensar a través de aplausos, señales de aprobación, gestos y palabras, es satisfactorio para los deportistas de combate, creando en ellos motivación y deseo de ser mejores.

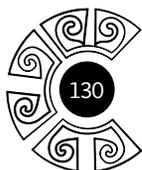
Tilk (2007) enuncia “El reconocimiento es uno de los factores de motivación más importantes que existen. Y para llevar a cabo con éxito un proceso de reingeniería del [deporte y la familia] se requiere en gran medida una buena dosis de motivación” (p. 199), la cual debe iniciarse desde que los jóvenes escogen la actividad deportiva, educándolos y manifestándoles a través de refuerzos

positivos lo que con esmero hacen cada día. Algunos padres de familia, colaboran en ese proceso, como “los que esperan que sus hijos sepan competir bien, los que refuerzan positivamente sus éxitos, los que les educan desde muy pronto para que sean autónomos y dependientes, y más si son ellos un modelo de identificación en esta misma línea” Morales (2006, p. 13).

La motivación es un elemento fundamental para la vida del ser humano; más aún para el deportista, pues el deporte también en ocasiones es su profesión, por lo cual diariamente debe exigirse para lograr una meta aunque muchas veces no cuenta con las condiciones básicas para alcanzar el objetivo; es por ello que se necesita de la motivación tanto extrínseca como intrínseca. Kent (2003) afirma: “una recompensa como el premio al <mejor jugador> hace a una persona sentirse más competente, ello aumentará su motivación intrínseca” (p. 78). El deportista siempre quiere que se le adule, desea continuamente que se le apoye, motive y se exalte, y mucho más cuando ha logrado destacarse entre todos sus compañeros de deporte, y el entrenador a su vez lo coloca como un ejemplo. Para el caso se puede complementar con lo que afirma, Martens (2002), “los entrenadores pueden ayudar a los atletas a experimentar recompensas intrínsecas, como la alegría, la satisfacción y sentirse competente” (p. 38).

No todos los deportistas de combate cuentan con especialistas de las diferentes áreas para alcanzar el rendimiento adecuado en su disciplina deportiva, un ejemplo de ello es el especialista en psicología deportiva, persona idónea para llevar a cabo técnicas que ayuden en los procesos emocionales, la motivación y el rendimiento del atleta; por tanto, el entrenador debe conocer y aplicar la psicología deportiva para estimular y dirigir su plan de entrenamiento al logro de los objetivos planteados conjuntamente con que el deportista disfrute de cada acción que realiza, demostrada esta, en satisfacción personal y profesional.

Puede darse también, en el caso de la motivación extrínseca, que “Una recompensa extrínseca que alienta a los deportistas a atribuir su participación a causas externas puede reducir la motivación



intrínseca" Cox (2009, p. 126). Esto se da debido a que en algunos contextos donde el deporte tiene un mayor status dentro de la sociedad, los atletas a causa de recibir beneficios, se interesan más por lo material, olvidando el disfrute que se adquiere al realizar el deporte. Cecchinni, Méndez y Contreras (2005) expresan: "Los beneficios están relacionados con la anticipación de las consecuencias positivas, no solo tangibles (como el dinero y los trofeos) si no también y sobre todo de naturaleza psicológica como los objetivos deseados" (p. 42).

Es indudable que debe existir un equilibrio entre la motivación intrínseca y extrínseca, las cuales debe realizarse antes, durante y después de la preparación y la competencia para, de esta manera, sentirse importante como persona y deportista de alto nivel.

Gorbunov (1988, p. 95) señala "Hacer gala de los éxitos del deportista es contribuir a desarrollar las facetas positivas de la ambición deportiva...; observar stands con las fotos de mejores deportistas, las tablas de records..., artículos de los periódicos y revistas", sirven para la motivación del atleta, constituyéndose en un incentivo para que este siga entrenando con mayor interés, esfuerzo y dedicación, a fin de buscar mejorar el rendimiento y seguir siendo reconocido por la sociedad.

CONCLUSIONES

Los deportes de combate en sí mismos exigen aprender a controlar y canalizar las emociones ante cualquier situación; ello no significa que la preparación del deportista de combate debe limitarse exclusivamente a la preparación de componentes específicos de rendimiento deportivo (capacidades, habilidades, cualidades), pues muchas de las emociones que traen consigo los deportistas (negativas o positivas) pueden entorpecer los procesos en su actividad competitiva; de igual manera, la disposición, interacción y relación con el colectivo en el período preparatorio, competitivo y transitorio, deben ser manejadas hábilmente por el entrenador y psicólogo deportivo con el fin de preparar con inteligencia al deportista para que resuelva con sabiduría los retos en el entrenamiento y la competencia.

Las recompensas, los elogios, la autopercepción del éxito y la automotivación son elementos que ayudan a los deportistas de combate a interesarse por llegar a ser más competentes y perfilarse en la lista de los mejores, promoviendo su propia eficacia y capacidad personal, con la ayuda de los medios de comunicación, el equipo, la familia, el especialista en psicología y el entrenador, siendo reconocidos de esta manera por la sociedad.

Es fundamental resaltar y valorar el trabajo del deportista desde otro punto de vista diferente a los resultados en el área de competencia, pues crea motivación y deseos de llegar a ser mejores.

Por todo lo anterior, se debe tener claro que el rendimiento depende no solo del trabajo físico, técnico y táctico en el campo deportivo, sino de situaciones internas como la estabilidad emocional y el reconocimiento, factores esenciales para una buena preparación de los deportistas, que pueden traer consigo beneficios o dificultades que entorpezcan los procesos que realizan los mismos deportistas, entrenadores y el especialista en psicología dentro de la planeación; es por ello que se debe hacer una cuidadosa evaluación antes, durante y después del entrenamiento y la competencia, con el fin de optimizar el trabajo con miras a un mejor rendimiento deportivo.

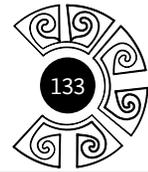


REFERENCIAS

- Alfaro, E. (1990). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Revista de Educación: Educación y Deporte*, 335, 127-153.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ariola, A. & Pérez, H. (1999). Inteligencia emocional: Teoría y praxis en educación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 15, 1-5.
- Beauregard, L. & Bouffard, R. (2005). *Autoestima: Para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid: Narcea.
- Bakker F. C., Whiting, H.T. & Vanderbrug, H. (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morota, S. L.
- Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 89-112.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: DYKISON.
- Caballo, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Cecchini, J., Méndez, A. & Contreras, O. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. La Mancha: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Panamericana.
- De Lucas, I. (1992). Physis, cuerpo y educación: disociación o integración de la realidad humana. En Contreras, O. R. y Sanche, L.J, *Actas del VIII congreso nacional de educación física de escuelas universitarias del profesorado de E.G.B.* (pp. 29-37). La Mancha: Colección estudios.
- Degtiariov, I & Degtiariov, J. (1992). *Boxeo*. Madrid: RÁDUGA.
- Domínguez, T. (2006). *Procesos psicológicos básicos. Un análisis funcional*. Madrid: Pearson Educación S. A.
- García, M. (1990). *Aspectos sociológicos del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- García, M. (2003). *Nuestro motor emocional "la motivación"*. México: Díaz de Santos.
- Garratt, T. (2004). *Excelencia deportiva: optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL (programación neurolingüística)* Barcelona: Paidotribo.



- Guillermat, J. (2005). *Valores del deporte en la educación*. Madrid: Secretaria General de Educación.
- Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. URSS: Vneshtorgizdat.
- Heinemann, K. (1998). *La inteligencia emocional en los clubes deportivos*. En Martínez J, (Comp). *Deporte y calidad de vida* (pp. 157-181). Madrid: Stebansaenz.
- Kent, M. (2003) *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Maslow, A. (1998). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairos.
- Maslow, A. (2006). *Psicología del aprendizaje*. México: Mac. Graw Hill Interamericana.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez, J. (1998). *Deporte calidad de vida*. Madrid: Esteban Saenz.
- Montoya, M. (2001). *Autoestima*. México: Pax Méjico.
- Morales, P. (2006). *Medición de actitudes en psicología y educación*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas de Madrid.
- Miong, L. (2010). *Taekwondo Dinámico*. Barcelona: Hispano Europea.
- Nakasato, S. (2005). *Karate y Kobudo Okinawense*. Buenos Aires: Kier.
- Nicolaievich, V. (2002). *Teoría general del entrenamiento olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez, J. M., Delgado, D., Nuñez, A. I., Rodríguez, B., et al. (2011). *Educación física. Segundo Ciclo: Secundaria*. Madrid: Pila Teleña.
- Ponti, F., Pujol, O., González, M.P., Guix, X., et al. (2005). *Tanto creces, tanto vales. Propuesta sobre crecimiento personal*. Barcelona: Ediciones Granica, S.A.
- Quintanilla, B. (2003). *Personalidad madura: temperamento y carácter*. México: Publicaciones Cruz.
- Quintasi, R. (2006). *Resultados de investigación educativa en educación física: aplicación de test físicos en la especialidad de educación física*. Lima: Tarea.
- Ramírez, E. (2001). El entorno del deportista: un factor para su desarrollo. *Revista digital efdeportes*, 7. Recuperado el 25 de mayo de 2012, de <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/autores-cubanos/483-el-entorno-del-deportista-un-factor-importante-para-su-desarrollo>
- Rendón, C. (2010). *La lucha por el reconocimiento en Hegel: génesis y significado*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Ryle, G. (2005). *El concepto de lo mental*. Barcelona: Paidós Ibérica, S. A.



- Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Armenia: Kinesis.
- Sánchez, F. (2001). *Rendimiento deportivo: claves para la optimización de los aprendizajes*. Madrid: Gymnos.
- Serrato, M. (2008). *Medicina del deporte*. Bogotá: Editorial del Rosario.
- Samulsky, D. (2006). *Psicología del deporte: Manual para educación física, psicología y fisioterapia*. Armenia: Kinesis.
- Segura, M. & Arcas, M. (2005). *Educación de las emociones y los sentimientos: Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte: psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. Torino, España: Paidotribo.
- Tilk, S. (2007). *Coraje: por un management más audaz*. Barcelona: Gestión.
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Vaello, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente*. Barcelona: Graó.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario del entrenamiento deportivo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Villamón, M. (2005). *Introducción al Judo*. Barcelona: Hispano europea.
- Wacquant, L. (2006). Los tres cuerpos del boxeador profesional. *Revista educación física y ciencia*, 8. Recuperado el 13 de febrero de 2012, de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.3303/pr.3303.pdf.
- Wacquant, L. (2007). La lógica social del boxeo en el Chicago negro hacia una sociología del boxeo. *Revista Educación Física y Ciencia*, 8. Recuperado el 13 de febrero de 2012. http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.133/pr.133.pdf.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2012). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Panamericana.