

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO
Y CALIDAD DE VIDA

**PROYECCIÓN DE LA IMPORTANCIA SUBJETIVA DEL
DEPORTE DE RENDIMIENTO EN LA ADULTEZ DESDE LA
PERCEPCIÓN DE ADOLESCENTES DEPORTISTAS:
UN ESTUDIO DE 12 CASOS**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos Finales de
Graduación para optar al título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
énfasis en Rendimiento Deportivo

Glenn Moya Núñez

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2011

PROYECCIÓN DE LA IMPORTANCIA SUBJETIVA DEL DEPORTE DE RENDIMIENTO
EN LA ADULTEZ DESDE LA PERCEPCIÓN DE ADOLESCENTES DEPORTISTAS:
UN ESTUDIO DE 12 CASOS

Glenn Moya Núñez

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos Finales de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica

Miembros del Tribunal Examinador

.....
M.Sc. María Antonieta Corrales Araya
Decana de Facultad de Ciencias de la Salud

.....
M.Sc. Gerardo Araya Vargas
Tutor

.....
Lic. Federico Mora Montero *Lic. Tyrone Loría Calderón*
Lector Lector

.....
Glenn Moya Núñez
Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos Finales de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica

Resumen

El estudio tuvo como propósito primordial, analizar una serie de enunciados para conocer las posibles causas que podrían influir en la percepción de la importancia subjetiva del deporte de rendimiento en la adultez desde la perspectiva de adolescentes deportistas de alto rendimiento del cantón de San Ramón de Alajuela. Para efectos de profundizar en la percepción subjetiva de los y las adolescentes, se decidió realizar un estudio de caso, descriptivo e interpretativo, de enfoque cualitativo, basándose en el modelo fenomenológico, empleando específicamente el método de entrevista a profundidad. **Participantes:** se entrevistó doce sujetos (diez hombres, dos mujeres) deportistas de alto rendimiento, los cuales han representado a Costa Rica en selecciones nacionales y en torneos internacionales. Cuatro practicaban baloncesto (tres hombres, una mujer), tres fútbol (todos hombres), dos hombres eran ciclistas y tres sujetos competían en atletismo (dos hombres, una mujer); todos y todas tenían experiencia en la práctica deportiva de al menos dos años y medio; todos y todas eran estudiantes de secundaria, residentes en el cantón de San Ramón, nacidos(as) entre 1994 y 1996 (categorías A y B de Juegos Deportivos Estudiantiles, respectivamente). **Procedimientos e instrumentos:** se les aplicó entrevista con el cuestionario denominado *Proyección de la Importancia Subjetiva del Deporte para mi Adultez (Q-PIDA)*, que fue creado específicamente para el estudio. **Resultados:** se encontró que los y las participantes, tienen alta adherencia y alto disfrute por el deporte y que la razón principal que hace que los y las adolescentes estén practicando su disciplina deportiva, es por el placer que experimentan al ejecutarlo, el cual se liga con motivos intrínsecos, como la percepción de impacto positivo del deporte, en su salud. **En síntesis:** el sentimiento de placer y la salud son motivos primordiales de los y las adolescentes para practicar deporte de alto rendimiento. **En conclusión:** los y las participantes en esta investigación, manifiestan la tendencia a seguir practicando deporte de alto rendimiento durante su adultez o al menos, seguir siendo en esa etapa de sus vidas, personas físicamente activas, pero para garantizar lo anterior, es primordial que su motivación intrínseca se fortalezca y que esta práctica, se perciba como un elemento que beneficie su vida. **Como recomendación general:** se recomienda a todo ente promotor del deporte de alto rendimiento juvenil, que visualice a sus atletas de forma integral, pensando en fortalecer su motivación intrínseca, mediante actividades diversas en las sesiones de entrenamiento, que ayuden a mantener motivados y motivadas a sus deportistas.

Descriptores

Deporte, adolescentes, género, juegos deportivos estudiantiles, deporte de alto rendimiento.

Agradecimientos.

En primer lugar es una enorme satisfacción mostrar de forma pública mi gratitud a todas las personas que han hecho posible que esta tesis sea una realidad.

A mis padres con todo mi amor, Franklin y Ángela, pues ellos han sido personas fundamentales en mi educación y forma de ser. Mi madre me ha aportado su bondad y ternura, lo cual me ha dado la solidez suficiente para poder disfrutar de la vida en todos sus sentidos. De mi padre aprendí el gusto por la nobleza, la responsabilidad y la honestidad que me ha conducido a desarrollar tanto mi vida profesional y el ser humano. Los dos han sido un modelo de familia único y de admiración eterna. Mi hermano Harley (q.D.g.), su alegría, compañía y solidaridad las siento hoy día. Y mi hermana, un gran tesoro en mi vida, nuestro buen entendimiento hace posible que nos ayudemos y divirtamos...

Las dificultades hubieran sido numerosas de no haber contado con la valiosa ayuda de mi tutor, M.Sc. Gerardo Araya Vargas y el poder obtener sus consejos, reflexiones y conocimientos de este excelente profesional, investigador y persona que ha sido un privilegio para mí persona. Quiero agradecerle el que confiara en mí y todo el tiempo empleado en la dirección y seguimiento de esta investigación. Me ha enseñado a introducirme dentro de la comunidad investigadora y en la búsqueda de la excelencia, partiendo de su experiencia, con su entusiasmo hacia la innovación, por su ejemplo en el trabajo diario, todo un modelo de conducta personal, y las ganas de compartir conocimiento que Gerardo expresa.

A todos los profesores y entrenadores que han guiado o negado el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de mi vida, pues con ellos crecí.

A todos aquellos deportistas de las categorías colegiales y los y las estudiantes en general, de las instituciones donde he compartido y aprendido, junto a profesionales modelo en el área de educación, pues me han hecho crecer y evolucionar como profesional y sobre todo como ser humano.

A Juan, Jorge, Dorian, Katherine, Eduardo, Tyrone y Federico, amigos y colaboradores, por su atención en los momentos más difíciles, por facilitarme el desahogo en las largas conversaciones mantenidas con ellos en la ardua misión de este proyecto.

Y teniendo claro que este trabajo es tan suyo como mío:

Muchas gracias.

Índice

Resumen

Descriptores

	Pág.
Capítulo I: INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento y delimitación del problema.....	1
Justificación.....	1
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
Conceptos Claves.....	8
Capítulo II: MARCO CONCEPTUAL.....	10
Concepto de Deporte.....	10
¿Quién es deportista de alto rendimiento?.....	10
El desarrollo del deporte escolar y colegial en Costa Rica: perspectiva histórica..	12
Importancia del deporte en la adolescencia desde el enfoque del desarrollo integral.....	19
Deporte de alto rendimiento y su relación con los adolescentes.....	22
Motivación juvenil para integrarse al deporte.....	23
Hormonas y placer de la práctica deportiva.....	27
Factores que explican los modelos ideales de deportistas en etapa adolescente.....	29
Factores que explican el abandono de la práctica deportiva en la adolescencia....	30
Factores que explican el abandono de la práctica deportiva en la adultez.....	34
Participación de la mujer a través de la historia del deporte.....	36
Capítulo III: METODOLOGÍA.....	45
Participantes.....	45
Instrumentos.....	46
Procedimientos.....	47
Análisis estadístico de los datos.....	49
Capítulo IV: RESULTADOS.....	50
Capítulo V: DISCUSIÓN.....	71
Capítulo VI: CONCLUSIONES.....	79
Capítulo VII: RECOMENDACIONES.....	87
REFERENCIAS.....	91
ANEXOS.....	103

Índice de tablas

	Pág.
TABLA 1: La motivación en el deporte	26
TABLA 2: Estrategias claves que ayudarán para que los jóvenes no desistan en la participación deportiva	32
TABLA 3: Algunas de las posibles causas de abandono deportivo en adolescentes.....	33
TABLA 4: Participación del hombre y la mujer deportista en los Juegos Olímpicos a través de la historia	43
TABLA 5: Resumen de datos generales de participantes.....	55
TABLA 6: Años consecutivos y horas de práctica de los y las participantes	56
TABLA 7: Concepto de deporte que predomina en los estudiantes.....	57
TABLA 8: Variables que determinan el ingreso al deporte y su futuro como deportistas.....	58
TABLA 9: Importancia que puede tener el deporte para la sociedad costarricense.....	61
TABLA 10: Importancia percibida que tiene la práctica deportiva a nivel personal.....	62
TABLA 11: Percepción subjetiva de la utilidad después de graduarse, concepto de rendimiento deportivo según su sexo y los incentivos económicos para la práctica deportiva.....	64
TABLA 12: Percepción del hombre y la mujer deportista ideal de los casos estudiados comparándolos según su sexo.....	66

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Gimnasio Municipal de San José (1901)	16
Figura 2: Aspecto exterior del Gimnasio Municipal de San José (1905).....	17
Figura 3: Exhibición de gimnasia en el antiguo estadio nacional (1971).....	19
Figura 4: Modelo propuesto de relaciones entre el clima motivacional.....	25
Figura 5:Charlotte Cooper fue la primera mujer en obtener una medalla Olimpiada en la era moderna (1900).....	37

Índice de gráficos

	Pág.
Gráfico 1: Valor otorgado al deporte con respecto a otras actividades de la vida.....	60
Gráfico 2: Importancia percibida que tiene la práctica deportiva a nivel personal.....	63
Gráfico 3: Percepción del hombre y la mujer deportista ideal.....	68

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema

En el caso de Costa Rica es necesario profundizar esta línea de investigación. No existen datos claros sobre la cantidad de adolescentes que abandonan el deporte de alto rendimiento en Costa Rica en la transición post secundaria o de la secundaria a la inserción laboral, pero se sabe que el fenómeno existe.

Tampoco existen suficientes datos sobre los factores que pueden explicar el abandono de la práctica deportiva en deportistas costarricenses. Además, es importante determinar la existencia de algunos factores que desde el punto de vista motivacional y axiológico, podrían ayudar a predecir la permanencia de deportistas jóvenes dentro de la práctica deportiva siendo adultos, lo cual, dado su enfoque, es un área novedosa de estudio, considerando los trabajos de investigación realizados en el país en este campo. Por tanto, se podría plantear la pregunta: ¿cuál es el grado de importancia que tiene la práctica de deporte de rendimiento de forma continua durante la adultez desde la percepción subjetiva de adolescentes deportistas?

Justificación

Los jóvenes deportistas entran a practicar deporte por varios motivos: divertirse, satisfacción personal, competir, estatus, salud, aprender destrezas, recreación, amigos, entre otros. Continuarán en el deporte motivados por diversas causas, pero lo abandonarán pronto si no son satisfechas sus necesidades (Águila y Andujar, 2000; Salguero, Tuero y Márquez, 2003; Valdés, 2002 y Víquez y Araya, 2007).

Uno de los mayores problemas con los que nos encontramos en las prácticas deportivas en la edad escolar es la del abandono, sea temporal o sea definitivo. Es evidente que los niños demandan en gran proporción realizar este tipo de actividades, e igualmente es cierto que una gran cantidad de ellos renuncian a continuar (Nuviala y Nuviala, 2005).

El fenómeno del abandono del deporte es un proceso que abarca desde aquellos jóvenes que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte, o el mismo pero a diferentes niveles de intensidad, a aquellos jóvenes que se retiran definitivamente de la práctica deportiva (Juventud y Deportes, 2008).

Para Puig (1996) el abandono de la actividad física y deportiva entre los jóvenes es un acontecimiento complejo, en el que puede darse la circunstancia que un niño deje de practicar temporalmente o cambie de actividad física a practicar, lo cual no puede ser considerado como abandono global. Puede ocurrir que los jóvenes tengan diversas opciones de ocupar su tiempo libre, por lo que dejar el deporte no es necesariamente el resultado de una falta de motivación hacia el deporte, sino el interés, también probablemente transitorio, por otra actividad, sin que la relación con el mundo del deporte haya sido conflictiva.

Diversos estudios (Nuviala, 2008; Bodson, 1997; Martin, 1997; Nuviala, García y Ruiz, 2004; Ruiz, 2001) aluden a problemas de tiempo con el estudio como uno de los motivos principales del abandono de la práctica deportiva. Además Nuviala y Nuviala (2005), García (1993), Bodson (1997) y Ruiz (2001) enumeran una gran variedad de motivos del abandono entre los jóvenes destacando como principal la falta de tiempo o las exigencias para el estudio y el trabajo. Esta fue la causa de abandono de un 46% de los jóvenes de entre 17 a 19 años. Entre las razones expuestas por Boixadós (1998) para el abandono deportivo, distinguen, por un lado, el énfasis competitivo de los campeonatos, tanto por parte del programa, como por parte de los entrenadores. Por otro lado, de forma más reciente, se han argumentado razones como la competencia

percibida, orientaciones de meta y respuestas de estrés, como motivos del mismo entre los jóvenes. Podemos suponer que estas nuevas argumentaciones sobre el abandono deportivo están ligadas con el itinerario competitivo.

Nuviala (2004) relacionó el modelo deportivo escolar y el abandono. Si el modelo organizativo se orienta únicamente hacia la competición y hacia una sola modalidad deportiva, donde el fin principal es la victoria, hecho que exige a los participantes un elevado coste físico y psicológico, esto derivará en una situación de frustración para un gran número de los que comienzan, produciendo un abandono prematuro de la actividad físico deportiva. Por el contrario, una mayor satisfacción del alumnado con su práctica, relacionada con la complacencia personal en diversos ámbitos que se da en el modelo formativo, conlleva un menor porcentaje de abandono. Así, el abandono deportivo en las escuelas estudiadas por Nuviala y Nuviala (2005) de carácter competitivo es del 33,6%, mientras que en la escuela deportiva de carácter formativo deportivo es del 18%.

La creciente evidencia de los beneficios de la actividad física y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población general ha posibilitado que la actividad física se considere una importante línea de actuación en las políticas sociales y los planes de salud pública de muchos países (Devís, 2001). En este sentido, un grupo considerable de investigaciones realizadas en el campo de la psicología de la salud, las ciencias del ejercicio, la educación física y la epidemiología consideran que un comportamiento de salud importante es la implicación en actividad física regular.

Algo que unido a las investigaciones contemporáneas sobre los patrones de actividad física y sus consecuencias en el bienestar han provocado cierta preocupación con respecto a los estilos de vida sedentarios de los niños y adolescentes (Moreno y Cervelló, 2004).

Relativo a los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, encontramos que los efectos positivos que se derivan de la práctica del ejercicio físico no se

obtienen automáticamente, sino que derivan de un estilo de vida saludable, donde destacamos una práctica adecuada y regular de la actividad física (Sánchez, 1996).

Si se analiza como ha ido variando el número de practicantes en España, se observa como existe un notable incremento de la población que hace actividad físico-deportiva, pasando de un 22% en 1975, a un 40% en 2005. Aún así, España con este 40% se encuentra con una tasa porcentual inferior a la de los países septentrionales, donde los porcentajes son superiores al 60%, y similar a la de los países meridionales (García, 2006).

Haciendo referencia a las causas de práctica y abandono deportivo (Caro (2010), además de García, Puig y Lagartera (2002), han mencionado que los motivos de práctica siguen líneas aleatorias y personales, aunque habría que diferenciar entre los chicos que, deben su práctica al gusto por la misma y a la diversión que genera y las chicas, que la realizan con fines estéticos y saludables. El abandono deportivo de los adolescentes es una de las mayores preocupaciones de técnicos, organizadores y padres (Nuviala y Nuviala, 2005). Para Bodson (1997), Ruiz (2001), Nuviala y Nuviala (2005), la principal causa de abandono entre los jóvenes es la falta de tiempo o las exigencias del estudio y el trabajo.

Las actividades físico-deportivas estarían encuadradas dentro de las actividades de tiempo libre y disponible para el ocio, que como define Caro (2010) serían un conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por el individuo siguiendo sus propias preferencias. En el estudio elaborado por García (2006), Otero (2004) y Caro (2010) el tiempo libre es usado de forma muy diversa por la población española, que lo emplea en mayor medida a estar con la familia y ver la televisión, ocupando el deporte el decimotercer sitio a nivel de España.

En ocasiones hay que sacar lo mejor de cada jugador, obteniendo el máximo rendimiento de éste sin el menoscabo de los otros, animar y alentar a uno

es en muchas ocasiones una lucha para que compañeros no se sientan inferiores, o simplemente no piensen que al hacerlo le estás quitando minutos. Es muy complicado el trabajo de equilibrio de un entrenador, debe de llevar mucho cuidado a quien se le da y a quien se le quita, y sobre todo como lo hace, excederse en una crítica puede llevar consigo un descenso en el rendimiento del jugador, pero no hacerlo puede llevarnos a no corregir aspectos negativos. Ese es el gran reto de un instructor fuera de lo que es el aspecto técnico y es en donde uno fracasa o triunfa de una forma más clara (Serigot, 2010).

Serigot (2010) afirma que la motivación de los jugadores tiene una doble vía, individual y colectiva, hay que tratarlas de distinta forma procurando llegar al máximo en el rendimiento del jugador. La motivación colectiva está encaminada a lograr objetivos comunes, siendo el grupo partícipe de ello. Debemos ser capaces de mantener dicha motivación en el tiempo, debe ser un trabajo constante para desarrollar mecanismos capaces de provocar la autoestima que proporcionará una motivación extra para realizar los esfuerzos necesarios para desarrollar una acción compleja, ya que los jugadores de bajo rendimiento eluden el esfuerzo para no tomar riesgos, buscan objetivos sencillos para cumplirlos sin problemas.

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. Además de que ayuda a los niños y niñas en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental (Messina, 2011). Algunos de los beneficios psicológicos para participantes deportivos según Rubio (2006) son el ingreso a la sociedad gracias a que enseña a seguir reglas, el superar la timidez o a frenar impulsos excesivos, a trabajar en equipo y a respetar las normas, los turnos y la autoridad, tener responsabilidades y obligaciones que cumplir, el aumento generalizado de las cualidades físicas, el corregir posibles defectos físicos y estimular la higiene y la salud.

Al analizar la importancia subjetiva del deporte de rendimiento desde la

perspectiva de adolescentes se debe tomar en cuenta que la competencia deportiva es una situación típicamente emocional, y como tal, pone de manifiesto las tendencias propias de cada participante de la investigación. A esta expresión individual de tendencias debe agregarse la influencia extraordinaria de los factores sociales, representados por las influencias que actúan en la situación deportiva y que pueden llegar a provocar una deserción o la permanencia en la competitividad. Todo estímulo intrínseco o extrínseco adicional es generador de una cadena de reacciones subjetivas cuyo destino puede tener dos direcciones: como factor de progreso o como causa de mayor acumulación de tensión emotiva y, por lo tanto, de regresión. Estos dos tipos de reacción dependen de la organización psíquica del deportista, de las condiciones sociales y del apoyo que se le brinde. El presente estudio expone una visión de la percepción de adolescentes de secundaria con respecto a su participación deportiva de alto rendimiento.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el grado de importancia que tiene la práctica de deporte de rendimiento de forma continua durante la adultez desde la percepción subjetiva de adolescentes deportistas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Conocer cuál es el concepto de Deporte que predomina en los casos estudiados.
- 2) Establecer cuál fue el motivo principal reportado por los casos para integrarse al deporte.
- 3) Determinar cuál es el valor otorgado al deporte con respecto a otras actividades de la vida cotidiana y aspiraciones personales y profesionales según la opinión de los casos en estudio.
- 4) Conocer la expectativa de continuar practicando deporte el resto de la vida según manifiestan los casos estudiados.
- 5) Determinar que importancia se percibe que puede tener el deporte para la sociedad costarricense, según la opinión de los casos en estudio.
- 6) Conocer cual es la importancia percibida que tiene la práctica deportiva, a nivel personal, para los casos estudiados.
- 7) Determinar la percepción de utilidad que podría tener el deporte luego de haberse graduado del colegio.
- 8) Conocer cuál es el concepto de rendimiento deportivo que predomina en los casos estudiados.
- 9) Determinar la existencia de incentivos o apoyos económicos para la práctica deportiva de los sujetos analizados.
- 10) Conocer cuál es la percepción del hombre deportista ideal de los casos estudiados comparándoles según su sexo.
- 11) Conocer cuál es la percepción de la mujer deportista ideal de los casos estudiados comparándoles según su sexo.

CONCEPTOS CLAVES

Abandono: Romero (2010) lo define encontrando al abandono y a la motivación como dos conceptos estrechamente ligados, ya que el primero es a menudo consecuencia de la falta del segundo el abandono es un indicador muy importante de la motivación en el deporte. El abandono deportivo se puede conceptualizar como aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta (Cervelló, 1996).

Deporte: Robles (2009), Hernández y Castejón (2004), plantean que el deporte es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan.

Deporte de alto rendimiento: Para Muñoz (2001) la finalidad del deporte de alto rendimiento es la realización de hechos o hazañas deportivas, como: batir marcas, conseguir triunfos que sean considerados como *récords*. En fin de vencer al adversario. Este tipo de deporte es exclusivo y discriminatorio, hasta inhumano en razón de que los menos capaces son desechados. Lo que cuenta es el resultado, el rendimiento. La vía y expresión es la competición.

Mientras que Aguayo (2004) y Jürgen (1988) definen el rendimiento deportivo como el grado de aumento posible de un rendimiento de orden motriz en una actividad deportiva determinada entendido éste como el resultado de la planificación de un programa de entrenamiento estructurado de máximo nivel.

Deporte estudiantil: Díaz y Martínez (2003), Blázquez (1995) y Devís (1995) y ellos definen deporte estudiantil como la práctica deportiva que tiene lugar en los centros de enseñanza, fuera del horario lectivo, organizada y estructurada por instituciones y asociaciones a partir del modelo del deporte federativo, y que se desarrolla, generalmente, bajo la forma de competición Inter-centros utilizando, para el desarrollo de la misma, el sistema de *liga* (clasificación)

o de *copa* (eliminación) en la que cada uno de ellos participa con uno o varios equipos, y donde se adoptan los modos y rituales propios del mundo de la competición.

Motivación: Paglilla (2011) define establece que la motivación proviene de una raíz latina que significa *mover*, poner en movimiento, en el sentido de algo que impulso a la acción. Constituye pues un estado – permanente o transitorio y aun esporádico – caracterizado por una predisposición favorable para la acción.

Capítulo II MARCO CONCEPTUAL

Concepto de Deporte

La Enciclopedia Cubana en Red (2011) menciona que el deporte hoy día es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término *deporte* desde una perspectiva más integradora. La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

¿Quién es deportista de Alto Rendimiento?

Lorenzo (2001) define a un atleta de alto rendimiento como 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).

Se puede afirmar que las diferentes características psicológicas de un atleta de alto rendimiento son: continuidad y calidad del entrenamiento (incluyendo entrenamiento simulado), establecimiento de metas, manejo de la concentración y la ansiedad, diálogo interno, utilización de la imaginación y preparación mental, también como el entrenamiento mental (Samulski, 2006). Estudios con atletas de hockey de élite demostraron altos niveles de confianza, establecimiento de metas, planificación de la competición, dialogo interno, manejo del estrés, focalización y refocalización. Los resultados también indicaron que atletas de élite utilizan más las habilidades mentales en comparación con sus colegas que no lo son, empleando estas durante el entrenamiento y la competición (Wilson, 1999).

El atleta de alto rendimiento es más eficiente y efectivo en reconocer y responder ante una situación de juego estructurada, demostrando una adecuada capacidad para enfrentar y utilizar apropiadamente estrategias y tácticas durante las diferentes situaciones del juego. Por otro lado, perciben de una forma más eficiente y efectiva la información proveniente del medio ambiente (campo de juego, compañeros de equipo, adversarios, árbitros), a través de adecuadas estrategias de observación. Todos estos elementos convergen al momento de tomar una acertada decisión para solucionar una determinada tarea – problema de la competición, demostrando un alto grado de atención y coordinación que difícilmente va ser influenciado por estados emocionales (Samulski, 2006).

Los deportistas de alto rendimiento suelen tener un elevado grado de dureza mental, mientras que otros rasgos de personalidad pueden ser importantes en diversas modalidades deportivas (emociones bajas en los deportes de precisión, la extraversión en los deportes de cooperación, la introversión en los deportes donde no hay contacto entre oponentes (Riera, 1997).

Según de la Paz y León (2003), el atleta de alto rendimiento está determinado por su capacidad de sentirse responsable de sus propias acciones y no atribuir el éxito o el fracaso a factores externos. Si tiene 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. Si es capaz de comunicarse y relacionarse entre sí y valorar cuál es su contribución a los resultados del equipo. Y si está en condiciones de mantener un equilibrio determinado entre las exigencias del entorno y las necesidades propias del deporte: entrenamiento o competencia.

Para Rego (2003), el atleta de alto rendimiento nace y se hace, lo que se entiende que lo genético, hereditario y ambiental tienen una amplia relación funcional para el deportista. Así pues, Alonso (2002) aclara que el deporte de alto rendimiento exige del atleta un gran nivel de trabajo y desarrollo de sus capacidades morfológicas, funcionales-fisiológicas, bioquímicas y psicológicas, y

es precisamente el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico, el responsable de desarrollar o explotar las potencialidades del atleta.

Al mismo tiempo Montes (2004), dice que un atleta de alto rendimiento se hace, ya que su entrenamiento necesita ser específico y muy claro. Para que el atleta de alto rendimiento logre excelentes resultados se forma bajo presión física y con mucha motivación psicológica. 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 (Montes, 2004).

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, 2001). Sin duda, mantenerse como un atleta de alto rendimiento demanda trabajo, práctica y voluntad de querer llegar a tener el conocimiento necesario para lograr un mejor rendimiento (Lorenzo, 2001).

El desarrollo del deporte escolar y colegial en Costa Rica: Perspectiva histórica

La vinculación del mundo industrializado, con base en la producción y exportación del café en el siglo XIX, hizo que la sociedad costarricense se abriera a una nueva manifestación: los deportes.

La gimnasia es un deporte cuyos fundamentos aparecieron en el escenario cultural del país a mediados del siglo XIX, mucho antes que lo hiciera el mismo fútbol (Urbina, 2001a). Cabe señalar, que en sus inicios, la gimnasia se manifestó principalmente como una actividad física que se incluyó dentro de los programas de educación físicas de las instituciones educativas costarricenses y se tomaron elementos de algunas escuelas europeas, no obstante, su desarrollo como disciplina deportiva tendría lugar hasta la segunda mitad del siglo XX (Díaz, 2011b).

La primer vez que se hace mención de la gimnasia en Costa Rica fue en un memorial presentado en el año 1855 a la Dirección de Estudios de la Universidad de Santo Tomás, fundada en 1843, en el que se manifiesta la idea de varios vecinos de San José de habilitar un gimnasio para la práctica de ejercicios físicos en las instalaciones de dicha casa de enseñanza. Es posible que este memorial fuera inspirado por la comunidad alemana residente en San José, familiarizada con la práctica de la gimnasia en su tierra natal y que, en aquel entonces, tenía una gran participación en la vida económica, política, cultural y científica costarricense (Herrera, 1988).

La iniciativa de los vecinos de San José no logró llevarse a la práctica debido a los problemas administrativos y financieros de la universidad de Santo Tomás (Fischel, 1990).

En 1867, el Colegio de Alajuela, dirigido por J. R. Casorla y el historiador y abogado León Fernández Bonilla (1840-1887) incluyó a la *gimnástica* dentro de las materias de estudio del alumnado. En 1869, el Colegio San Luis Gonzaga adoptó la gimnasia, al igual que el baile, como parte de la enseñanza de la juventud cartaginesa. Para impartirla se contrató a Rodolfo Forster, quien también se desempeñó como profesor de música, canto y baile (Díaz, 2011b).

Los primeros clubes deportivos costarricenses se fundaron entre 1873 y 1899 y se dedicaron a la práctica de diversas disciplinas como las carreras de caballos, el béisbol, el ciclismo, la esgrima y el fútbol. Estas asociaciones tuvieron un carácter exclusivo, ya que sus miembros eran personas pertenecientes a las principales colonias extranjeras y a la burguesía nacional, los cuales disponían del suficiente tiempo libre, el dinero para importar implementos deportivos y la preocupación por la salud y apariencia física, factores todos que les permitieron sostener sus centros deportivos (Wood, 1938).

No obstante, esta idea influyó en la elaboración de los programas educativos de las instituciones de enseñanza secundaria, orientados a inculcar en

la juventud la idea de los beneficios de la práctica deportiva para formar ciudadanos fuertes, sanos y cumplidores de sus deberes (Díaz, 2011a).

El aumento del interés por la gimnasia en la capital permitió que el 23 de setiembre de 1890, en el Gimnasio Costarricense, dirigido por el Teniente José Barrantes y perteneciente a la Escuela Nueva de San José, se llevara a cabo una función con la presencia de un trapecista de apellido Quiñones y varios gimnastas costarricenses, cuyo nombre no se cita en la documentación consultada, aparentemente, por no pertenecer a los sectores hegemónicos de la sociedad (Barrantes, 1890).

En el Liceo de Costa Rica, el desarrollo de la gimnasia estuvo ligada a la figura del deportista, militar, cantante y masón suizo Samuel Montandon Jaenet (1871–1939), quien llegó al país el 4 de enero de 1888, tras ser contratado para desempeñarse como Profesor de Cultura Física, Higiene y Gimnástica de dicho liceo y del Colegio Superior de Señoritas. Este deportista suizo fue promotor de la gimnasia y la esgrima y se le consideró un *hábil atleta* por la capacidad de aprender y enseñar las distintas disciplinas deportivas que se desarrollaban en el país, además de difundir la calistenia y la cultura física en escuelas y colegios y la celebración de fiestas atléticas (Urbina, 2001b).

Montandon fundó el gimnasio que lleva su nombre, en la ciudad capital en 1892, denominado originalmente Gimnasio Nuevo o Gimnasio Moreno Montandon, debido a la ayuda brindada por el profesor José Moreno en la organización de dicha entidad. Al parecer, se trata de la primera sociedad gimnástica establecida en el país, cuando en otros puntos de América Latina como en Argentina, habían iniciado su aparición en la década anterior, gracias a la llegada de un significativo número de inmigrantes europeos y los clubes establecidos disputaron su primer torneo en 1892 (Okretic, Lario y Gieri, 2011).

El nacimiento del fútbol en 1899 marca un hito en la historia deportiva costarricense, debido a que inicia la apertura de un espacio para la práctica del

deporte entre los sectores subalternos, alcanza primero el nivel de representación nacional, les concede a los jóvenes el acceso al deporte, así mismo es el primero en adquirir una proyección social al utilizarse para fines benéficos, con el fin de complementar el sentido de identidad comunal del costarricense(Díaz, 2011b).

Mientras que el Gimnasio Montandon y su personal se dedicó a la enseñanza de ejercicios en barras, trampolín y trapecio, además de ser aprovechado por su fundador para difundir el boxeo, la esgrima, la lucha y la halterofilia y dirigiendo presentaciones de ejercicios gimnásticos en la Plaza de la Fábrica, actual Parque España frente al Centro Nacional de Cultura (CENAC) (Jenkins, 1989).

La fuerte promoción de los clubes deportivos obreros y el patrocinio de la Iglesia y de algunos entusiastas permitieron que la mayoría de los centros deportivos fundados a partir de 1899 se dedicaran casi absolutamente a la práctica del fútbol. Esta exclusividad dio origen al acaparamiento de esta disciplina del tiempo libre del costarricense, convirtiéndola en sinónimo de recreación y de educación física (Urbina, 2001a).

El nacimiento de la política deportiva en Costa Rica se presenta formalmente desde la fundación del Liceo de Costa Rica y el Liceo de Señoritas en 1885, siendo estos los primeros centros educativos en contar con un plan de educación física. Tomándose como iniciativa que en los planes de estudios de ambas instituciones se contemplara un curso de gimnasia y ejercicios militares para los hombres y de calistenia para las mujeres (González, Madreda y Salguero, 2004).

En los umbrales del siglo XX, la presencia del material para la instalación de un gimnasio en las estadísticas de comercio nacionales muestra la importancia relativamente creciente de la práctica de esta disciplina en el país, al importarse el equipo adecuado para su realización. Se construyeron los siguientes gimnasios en

la capital: Gómez Miralles, Municipal, Montandon y el del Roosevelt Broadway (Albarracín y Pérez, 1977).

Entre dichos gimnasios, uno de los más populares fue el Municipal, fundado en 1901, en los Baños Municipales, balneario público al noreste de la capital, en cuyos terrenos se ubicarían las instalaciones del Hospital Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia(Díaz, 2011b).

En la figura 1, tomada por Próspero Calderón Hernández en 1901, aparece una escena cotidiana del Gimnasio Municipal, donde se observa la presencia de un importante número de jóvenes practicando la esgrima, el boxeo y la gimnasia. Se pueden apreciar las anillas, las espalderas y las cuerdas.



Figura 1. Gimnasio Municipal de San José (1901).

Fuente: Archivo del Museo Nacional de Costa Rica (AMNCR), Inventario General de Bienes, 10475, 1901.

Mientras que en la figura 2 se observa un detalle del exterior del sencillo edificio que albergaba al Gimnasio Municipal (1905) donde se aprecian, además de los gimnastas, algunos de los aparatos, entre ellos las barras paralelas.

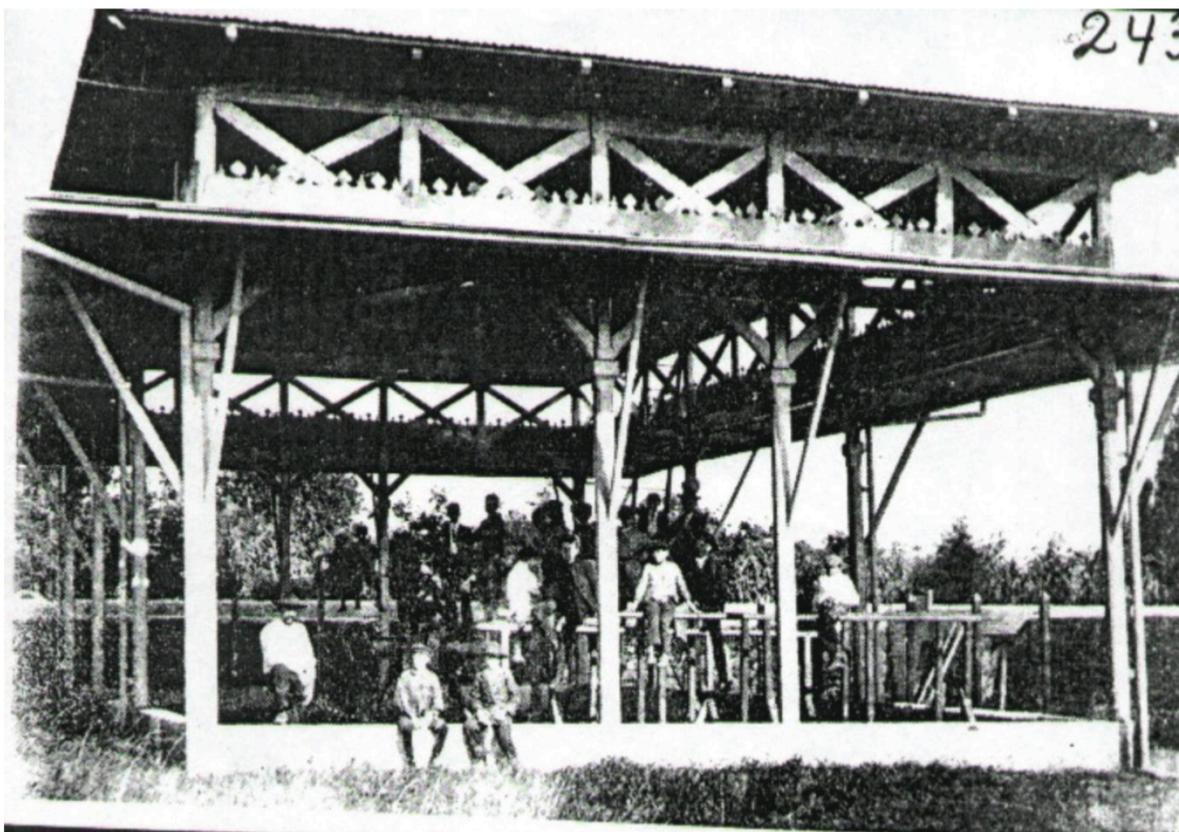


Figura 2. *Aspecto exterior del Gimnasio Municipal de San José (1905)*
Fuente: Archivo Nacional de Costa Rica, Sección Audiovisuales, 2437, 1905.

En 1921, Costa Rica envió por primera vez una delegación a una justa deportiva internacional, los Primeros Juegos Centroamericanos, celebrados en la Ciudad de Guatemala con ocasión del primer centenario de la independencia de los países del istmo (Lobo, 1996). En estas justas, Costa Rica obtiene el primer campeonato centroamericano de fútbol, triunfo que permite a esta disciplina culminar un proceso en el que se consolida como deporte principal. Esta victoria anterior se reforzará en 1941 con la conquista de Costa Rica como anfitrión en

forma invicta del V Campeonato de Fútbol Centroamericano y del Caribe (De Carlo, 1968).

A principios de julio de 1933 se creó la Junta Superior de Cultura Física, entre cuyas funciones destacaban el fomento de la cultura física en general y los deportes en forma científica, la organización de juntas de educación física en las cabeceras de provincia, a efecto de que, funcionaran con el carácter de juntas auxiliares y la resolución de consultas que hicieran particulares o instituciones deportivas referente a educación física o deportes. Esta junta estaría integrada por cinco miembros que designaría la Secretaría de Educación Pública (La Gaceta, 1933).

El primer programa de Educación Física para las escuelas primarias en Costa Rica se presentó en 1942, hecho que pretendía la propagación de la práctica de esta materia a un nivel mayor (Urbina, 2001b).

Como parte de los actos conmemorativos del 15 de setiembre de 1971, se celebró en el Estadio Nacional de Costa Rica, una exhibición de gimnasia ante unos veinte mil estudiantes de escuela y público en general, además del cuerpo ministerial del país. En la figura 3 aparece el gimnasta y profesor Carlos Flores Sosa quien fue el encargado de la exhibición de gimnasia en aquel momento. En la entrevista realizada a Flores (2011), comentó que siempre recordará que al finalizar su presentación, José María Figueres Ferrer, presidente 1970-1974, bajó de su palco y caminó hacia donde se encontraba Flores, le dio la mano y le preguntó: *¿Qué quiere? Pídame lo que quiera...* y Flores le solicitó gimnasios para todo el país para que los niños y jóvenes pudieran practicar gimnasia y actividad física en todo Costa Rica. Comentó Flores que se inauguraron unos 70 gimnasios en todo el país, y que le solicitaron a él hacer una exhibición de gimnasia en cada inauguración.

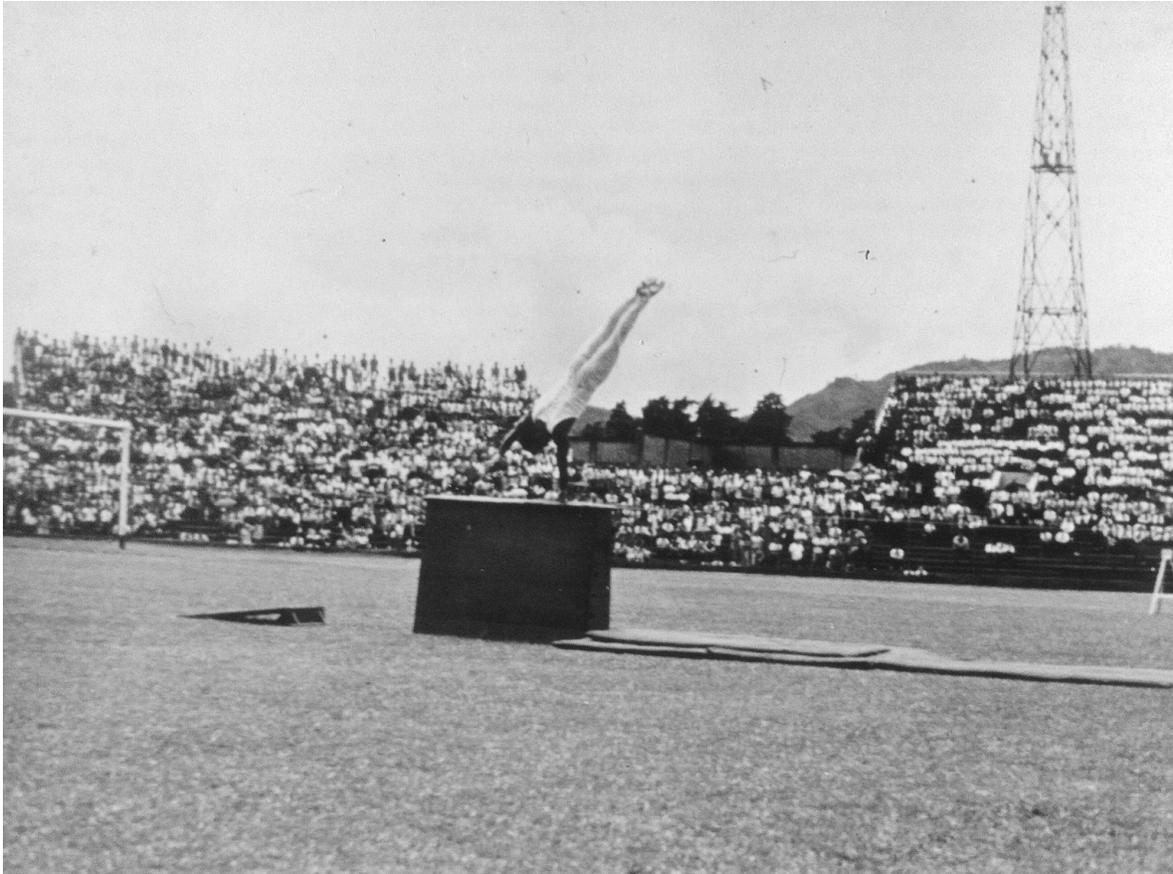


Figura 3. Exhibición de gimnasia en el antiguo Estadio Nacional (1971).
Fuente: Archivo personal del profesor Carlos Flores Sosa, 2011.

Importancia del deporte en la adolescencia desde el enfoque del desarrollo integral

En general, la práctica deportiva estimula los procesos vitales y favorece a los sistemas respiratorio y circulatorio, debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las frecuencias respiratorio y cardiaca. Además por el aumento en la fuerza y la resistencia muscular, así como la funcionalidad de las articulaciones, mejora el sistema óseo, circulatorio y muscular. La práctica deportiva tiene incidencia sobre nuestro sistema nervioso, porque estimula la formación de endorfinas, que provocan un sentimiento placentero, y también la psiquis, al generar buen ánimo, buen humor (Banti, 2011).

Según la revista Revelaciones (2011), en la adolescencia se produce un importante desarrollo de la talla y de la musculatura, por lo que ya pueden realizarse deportes de competición, de contacto y de fuerza, procurando no abandonar la práctica de ejercicios físicos y psicológicos complementarios. Es importante conocer en qué fase de maduración se encuentra el adolescente y es imprescindible la valoración de la maduración sexual en las pruebas previas a la participación en actividades deportivas.

Al comienzo de la adolescencia existe un crecimiento rápido acompañado del alargamiento de las extremidades inferiores, seguido de una disminución del tejido adiposo y de un incremento de la masa muscular. Al inicio de este periodo existe un importante desequilibrio músculo esquelético que aumenta el riesgo de lesión (Revelaciones, 2011).

En los resultados y recomendaciones que se dieron en la Cumbre Mundial sobre la Educación Física en 1999 (MINEPS III, 1999), destacan los siguientes puntos:

Una vida activa en la infancia afecta directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (Blair, 1999).

Debido a la enorme influencia que ha adquirido en prácticamente todas las culturas el moderno desarrollo tecnológico (por ejemplo a través de coches, ascensores, ordenadores, televisión), la actividad física se ha reducido tanto en niños como adultos. En algunas culturas la inactividad y el sobrepeso que de ella se derivan han alcanzado proporciones casi críticas (Koop, 1999).

Varios estudios científicos demuestran que mantenerse en forma desde la infancia puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor (incluido el tabaco). Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones (Koop, 1999).

La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente como factor de riesgo independiente (O. Bar Or, 1994).

La fuerza de los músculos y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesarias para desarrollar tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física (Foro mundial, 1995).

Además del papel que puede desempeñar la actividad física en la prevención de las enfermedades físicas (enfermedades de los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad y osteoporosis) y las enfermedades mentales (depresiones y estrés), la actividad física, los juegos y deportes, también pueden enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales (Foro mundial, 1995).

Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra los miedos y depresiones, y favorecer la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades (Biddle, 1995).

Otro aspecto educativo, tan importante como la contribución al bienestar físico y mental, es el relativo a los valores que transmite e inculca el deporte, como lo son por ejemplo el respeto de las normas, la negativa a admitir las trampas para conseguir la victoria a toda costa, el respeto del vencedor por el vencido y reconocimiento por parte este último de que el primero fue el mejor. Estos principios cívicos y democráticos elementales forjan los valores que permiten a las personas vivir juntas en la diversidad, respetando las diferencias (UNESCO, 2006).

Deporte de Alto Rendimiento y su relación con los adolescentes

Durante estas últimas etapas del desarrollo el individuo experimenta importantes cambios físicos, sexuales y psicosociales. Estas modificaciones varían cronológicamente según los distintos sujetos, por lo que es importante precisar en cada caso la edad biológica frente a la edad cronológica. Los objetivos de la práctica deportiva son: favorecer la socialización, desarrollar el sentido de compañerismo si el deporte se realiza en equipo, estimular el desarrollo personal, ordenar la competición y conseguir el desarrollo de la fuerza física y de la resistencia (Revelaciones,2011).

En esta edad se producen cambios súbitos en todo sentido. Los estudiantes de noveno a décimo año pueden mantener de forma consciente y prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención, que, no obstante, cambia fácilmente de un tipo de actividad a otra,produciendo determinados avances en el desarrollo de la memoria voluntaria, recurriendo cada vez menos al aprendizaje mecánico, y utilizando de forma consciente métodos especiales para la buena y rápida memorización (De la Paz y León, 2003).

El pensamiento de los estudiantes de los grados superiores adquiere una serie de particularidades esenciales: aumenta bruscamente la capacidad de analizar y generalizar los datos obtenidos en el proceso de estudio, aumenta el interés por la explicación causal de los fenómenos que se estudian y por la fundamentación de las demostraciones y conclusiones, se desarrolla la actitud crítica del pensamiento, el interés por la cuestiones teóricas y la capacidad de razonar sobre temas abstractos(Martorell, 2011).

El talento deportivo es una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que aún no está del todo desarrollada y además añade que es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte(Hahn, 1988).

La identificación de un deportista de alto rendimiento deportivo consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas del entrenamiento. Esta identificación se entendería como una fase del proceso de determinación de las capacidades del rendimiento que una persona deberá tener a fin de poder alcanzar un alto nivel en el futuro (Benitez, 2011).

Al determinar la aptitud, es interesante tener en cuenta los años de entrenamiento, la edad biológica y la edad cronológica de los sujetos. Un deportista adolescente con menos años de entrenamiento puede parecer más apto que un deportista mayor con más años de entrenamiento y los mismos parámetros de rendimiento; y el seleccionarlos no es otra cosa que el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte (Nadori, 1993).

Motivación juvenil para integrarse al deporte

Fernández (2011) define la motivación como el conjunto de estímulos que mueven a las personas a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su finalización.

Para Buceta (1999), la motivación básica es la plataforma estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con su disciplina deportiva. Depende fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal.

Mientras que la motivación cotidiana (Buceta, 1999) se refiere al interés del deportista por la actividad en sí misma, con independencia de los logros deportivos y mayoritariamente, relacionada con el rendimiento personal cotidiano y el constructo divertimento deportivo, propio de la relación de la actividad, por ejemplo, compañeros de entrenamiento agradables, ejercicios divertidos, etc.

En lo que respecta a la teoría de la autodeterminación, su aplicación en el ámbito deportivo ha ido encaminada a desvelar el tipo de motivación que se relaciona con una mayor práctica de actividad física y consecuencias más positivas a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Vallerand y Rousseau, 2001). Esta teoría establece formas de motivación: motivación intrínseca, motivación extrínseca (regulación identificada, introyectada y externa) y desmotivación.

Cuando un sujeto está motivado intrínsecamente practica deporte porque se divierte y disfruta con la actividad físico-deportiva y esta conducta está autorregulada y surge de los intereses, curiosidades, necesidades y reacciones personales (BedodoyGiglio, 2006). Como lo expresan Krane, Greenleaf y Snow, (1997) la motivación intrínseca se refiere a aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos, es decir, su propia determinación y la actividad/prueba son suficientes para que estén motivados.

Ryan y Deci (2000) plantean que si el origen de la motivación viene de el entorno se le denomina motivación extrínseca, suponiendo su práctica como un medio para conseguir algo y no un fin en sí mismo. Con este tipo de motivación, el deportista puede considerar que la práctica de actividad física es importante, aunque no placentera en sí misma (regulación identificada), actuar porque se siente culpable (regulación introyectada), o simplemente practicar por presiones externas, a lo que se le conoce como regulación externa (Ryan y Deci, 2000). Y Krane, Greenleaf y Snow, (1997) plantean que la motivación extrínseca se relaciona con el deportista que depende de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc., y varía constantemente de recompensas, por lo que se considera más inestable para el deportista.

Duda (2001) menciona que la motivación orientada hacia el ego se refiere a que los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas,

tanto en retos como en resultado, juzgan su nivel de capacidad, si son o no competentes, comparándose con los demás (ver figura 5).

Por otra parte la motivación orientada hacia la tarea (Duda, 2001) depende de estos retos y resultados, pero en comparación con los demás, sino como impresiones subjetivas de dominio y progreso personal (ver figura 5). Los sujetos juzgan su nivel de capacidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos.

En la figura 4 se reflejan las relaciones que se establecen entre los diferentes constructos de la teoría de metas entre orientación, clima e implicación motivacional. Modelo propuesto de relaciones entre el clima motivacional percibido en los entrenamientos, la orientación disposicional y la ansiedad o el estado pre-competitivo.

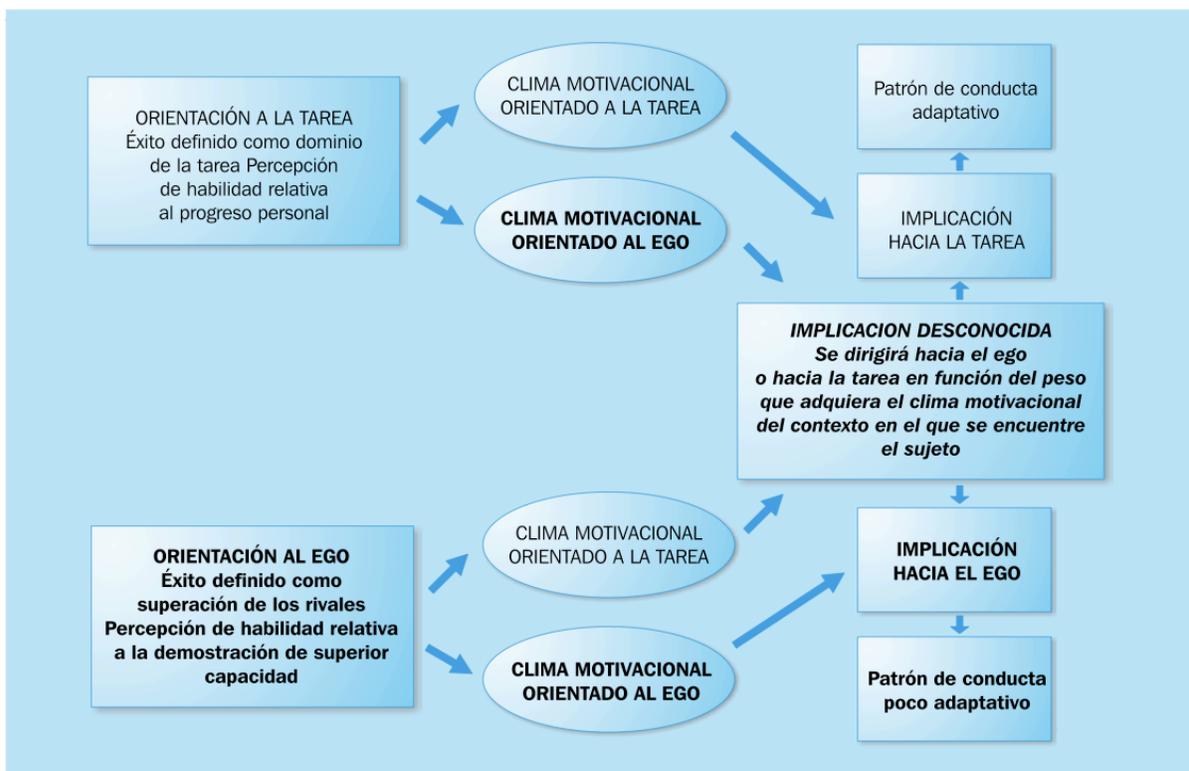


Figura 4. Modelo propuesto de relaciones entre el clima motivacional percibido en los entrenamientos, la orientación disposicional y la ansiedad estado precompetitiva.
Fuente: Roberts, 1992.

Así pues, aunque los motivos que animan a una persona a practicar una determinada actividad física pueden ser variados, lo cierto es que si la práctica de esa actividad no proporciona experiencias positivas de aprendizaje, no reporta reconocimiento social o no resulta gratificante, pronto se convierte en una inoportuna diligencia cuando no en una penosa obligación. Baste recordar, en este sentido, los trabajos realizados por sociólogo valenciano García Ferrando (2001) sobre la participación de la población española en actividades físicas y deportivas (ver Tabla 1), trabajos que han permitido elaborar una lista con los principales motivos que podrían decidir a los jóvenes a comprometerse y perseverar en la práctica deportiva.

Tabla 1.

La motivación en el deporte.

Motivos	2000 (%)	1995 (%)	1990 (%)	1985 (%)	1980 (%)
Hacer ejercicio físico	58	52	58	65	58
Divertirse y pasar el tiempo	44	44	46	52	51
El placer inherente a la práctica deportiva	34	37	40	53	47
Mantener y/o mejorar la salud	27	26	-	-	-
Estar con los amigos	24	21	28	28	25
Mantener la línea	13	14	15	28	15
Evadirse de lo rutinario	8	10	8	14	14
El placer de competir	4	4	4	7	-
Otros motivos	2	3	4	5	2

Fuente: García (2001)

Hormonas y el placer de la práctica deportiva

La felicidad es un estado que propicia la paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que nos estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría. Existen hormonas y neurotransmisores en nuestro cuerpo que son responsables de nuestras emociones. Son muchísimos, pero escogimos los tres más importantes para que aprendas sobre sus beneficios y sobre todo cómo estimularlos en forma natural (Yorde, 2011).

La *droga* para que logras la felicidad se llama endorfina. Son unas pequeñas proteínas que actúan como neurotransmisores de placer. Te sirven para luchar contra el dolor, entre otras muchas cosas, y, sobre todo, para ser feliz (Noticias Outdoor, 2008).

Correr nos hace más felices. Esa es una máxima que está científicamente probada. La *culpa* la tienen las endorfinas, o, lo que es lo mismo, unas pequeñas proteínas que *nacen* desde la una parte del cerebro llamada hipófisis. El ejercicio físico nos ayuda a sentirnos mejor, porque estimula la producción de endorfinas, pues estas producen en nuestro cerebro sensaciones muy similares a las de la morfina, el opio o la heroína, pero, lógicamente, sin sus efectos negativos (Noticias Outdoor, 2008).

El sistema de neurotransmisión endorfinérgico está implicado en muchos procesos, siendo los más importantes la modulación del dolor, la analgesia, y el combate del estrés. Su liberación está aumentada durante o al final del ejercicio físico, por lo que sería aconsejable que al sentir estrés no recurramos a fármacos adictivos (como las benzodiazepinas) sino al ejercicio físico. Esto sería una manera natural y saludable de lidiar con los problemas cotidianos (Pacheco, 2008).

Por el hecho de que el deporte provoca la subida de endorfinas a nivel corporal, es muy aconsejable en todas aquellas personas con enfermedades relacionadas con la mente. Desde hace tiempo los psiquiatras incluyen la práctica deportiva entre sus tratamientos y sobre todo en los preventivos (Pacheco, 2008).

Las endorfinas no sólo se producen con el deporte, también se producen en ciertas situaciones de estrés, la acupuntura, las relaciones sexuales y en ciertos bailes rituales o ceremoniales. Sin embargo, lo mejor para sentir el efecto de las endorfinas son los ejercicios de resistencia (Yorde, 2011).

La adrenalina pertenece al grupo de las catecolaminas (sustancias que incluyen la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina). La adrenalina (también llamada epinefrina, en su versión sintética) es una hormona bombardeada por el cuerpo en situaciones de alerta o de peligro. Desde el punto de vista biológico, podemos definirla como una hormona segregada por las glándulas suprarrenales. Es la hormona de la acción. Las horas antes de un examen, un encuentro inesperado, los pasos de la novia hacia el altar. Estas situaciones comparten un aspecto en común: la presencia de la adrenalina (Yorde, 2011).

Su función básica consiste en generar una eficaz adaptación al estrés, entendido como la capacidad de adecuarse a una determinada circunstancia. La adrenalina actúa cuando se produce una situación de tensión (agradable o desagradable) a la que el cuerpo debe adaptarse. La presencia de adrenalina es una respuesta involuntaria frente a la percepción del riesgo (Yorde, 2011).

La serotonina es un neurotransmisor que se encuentra en el sistema nervioso central y que tienen mucho que ver con tu estado de ánimo. En tu cuerpo, esta hormona además de regular el sueño, regula los estados de ánimo, las emociones y los estados depresivos. Los bajos niveles de serotonina son responsables de muchas anomalías de la personalidad, como estados depresión y trastornos compulsivos (Yorde, 2011).

Factores que explican los modelos ideales de deportistas en la etapa de la adolescencia

El cuerpo es el lugar por el que discurre el trazado de las identificaciones individuales y grupales, una geografía compuesta por las redes de conexión del sujeto y la cultura, en donde se expresan las marcas identitarias. En el proceso de construcción de la imagen corporal se articulan los aspectos relativos al desarrollo psicosexual que, incardinados en la cultura, se configuran a partir de los modelos normativos de género, fruto de las relaciones asimétricas entre los sexos. Los modelos culturales proveen de signos que significan el cuerpo en un sentido definitorio, estético y ético, guiando al sujeto en la apropiación de imágenes ideales que forman parte del repertorio de sus identificaciones. El sistema de valores relativos al cuerpo es transmitido a través del imaginario social por medio de los modelos de género, y se presenta y percibe como un patrón de bienestar y ajuste social (Pastor y Bonilla, 2000).

Con respecto a la identificación con los ídolos, el querer *ser como ellos* pone en movimiento al deseo y por lo tanto puede ser motivante, ya sea en el inicio de la vida deportiva como en todo su transcurso (Tallano, 2008).

Le corresponde a la sociedad ayudar a interpretar correctamente las noticias de los medios de comunicación, así como a valorar objetivamente los acontecimientos deportivos y a discriminar positivamente las conductas de los *ídolos deportivos* (Reverter y Lizalde, 2008).

En lo que respecta al autoconcepto, éste se derivó en gran medida en la teoría dinámica de Freud (1947), quien lo definió el autocinepto como la evaluación subjetiva de un individuo, desarrollando un compuesto de pensamientos y sentimientos que constituyen la conciencia de una persona sobre su existencia individual, su noción de quién y qué es.

Horney (1973) también señala en su libro *Neurosis y Madurez: la lucha por la autorrealización*, que la ansiedad tiende a generar baja autoestima, la que determina una cadena compleja de hechos psicológicos que produce, entre otras consecuencias, el odio y el desprecio a uno mismo. Para hacerle frente a esta ansiedad, el individuo se retrae al mundo de la imaginación en donde crea una imagen idealizada que le da un sentimiento de fuerza y confianza.

Continuando con esta misma lógica argumentativa, el siguiente testimonio es bastante esclarecedor *el superyo* se presenta actualmente bajo la forma de imperativos de celebridad, de éxito que, de no realizarse desencadenan una crítica implacable contra el Yo. De este modo se explica la fascinación ejercida por los individuos célebres, estrellas e ídolos, estimulada por los medios de comunicación, que intensifican los sueños narcisistas de celebridad y de gloria, animan al hombre de la calle a identificarse con las estrellas, y le hacen aceptar cada vez con más dificultad lo disminuido de la existencia cotidiana (Lipovetsky, 2002).

Desde un aspecto ideal un buen deportista debería brindar un servicio para la sociedad y para el mundo ya que el deporte en su estado puro, solo habla de beneficios. Este aspecto es también válido para los deportes individuales ya que el beneficio que este produce en quién lo realiza actúa en forma directa sobre su medio. Por otro lado mucho de los valores que poseemos podrían ser sostenidos aunque sea en forma parcial por la estructura deportiva, ya que ésta actúa como un positivo co-educador (Garzarelli, sf).

Factores que explican el abandono de la práctica deportiva en la adolescencia

El concepto de abandono deportivo, se encuentra tradicionalmente relacionado con el estudio de la motivación por la práctica deportiva, ya que en muchos trabajos se han valorado los motivos de práctica y de abandono deportivo

y en otros se han analizado las relaciones existentes entre el abandono y diferentes teorías motivacionales (Cecchini, Méndez y Contreras, 2005).

Al definir el concepto de abandono deportivo y para evitar caer en el reduccionismo debemos considerar la existencia de diferentes niveles de compromiso, de intensidad de práctica, de estructuración de los programas deportivos en los cuales participan los individuos y de diferentes expectativas futuras respecto a la participación o no en el deporte (Cervelló, 1996).

Cuando hablamos de abandono deportivo estamos haciendo referencia no sólo el cese total de toda práctica deportiva, sino también el cambio o transición hacia otra modalidad, independientemente de que consideremos la segunda opción como más positiva que la primera. Weiss y Chaumeton (1992) consideran que el fenómeno del abandono deportivo es un proceso continuo que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte.

Por último, la desmotivación se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo, y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración (Ryan y Deci, 2000).

Tabla 2.

Estrategias que ayudarían para que los jóvenes no desistan en la participación deportiva.

Estrategias	Acción a seguir
Establecer objetivos reales:	Ser conscientes de que en un período corto de tiempo no podemos lograr objetivos irreales, con constancia y perseverancia podremos poco a poco obtener mejoras que nos permitirán seguir avanzando hacia nuestro objetivo final. Disfrutar de los pequeños logros nos permitirá avanzar hacia otros más ambiciosos.
Registrar los progresos	Conforme vayamos avanzando en nuestro entrenamiento deberemos registrar las mejoras y avances.
Divertirse	Elegir una actividad que nos permita divertirnos, probar cosas diferentes y encontrar esa actividad que nos haga sentir a gusto con su realización.
Variedad	Las rutinas acaban cansando, así que ir cambiando de actividades e innovar nos mantendrá motivados.
Socializar la ejercitación	Contra el aburrimiento no hay nada mejor que hacer deporte acompañado además de poder ampliar el círculo de amistades.
Visualizar la meta que nos gustaría lograr	Preguntarnos, ¿cómo me sentiría si lograra el objetivo que tengo?

Fuente: Fernández (2011)

Todos los seres humanos quieren ser ganadores, el joven deportista no es diferente. Pero ganar no debe ser el único objetivo de la participación deportiva. Por eso los profesores y entrenadores debemos mantener el hecho de ganar en su justo lugar y no rechazar otras necesidades de los alumnos como son: la necesidad de afiliación y pertenencia, mejoría de las habilidades psicosociales, conocer otros lugares mediante los viajes para competir, etc. (Trepode, 2001).

Tabla 3.

Algunas de las posibles causas de abandono deportivo en adolescentes:

Causas	Descripción
Causas psicológicas	<p>Interés en otras actividades deportivas.</p> <p>Falta de diversión.</p> <p>Aburrimiento.</p> <p>Mala relación con el entrenador.</p> <p>Juego brusco.</p> <p>Stress competitivo.</p> <p>Actitudes <i>exitistas</i>(Afán desmedido de éxito).</p> <p>Atribuciones a capacidad: esfuerzo.</p>
Causas físicas	<p>Por no ser lo <i>suficiente bueno</i>.</p> <p>Sin mejorías en las destrezas.</p>
Causas de situación	<p>Nunca jugó.</p> <p>Énfasis en el programa (demasiado serio)</p> <p>Organización deficiente.</p> <p>Pobre comunicación.</p> <p>Poco sentido de pertenencia.</p> <p>Falta de apoyo social (padres, maestros)</p> <p>Estilo de liderazgo del entrenador (autoritario)</p>

Fuente: Trepode (2001)

Con relación a la práctica de los adolescentes en el deporte competitivo, Cratty (2003) menciona que por fortuna, abundan las posibles *señales de advertencia tempranas* indicativas de que se han alcanzado los límites de la resistencia física o psíquica del adolescente. Por ejemplo, el dolor de hombro o de codo del adolescente que realiza un esfuerzo excesivo en el lanzamiento(béisbol)

debe advertir a quiénes dirigen el programa, que ese adolescente necesita descanso, a la vez que los signos de ansiedad (inapetencia, insomnio, etc.) constituyen, análogamente, una advertencia de que la personalidad del adolescente tal vez esté siendo sometido a una tensión excesiva en el enfrentamiento deportivo. Estos signos deben llevar a que se retire al adolescente, temporal o definitivamente, de una situación de competencia, o bien modificar las presiones de la situación.

En síntesis, el adolescente debe practicar deportes desde temprana edad, siempre y cuando se respeten sus características psicológicas, fisiológicas y sobre todo el profesor y/o entrenador debe ser antes que nada un buen pedagogo.

Factores que explican el abandono de la práctica deportiva en la adultez

Los beneficios de la práctica deportiva a corto plazo se refieren a las mejoras biológicas, psicológicas y sociales. Uniendo estos beneficios a los hábitos de vida no hemos de olvidar que la actividad física realizada en la juventud posee una posible influencia en los hábitos de práctica deportiva de la infancia a la edad adulta (Malina, 1994; Simons-Morton, 1987; Glenmark, 1994; Raitakari, 1994 y Cantera y Devís, 2000).

Entre las principales razones para el abandono aparece la falta de tiempo para estudio, el aburrimiento, el hecho de que se deshiciera el equipo, problemas con el entrenador, o, el no jugar entre otras. Si atendemos a la edad, decir que el abandono crece con la edad y son en mayor medida las chicas las que abandonan (Arribas, 2008).

Sobre esta problemática, Cervelló (1995) realizó un análisis bastante exhaustivo sobre los motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de la población, y concluyó que los principales motivos son: el conflicto de intereses con otras actividades (otras actividades, otros deportes, excesiva

demanda temporal, trabajo); diversión (falta de diversión, aburrimiento...; competencia (falta de habilidad, ausencia de progreso técnico, miedo al fracaso); problemas con los otros significativos (problemas con el entrenador, falta de apoyo parental); problemas relativos al programa (demasiada presión, excesiva seriedad del programa, excesivo costo del deporte), y lesiones.

Arribas y Arruza (2004) encontraron en escolares de Guipúzcoa (España) que las causas de abandono de la práctica deportiva son: falta de tiempo-estudios (37%), aburrimiento (15,4%), se deshizo el equipo (11,85%), por el entrenador (6,43%), lesiones (4,69%), no jugaba (2,83%) y ambiente muy competitivo (2,65%).

García (1997) señala que los factores que influyen en el abandono de la práctica físico-deportiva de las chicas son: los cambios que se producen en la personalidad y en los hábitos de vida durante esta etapa; las nuevas necesidades y expectativas con respecto a las que predominaron durante la niñez; la pérdida de fuerza del tutelaje de los padres y el fortalecimiento de la pandilla de amigas como grupo de referencia; la conciencia de grupo, el liderazgo y la opinión de la mayoría.

Torres (2005) indica que los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares y muchas de ellas son más motivante para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva.

Centrándonos en ésta, la motivación del joven puede ser esencial para practicar o abandonar. Al intentar dar respuesta a las causas de abandono, Cervelló, Escartí y Guzmán (2007), utilizando la teoría de las metas de logro, en un estudio realizado con 134 deportistas adolescentes enrolados en grupos competitivos orientados al alto nivel, concluyeron que el abandono se puede predecir por una orientación al ego y a una baja percepción de la habilidad comparada.

Participación de la mujer a través de la historia del deporte

Yo Cyniska, descendiente de los reyes de Esparta, coloco esta piedra para recordar la carrera que gané con mis rápidos pies, siendo la única mujer de toda Grecia en ganar. Esta frase según Pausanias, historiador y geógrafo Griego, esculpida en la base de un monumento de Olimpia, es una evidencia sobre la exclusión de las mujeres de la práctica deportiva en la antigua Grecia, de la misma manera como lo eran de casi toda la vida pública (Bandy, 1999).

Cuando se entra de lleno en la historia de los Juegos Olímpicos se puede mencionar que estos abrieron las puertas a las féminas en el año 1900. El cambio se hizo evidente y real, a pesar de que su gran estratega, Pierre Coubertin, argumentaba que la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta (Martínez, 2009).

En París, Francia (1900), la participación femenina se limitó única y exclusivamente al golf y al tenis. Estos juegos tuvieron el mérito de agrupar un número impresionante de competidores, mil setenta, y aquellos juegos olímpicos fueron los primeros con participación femenina. Dentro de la lista de seis jugadoras estaba la tenista británica, Charlotte Cooper (figura 5), quien se convirtió en la primera mujer que ganó un título olímpico, aunque no se entregarían medallas hasta 1904. Cosiguió una segunda medalla en la disciplina de dobles mixto con su compañero Reginald Doherty (Martínez, 2009).

Fanny Durack fue una nadadora australiana que se destacó en la natación femenina en las Olimpiadas de Estocolmo en 1912. Ganó los 100 metros de estilo libre con una nueva marca mundial en 1 minuto, 22 segundos y 2 décimas (Martínez, 2009).

Desde 1914 a 1918 no hubo olimpiadas debido a la celebración de la Primera Guerra Mundial. Al llegar el año 1920, en los Juegos de Amberes se

reunieron 2.606 competidores que representaban a 29 países. En estas olimpiadas se excluyó la participación femenina (Martínez, 2009).



Figura 5. Charlotte Cooper fue la primera mujer en obtener una medalla Olímpica en la era moderna (1900)

Fuente: Female Tennis Stars (2010).

Durante el año de 1922 la francesa Alice Millat funda los Juegos Olímpicos Femeninos, que se realizaron en París y volvieron a repetirse en 1926, en Guttemberg (Martínez, 2009).

A partir de 1928, en Amsterdam, la participación femenina se extendió al atletismo y gimnasia. Este acontecimiento de admitir mujeres en el atletismo fue un gran paso, decisión que durante mucho tiempo había sido combatida por el mismo Pierre Coubertin (Martínez, 2009).

Los Juegos Olímpicos de 1932, fueron celebrados en Los Ángeles, California. En esta edición la atleta femenina Mildred Didrikson fue la ganadora de los 80 metros obstáculos, el lanzamiento de jabalina y ocupó el segundo lugar en el salto de altura (Martínez, 2009).

Un total de 4.069 competidores se dieron cita en las Olimpiadas de Berlín en 1936, donde hubo 328 féminas participando. Como podemos ver, a medida que pasaba el tiempo, la participación de la mujer se incrementaba a pasos agigantados en este espectáculo. Desde 1940 a 1944 hizo su presencia la Segunda Guerra Mundial, poniendo freno y rompiendo la armonía de esta actividad deportiva (Martínez, 2009).

En las Olimpiadas de Londres de 1948, se introdujo la competencia de Kayaks para mujeres. Un total de 4.468 participantes representaron a 59 países donde 436 atletas eran féminas. Se relata que en estos juegos destacó Fanny Blankers-Koeh, una holandesa madre de familia. Ganó los 100 metros, los 200 metros, los 80 metros con obstáculos y contribuyó en la victoria de los Países Bajos en el relevo 4x100. Otra que se destacó en estos juegos fue la atleta y pianista Micheline Ostermeyer, quien triunfó en los eventos de disco y pesa (Martínez, 2009).

Las mujeres húngaras se destacaron en los juegos de Helsinki en 1952, donde se introdujo el deporte hípico. Las húngaras estuvieron brillantes en sus ejecutorias (Martínez, 2009).

En los Juegos Olímpicos de Melbourne de 1956 las damas se lucieron rompiendo casi todas las marcas olímpicas y otras fueron mejoradas. Las victorias en natación estuvieron bien repartidas con Dawn Fraser y Lorraine Crapp, australianas que ganaron los 100 y 400 metros y el relevo de 4 x 160 (Martínez, 2009).

Los relojes del tiempo marcan el año 1960, los Juegos Olímpicos esta ocasión se celebraron en Roma. La norteamericana Wilma Rudolph fue la dama más destacada cuando se adjudicó tres medallas de oro en atletismo. Ganó los 100 y 200 metros así como el relevo de 4 x 100 metros. Un dato interesante sobre esta corredora norteamericana es el hecho de ser la décima de una familia de 15 hijos y había pasado gran parte de su infancia (4 años) inmóvil debido a una enfermedad (Martínez, 2009).

Durante las Olimpiadas de Tokio en 1964, las damas comenzaron a participar en voleibol. En el atletismo se mejoraron 28 récords olímpicos entre todos los femeninos. En natación la figura más sobresaliente fue la australiana Dawn Fraser, vencedora de los 100 metros libres. Mientras tanto en gimnasia la figura estelar fue la checa Vera Caslavská (Martínez, 2009).

Analizando lo acontecido en las Olimpiadas de México en 1968, era la primera vez que se celebraban estas competencias en un país latinoamericano. La norteamericana Deborah Meyer se destaca con tres medallas de oro (Martínez, 2009).

La participación de las féminas en las Olimpiadas de Munich de 1972, fue muy numerosa en casi todas las especialidades deportivas, que sobrepasó las tres actividades deportivas en las cuales la mujer había empezado a competir en 1900 en las Olimpiadas Modernas como el golf, tenis y tiro con arco (Martínez, 2009).

En cuanto al atletismo se ampliaron las distancias en mayor número de pruebas. En Munich se admitió la competición en los 1.500 metros, ya que en Tokio se habían aprobado los 800 metros (Martínez, 2009).

Esto se logró después de discusiones que se remontaban a 1928 y que no habían tenido concreción real hasta 1964, cuando la mujer corre por primera vez dos vueltas a la pista. En los juegos de 1972, Olga Korbut llegó a la cumbre del mundo de la gimnasia ganando tres medallas de oro (Martínez, 2009).

Las alemanas Kornelia Emnder y Ulrike Richter se destacaron en los Juegos Olímpicos de Montreal en 1976. Sucesivamente ganaron cuatro y tres medallas de oro. En gimnasia la rumana Nadia Comaneci alcanzó siete veces la puntuación de diez (Martínez, 2009).

Los XXII Juegos de Verano fueron celebrados en Moscú en 1980. Los resultados se vieron muy falseados en muchos deportes por la ausencia de más de cuarenta países. Estados Unidos fue el promotor de este boicot, debido a la intervención Soviética en Afganistán, y se notaron los efectos sobre todo en natación y atletismo. En estos juegos sólo se mejoraron tres marcas mundiales masculinas y otras tres femeninas. La nadadora australiana Michelle Ford y la saltadora italiana Sara Simeoni fueron las más destacadas (Martínez, 2009).

Seul, capital de Corea del Sur, albergó los Juegos de 1988, fue la próxima parada de las Olimpiadas. La norteamericana Florence Griffith Joyner revolucionó el mundo de los deportes impactando con sus marcas. Florence, con su llamativa vestimenta y asombrosas marcas en la pista, sacudió, no sólo las marcas mundiales de velocidad de 100 y 200 metros lisos, sino también la imagen de la mujer deportista (Martínez, 2009).

El Comité Atlanta fue creado para luchar contra la discriminación hacia las mujeres en el deporte y, en particular, en los Juegos Olímpicos. Hoy denominado Comité Atlanta-Sidney-Atenas, miembro de la Liga de Derecho Internacional de Mujeres, esta instancia reclama, basándose en los Principios Fundamentales de la Carta Olímpica, la prohibición de participar en los Juegos a toda delegación que excluya la presencia femenina (Martínez, 2009).

Así, pese a todos los progresos, 26 países no incluyeron a ninguna mujer en sus delegaciones en los Juegos Olímpicos de Atlanta. Razones técnicas y económicas se sumaron a otras de carácter religioso, y se llegó al extremo de que

una delegación rehusó que su pancarta fuese llevada por una joven durante la ceremonia de apertura de los Juegos de Barcelona en 1992 (Martínez, 2009).

El 13 de septiembre de 2000, Sydney inaugura la vigésimo cuarta edición de los Juegos Olímpicos de Verano. Como es ya tradicional, se miden allí esfuerzos y capacidades deportivas. Pero la novedad es la participación en el evento, de 4.400 mujeres en las distintas pruebas, superando en alrededor de 800 el número de mujeres que intervinieron en Atlanta, y constituye un porcentaje que superará el 40% de los atletas, lo que es un récord en la participación femenina en la historia de los juegos. Sin embargo, nueve países no tuvieron representación femenina en sus delegaciones, y en Atenas, seis países competirán sólo con hombres (países musulmanes), invocando razones culturales o religiosas, a pesar de que el COI estableció que ciertas reglas en la indumentaria atlética serían aceptadas para que las mujeres deportistas musulmanas pudieran participar (Martínez, 2009).

También encuentran las musulmanas más facilidades para competir por motivos similares en los deportes de combate, como Judo y Karate. Pero todo tiene un inconveniente, el acceso a estos deportes sólo está al alcance de la minoría de mujeres provenientes de familias acomodadas (Martínez, 2009).

Todavía en el informe de participación femenina de los Juegos del Mediterráneo Almería 2005, deportes como el Golf y el Tiro Olímpico, donde la forma de vestirse no plantea un conflicto, ha sido el deporte en el que más países han tenido representación femenina, y la causa por la que Gimnasia Rítmica no haya contado con países fuera del marco europeo, incluyendo a Turquía, de igual modo deportes como la natación sincronizada tienen su mayor afluencia en equipos femeninos (Martínez, 2009).

En los juegos de Pekín 2008, más del 42% de los atletas eran mujeres. Los logros conseguidos por las deportistas olímpicas destacan en los medios de comunicación locales al lado de los obtenidos en la categoría masculina. La

primera medalla de oro obtenida para China en las Olimpiadas de Beijing 2008 fue motivo de celebración. La pesista Chen Xiexia alcanzó la medalla de oro en Halterofilia femenina, y fue oficialmente la primera medalla áurea del país sede, presea de las pruebas femeninas de levantamiento de pesas del Grupo A en la categoría de 48 kg (Martínez, 2009).

En cuanto a su representación en los organismos deportivos, la legisladora denunció que en el Comité Olímpico Internacional (COI) hay menos de un 10 por ciento de mujeres. Por su parte, la presidenta del Senado belga, Anne-Marie Lizin, señaló que tan grave como la antigua discriminación de atletas de raza negra en Sudáfrica es la actual marginación de la mujer en determinados países musulmanes (Martínez, 2009).

La incorporación de eventos gimnásticos o deportivos en el que intervinieran mujeres, fueron siempre autorizados y agregados posteriormente a las pruebas masculinas, en esta concepción del hombre, que viene desde los principios, y que fuera el pensamiento del creador de las Olimpiadas Modernas, Barón Pierre de Coubertín, de que la mujer debía ser la espectadora, para mirar, aplaudir y coronar a los ganadores, en lugar de intervenir (Martínez, 2009).

La mujer fue logrando su importante papel en los juegos, brindando excepcionales espectáculos y logrando la admiración y expectación del mundo. Mujeres como Nadia Comaneci, Mildred Didrickson, Fanny Blankers-Koen, Theresa Zabell, Marlene Ahrens, Evelyn Ashford, Maria Caridad Colon, Zola Budd, Mary Decker-Slanney, Sara Simeoni, Jeanette Campbell han escrito su nombre en la historia deportiva de los Juegos Olímpicos (Martínez, 2009).

Tabla 4.

Participación del hombre y la mujer deportista en los Juegos Olímpicos a través de la historia.

Edición	Ciudad	Hombres	Mujeres	Porcentaje
1896	Atenas	241	0	0,00
1900	París	1206	6	0,50
1904	San Luis	681	6	0,88
1908	Londres	1999	36	1,80
1912	Estocolmo	2490	57	2,29
1916	Berlín	Suspendido	I Guerra	
1920	Amberes	2669	78	2,92
1924	París	2956	136	4,60
1928	Ámsterdam	2724	290	10,65
1932	Los Ángeles	3741	328	8,77
1936	Berlín	3738	328	8,77
1940	Helsinki	Suspendido	II Guerra	
1944	Londres	Suspendido	II Guerra	
1948	Londres	4032	436	10,81
1952	Helsinki	4436	519	11,70
1956	Melbourne	3314	376	11,35
1960	Roma	4727	611	12,93
1964	Tokio	4473	678	15,16
1968	México	5516	781	14,16
1972	Múnich	6075	1059	17,43
1976	Montreal	4781	1247	26,08
1980	Moscú	4043	1124	27,80
1984	Los Ángeles	5230	1567	29,96
1988	Seúl	6279	2186	34,81
1992	Barcelona	6652	2704	40,65
1996	Atlanta	6797	3513	51,68
2000	Sídney	6582	4069	61,82
2004	Atenas	6296	4329	68,76
2008	Pekín	6294	4608	73,21
				21,13

Fuente: Comité Olímpico Internacional (2009).

En la Tabla 4 se percibe la desventaja de la participación femenina a través de la historia de los Juegos Olímpicos. Y si bien el número de mujeres que

participan en los Juegos Olímpicos ha aumentado, todavía existe discriminación en estos magnos encuentros deportivos. Se observa como solo alcanza un 21,13% de participación femenina. Las atletas están poco representadas en las competiciones, son víctimas de prejuicios sexistas en los medios de comunicación y sólo ocupan porcentajes reducidos en puestos de responsabilidad en las instancias deportivas (Martínez, 2009).

Capítulo III METODOLOGÍA

Para efectos de profundizar en la percepción subjetiva de adolescentes deportistas, se decidió realizar un estudio de caso, descriptivo e interpretativo, de enfoque cualitativo, basándose en el modelo fenomenológico, empleando específicamente el método de entrevista a profundidad, para coleccionar los datos respectivos. En este capítulo se detallará la metodología mediante la cual, fue desarrollado el presente estudio.

Participantes

Se contó con la participación de 12 personas, de las cuales diez eran hombres y dos mujeres con edades entre 14 y 17 años, donde el promedio de edad fue de 15.8 años en hombres y 15.0 años en mujeres, los cuales han representado a Costa Rica a nivel internacional en diferentes selecciones deportivas. Al momento del estudio, tenían una frecuencia de entrenamiento de mínimo cuatro y máximo seis días por semana; y su tiempo de trabajo por sesión era de entre hora y media hasta más de dos horas.

Los y las adolescentes participantes en el estudio, eran estudiantes regulares de secundaria, siendo esta una característica esencial para su elección como sujetos de este estudio, pues se busca en este trabajo, profundizar en la experiencia y opinión de deportistas adolescentes que además de sus obligaciones de entrenamiento, debían tener una rutina de estudio dentro de la educación formal.

Los y las participantes, en el momento del estudio, eran residentes del cantón de San Ramón de Alajuela y fueron seleccionados por conveniencia contando con el apoyo de Henry Fernández Vargas (promotor deportivo del

Ministerio de Educación Pública) y Carlos Gustavo Rodríguez Murillo, ambos educadores físicos y entrenadores de atletismo en la zona. Se consideró que estos entrenadores eran los profesionales adecuados para elegir y localizar a la población de deportistas de alto rendimiento a los que se les aplicaría los cuestionarios, debido a que tenían años de conocer y trabajar con la población elegida para el estudio. Las personas participantes, tuvieron como requisito haber representado a Costa Rica a nivel deportivo en al menos una ocasión y además de estar entrenando y compitiendo regularmente.

Las instituciones educativas a las que asistían los estudiantes en el momento del estudio, eran el Colegio Técnico Profesional (CTP) de Piedades Sur y el Patriarca San José. El CTP de Piedades Sur es una institución pública donde la población en su mayoría es de origen rural. El colegio Patriarca San José es una institución semi privada, en donde la población es del centro de San Ramón en un porcentaje mayor y además se paga una mensualidad obligatoria por mes, lo que quiere decir que los y las estudiantes de esta institución son de un nivel económico de clase media y alta.

Instrumentos

Para la realización de este estudio, se utilizó una ficha de información general y además el cuestionario denominado: *Proyección de la Importancia Subjetiva del Deporte para mi Adulthood (Q-PIDA)*. Este instrumento (ver anexo 1) fue desarrollado para este estudio y su validez se determinó por criterio de expertos con el método de mayoría simple. El objetivo del instrumento fue la recopilación de datos generales de los y las jóvenes participantes y la recopilación de sus percepciones como por ejemplo, el grado de importancia que tendría la práctica de deporte de rendimiento durante su adultez, su concepto de deporte, las razones de su motivación para integrarse al deporte, sus expectativas, su valoración del deporte con respecto a otras actividades de la vida cotidiana, aspiraciones personales y profesionales, existencia de incentivos o apoyos

económicos, así como supercepción del hombre y de la mujer deportista ideal. Sus respuestas fueron luego, comparadas según su sexo.

En síntesis, con el Q-PIDA, se buscaba conocer la perspectiva general de estudiantes entre 13 y 17 años, en relación a su participación en deporte de alto rendimiento, luego de que culminase su participación en clubes representativos en los Juegos Deportivos Estudiantiles y conocer sus expectativas sobre el que pudieran continuar siendo deportistas en su adultez.

Respecto a las normas de aplicación del instrumento, puede durar entre 10 y 15 minutos aproximadamente. La persona debe leer cada ítem y contestar en el espacio establecido para su aplicación (lugar cómodo y privado), lo que mejor represente la realidad desde su perspectiva subjetiva.

Con el cuestionario Q-PIDA se recopila la perspectiva subjetiva de los y las participantes mediante ítems que están redactados en sentido directo.

Procedimientos

Para realizar este estudio lo primero fue determinar cuáles eran las instituciones educativas del cantón de San Ramón de Alajuela donde existieran estudiantes de colegio que representaran a Costa Rica en diferentes disciplinas deportivas, esto con ayuda de profesores de Educación Física de San Ramón. Este cantón tiene características urbanas y rurales con predominancia de las segundas, además de tener una relativa cercanía con la ciudad capital. Además, este cantón tiene una influencia muy importante en el desarrollo socioeconómico de la región occidental de la gran área metropolitana.

A nivel deportivo, esta área presenta condiciones que han favorecido el surgimiento de muchos y muchas jóvenes deportistas, en distintas disciplinas. San Ramón es un cantón que se ha destacado a través de su historia, por diversos

atletas de mucho reconocimiento en diversas disciplinas deportivas, más allá de las fronteras costarricenses. Por tanto, esta zona fue considerada como la base geográfica para efectuar la presente investigación.

Se efectuó una reunión con el fin de entrenar a dos profesorescolaboradores del estudio, quienes fueron Gustavo Rodríguez y Henry Fernández. En esta sesión el investigador les preparópara que ellos pudieran realizar una adecuada aplicación y explicación del cuestionario.

A cada uno de los profesores que colaboró con la selección de participantes, se le solicitólaayuda para aplicar el instrumento a estudiantes reconocidos en el alto rendimiento deportivo y que tuvieran experiencia en haber representado al país en diferentes competiciones.

La selección de los y las participantes se realizó con el método por conveniencia, dado que la población pretendida era muy específica para la investigación. Es importante mencionar que la participación de atletas fue voluntaria.

El cuestionario Q-PIDA se aplicó en un transcurso de 15 días, en diferente horario;se aplicó de forma individual en los colegios a los que pertenecían los estudiantes. A cada estudiante se le explicó en qué consistía el estudio, además se evacuaron dudas respecto a la interpretación de los ítems. En todo momento hubo disponibilidad de las personas por contestar el cuestionario. Una vez colectado los datos, se procedió a efectuar su análisis.

Análisis estadístico de los datos

El análisis aplicado fue de tipo descriptivo, empleándose las frecuencias absolutas y los porcentajes. En el caso de variables con niveles de medición cuantitativos, se calculó como estadística descriptiva, promedios y desviaciones estándar. Las respuestas abiertas fueron analizadas mediante la creación de categorías de análisis y seguidas de cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes.

Los resultados de cada participante, se analizaron descriptivamente a profundidad. Todos los análisis, se corrieron mediante una hoja de cálculo del programa Microsoft® Excel 2011.

Capítulo IV

RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados más importantes del estudio, resumidos en tablas y gráficos, según corresponda.

A continuación, se presentan los resultados del análisis descriptivo de las principales variables del estudio, los cuales se muestran según cada particularidad individual de los y las participantes. El resumen de datos generales de participantes (tabla 5), los años consecutivos y horas de práctica de los y las participantes (tabla 6), el concepto de deporte que predomina en los estudiantes (tabla 7), las variables que determinan el ingreso al deporte y su futuro como deportistas (tabla 8), la importancia que puede tener el deporte para la sociedad costarricense (tabla 9), la importancia percibida que tiene la práctica deportiva a nivel personal (tabla 10), la percepción subjetiva de la utilidad después de graduarse, el concepto de rendimiento deportivo que predomina en los casos estudiados comparándolos según su sexo y la existencia de incentivos o apoyos económicos para la práctica deportiva de los sujetos analizados (tabla 11), y la percepción del hombre y la mujer deportista ideal de los casos estudiados comparándolos según su sexo (tabla 12).

Ficha individualizada de los y las participantes en la investigación

Ficha de identificación sujeto 1

Nombre: Dar (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 12 de marzo de 1994.
Edad en el momento del estudio: 17 años.
Talla en el momento del estudio: 165 cm.
Peso en el momento del estudio: 70 kg.
Disciplina deportiva: Ciclismo
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 2

Nombre: Jar (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 13 de noviembre de 1996.
Edad en el momento del estudio: 14 años.
Talla en el momento del estudio: 170 cm.
Peso en el momento del estudio: 65 kg.
Disciplina deportiva: Ciclismo.
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 3

Nombre: Jmb (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 14 de diciembre de 1996.
Edad en el momento del estudio: 14 años.
Talla en el momento del estudio: 170 cm.
Peso en el momento del estudio: 58 kg.
Disciplina deportiva: Atletismo.
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 4

Nombre: Jom (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 21 de setiembre de 1994.
Edad en el momento del estudio: 17
Talla en el momento del estudio: 160 cm.
Peso en el momento del estudio: 50 kg.
Disciplina deportiva: Atletismo.
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 5

Nombre: Esc (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 16 de junio de 1996.
Edad en el momento del estudio: 14 años.
Talla en el momento del estudio: 165 cm.
Peso en el momento del estudio: 50 kg.
Disciplina deportiva: Fútbol.
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 6

Nombre: Banji (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 13 de febrero de 1996.
Edad en el momento del estudio: 15 años.
Talla en el momento del estudio: 167 cm.
Peso en el momento del estudio: 75 kg.
Disciplina deportiva: Fútbol.
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 7

Nombre:Ajoc (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 02 de octubre de 1996.
Edad en el momento del estudio: 14 años.
Talla en el momento del estudio: 156 cm.
Peso en el momento del estudio: 45 kg.
Disciplina deportiva: Fútbol.
Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 8

Nombre:Cdeji (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 02 de enero de 1995.
Edad en el momento del estudio: 16 años.
Talla en el momento del estudio: 185 cm.
Peso en el momento del estudio: 88 kg.
Disciplina deportiva: Baloncesto.
Institución: Colegio Patriarca San José.

Ficha de identificación sujeto 9

Nombre:Jocah (pseudónimo para proteger su identidad).
Sexo: Masculino.
Fecha de nacimiento: 30 de setiembre de 1994.
Edad en el momento del estudio: 16 años.
Talla en el momento del estudio: 184 cm.
Peso en el momento del estudio: 72 kg.
Disciplina deportiva: Baloncesto.
Institución: Colegio Patriarca San José.

Ficha de identificación sujeto 10

Nombre: Jomap (pseudónimo para proteger su identidad).

Sexo: Masculino.

Fecha de nacimiento: 01 de setiembre de 1995.

Edad en el momento del estudio: 15 años.

Talla en el momento del estudio: 161 cm.

Peso en el momento del estudio: 56 kg.

Disciplina deportiva: Baloncesto.

Institución: Colegio Patriarca San José.

Ficha de identificación sujeto 11

Nombre: Algoc (pseudónimo para proteger su identidad).

Sexo: Femenino.

Fecha de nacimiento: 28 de enero de 1997.

Edad en el momento del estudio: 14 años.

Talla en el momento del estudio: 155 cm.

Peso en el momento del estudio: 48 kg.

Disciplina deportiva: Atletismo.

Institución: Colegio Técnico Profesional de Piedades Sur.

Ficha de identificación sujeto 12

Nombre: Dagamo (pseudónimo para proteger su identidad).

Sexo: Femenino.

Fecha de nacimiento: 07 de junio de 1995.

Edad en el momento del estudio: 15 años.

Talla en el momento del estudio: 162 cm.

Peso en el momento del estudio: 66 kg.

Disciplina deportiva: Baloncesto.

Institución: Colegio Patriarca San José.

Tabla 5.

Resumen de datos generales de los y las participantes.

S	NAC	E	T	P	D P
1	1994	17	1,65	70	Ciclismo
2	1996	15	1,70	65	Ciclismo
3	1996	15	1,70	58	Atletismo
4	1994	17	1,60	50	Atletismo
5	1996	15	1,65	50	Fútbol
6	1996	15	1,67	75	Fútbol
7	1996	15	1,56	45	Fútbol
8	1995	16	1,85	88	Baloncesto
9	1994	17	1,84	72	Baloncesto
10	1995	16	1,61	56	Baloncesto
11*	1997	14	1,55	48	Atletismo
12*	1995	16	1,62	66	Baloncesto

Notas:

S: Sujeto.

NAC: Nacimiento.

E: Edad.

T: Talla.

P: Peso.

D P: Deporte Practicado.

** Mujeres.*

Los datos generales de los y las participantes que se entrevistaron aparecen en la *tabla 5*. Son un total de doce sujetos, y la *edad* promedio de los diez hombres es quince años y diez meses, mientras que el de las dos mujeres es de quince años exactos en el momento en que se realizó el estudio.

Con respecto a las disciplinas deportivas que participaban en el momento del estudio, la *tabla 5* muestra que cuatro hombres y una mujer eran jugadores de *baloncesto*, tres hombres entrenaban *fútbol*, dos hombres *ciclistas*, dos hombres y una mujer en *atletismo*; en donde todos y todas tenían una experiencia en la práctica deportiva entre dos años y medio hasta los once años.

La talla de los y las participantes se presenta en la *tabla 5*. De estatablase obtiene la *talla* promedio, que en el caso de los hombres es de 1,68 metros y en el caso de las mujeres la talla promedio es de 1,59 metros. La variable *peso* también se encuentra en la *tabla 5* y se extrae que los hombres tienen un promedio de 62,90 kilogramos, mientras que para las mujeres es de 57 kilogramos.

Tabla 6.

Años consecutivos y horas de práctica de los y las participantes

S	AC	HP	DEP
1	3	+ 2	Ciclismo
2	2,5	1,5	Ciclismo
3	3	2	Atletismo
4	3	1,5	Atletismo
5	9	2	Fútbol
6	9	2	Fútbol
7	11	1,5	Fútbol
8	3	2	Baloncesto
9	6	2	Baloncesto
10	4	+ 2	Baloncesto
11*	1	2	Atletismo
12*	5	2	Baloncesto

Notas:

S: Sujeto.

AC: Años Continuos.

HP: Horas por sesión.

DEP: Deporte Practicado.

** Mujeres.*

En la *tabla 6* se presenta la cantidad de años consecutivos practicando cada uno de sus deportes. Observándose cómo los y las participantes de *disciplinas de conjunto* tienen un promedio de seis años y ocho meses consecutivos practicando deporte. Para las *disciplinas individuales* los y las participantes de las tienen un promedio de dos años y seis meses en la práctica deportiva.

Con respecto a las horas por sesión, los sujetos que practican deportes de conjunto tienen un promedio de una hora y cincuenta minutos, mientras que los deportistas que pertenecen a las disciplinas individuales, practican poco más de dos horas.

Estudio de casos individuales de acuerdo a los objetivos planteados:

Tabla 7.

Concepto de Deporte que predomina en los estudiantes.

S	Concepto de Deporte
1	Actividad que me divierte, distrae, me ayuda a crecer y me aleja de los vicios
2	Actividad que nos mantiene en forma y alejados de las drogas
3	Hacer ejercicio mantener figura
4	El reflejo de lo que uno es. Dar ejemplo a jóvenes.
5	Actividad que nos mantiene con salud y aleja de vicios
6	Actividad que se practica por placer y aleja de vicios
7	Actividad que nos mantiene con salud
8	Manera de expresión
9	Actividad recreativa que permite a las personas desenvolverse en las áreas física e intelectual
10	Actividad que pone a prueba nuestras habilidades individuales y colectivas
11*	Actividad que se practica por placer con esfuerzo y disciplina
12*	Actividad que se practica por placer

Notas:

S: Sujeto.

** Mujeres.*

En la tabla 7 se expone el concepto de deporte que predomina en los estudiantes que participaron en el estudio. De los y las doce atletas se deja entrever la idea de relacionar el concepto de deporte con la imagen de *placer o diversión* en cinco ocasiones. Y además relacionan la *salud* y el hecho de que el deporte *aleja de los vicios* en cuatro ocasiones. De forma similar, sienten que al ser deportistas de alto rendimiento, deben ser personas que *deben crecer y ser un ejemplo* como seres humanos modelo para los demás en dos ocasiones de las doce posibles. En una ocasión relacionan el concepto de deporte con el *reto personal*, el *esfuerzo y disciplina* y también con la *figura corporal*, esta última tomando en cuenta solo el aspecto estético.

Tabla 8.

Variables que determinan el ingreso y su futuro como deportistas

S	Mot. Ingresó	Mot. Seguir
1	Por amigos, gustan bicicletas	Salud física y mental
2	Placer	Causa placer
3	Hacer ejercicio mantener figura	Superación Deportiva
4	Representar al colegio en Juegos Deportivos Estudiantiles	Quiero ser profesional
5	Placer	Placer y aleja de vicios
6	Placer	Placer y salud
7	Placer	Placer
8	Salud, Desarrollo físico e integral	Placer, Pasión
9	Placer y Salud	Placer y salud
10	Invitación de amigos	Placer
11*	Triunfe en mi primer competencia	Para ser una mejor persona
12*	Ayudar a una amiga en trabajo comunal, fui a entrenar y me gustó	Brinda oportunidades, Placer, Salud física y mental

Notas:

S: Sujeto.

Mot. Ingresó: Motivo principal reportado para integrarse al deporte.

Mot. Seguir: Motivos por los que seguirán practicando deporte el resto de la vida.

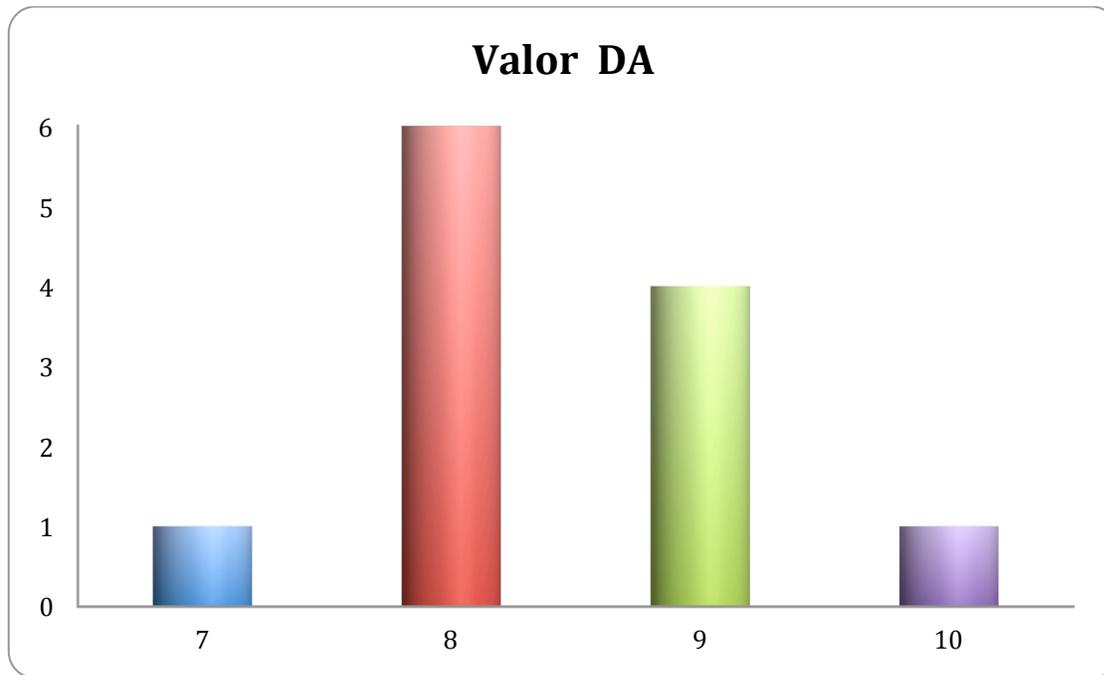
** Mujeres.*

El *placer* que genera la práctica del deporte, se registra como el motivo principal reportado por los y las estudiantes, y aluden al placer la responsabilidad por la cual ingresaron al deporte (ver tabla 8). El *placer* fue tomado en cuenta en un total de ocho veces. En dos ocasiones se tomó en cuenta a la *salud* como motivo. En un dato curioso, una estudiante comentó que al querer ayudar a una amiga en el trabajo de servicio comunal estudiantil, se le solicitó que asistiera a un entrenamiento de baloncesto y cuando estaba en la práctica descubrió que tenía cualidades, le gustó y se quedó como parte del equipo representativo del colegio al que pertenecía.

Además en la tabla 8 están registrados los posibles motivos por los cuáles el o la participante seguiría en la práctica del deporte. Y se registra que la mayor cantidad de veces que se mencionó una motivante fue con el sentimiento del *placer*. Este sentimiento es el que consideran más importante ocho de los doce entrevistados. Le siguen el *crecer y ser ejemplo para la sociedad*, y la *salud* con cuatro menciones cada una. Además de que un estudiante toma en cuenta el hecho de que el deporte es una herramienta que *aleja de los vicios* a los seres humanos.

Gráfico 1.

Valor otorgado al deporte con respecto a otras actividades de la vida.



Valor DA: Valor otorgado al deporte con respecto a otras actividades de la vida cotidiana y aspiraciones personales y profesionales.

Si comparamos la relación que existe entre el valor otorgado al deporte con respecto a otras actividades de la vida cotidiana y aspiraciones personales y profesionales, esta aparece en el gráfico 1, donde los y las estudiantes que participaron en la investigación reflejan su apreciación al respecto. En este caso, seis de los doce participantes del estudio determinaron que le iban a otorgar un 8 como el valor del deporte en relación a otras actividades de la vida. Cuatro estudiantes otorgan un 9 a la relación en relación del deporte al resto de su vida, y una persona con una calificación de 7 y 10 en cada caso.

Tabla 9.

Importancia que puede tener el deporte para la sociedad costarricense

S	Argumento del sujeto
1	Sociedad sana integralmente
2	Mejor país. Disminuye consumo de drogas. Proyección internacional.
3	Fomenta valores
4	Unión sociedad
5	Mejora calidad de vida
6	Disminuye consumo de drogas y la gente problemática
7	País camino al Desarrollo
8	Mejores personas y estado físico. Fomenta valores.
9	Salud y deportistas como un modelo a seguir
10	Identidad, placer, y país camino al desarrollo
11*	Mejora la sociedad
12*	Salud, Identidad

Notas:

S: Sujeto.

** Mujeres.*

Con respecto a la importancia que el deporte puede tener para la sociedad costarricense, según la opinión de los casos en estudio, la tabla 9 muestra que la *salud* es la variable que más se beneficiaría Costa Rica con la práctica del deporte. De acuerdo a lo registrado, le siguen el hecho de que el deporte promueve *valores* y toman la práctica de deportes de alto rendimiento, con la presencia de atletas internacionales, como un signo de que el país va *camino al desarrollo*.

Según los muchachos y muchachas, cuando se quiere generar un sentimiento de *identidad*, el deporte es una herramienta sumamente útil. Y otra de las virtudes que encontraron fue que el deporte *aleja de vicios* a las personas que

lo practican, por su orientación a la disciplina y el seguimiento de reglas en todo sentido (ver tabla 9).

Tabla 10.

Importancia percibida que tiene la práctica deportiva a nivel personal

S	Argumento del sujeto
1	Placer. Aleja de los vicios.
2	Salud. Aleja de los vicios. Une a la familia.
3	Estabilidad emocional y salud.
4	Estabilidad emocional. Una forma de tener a Dios presente.
5	Aleja de los vicios.
6	Salud.
7	Aleja de los vicios. Salud. Desarrollo integral.
8	Desarrollo integral, Fomenta valores. Placer.
9	Desarrollo integral. Identidad.
10	Placer. Fomenta Valores. Amistad.
11*	Desarrollo Integral.
12*	Salud. Placer. Estabilidad emocional. Alcanzar metas propuestas.

Notas:

S: Sujeto.

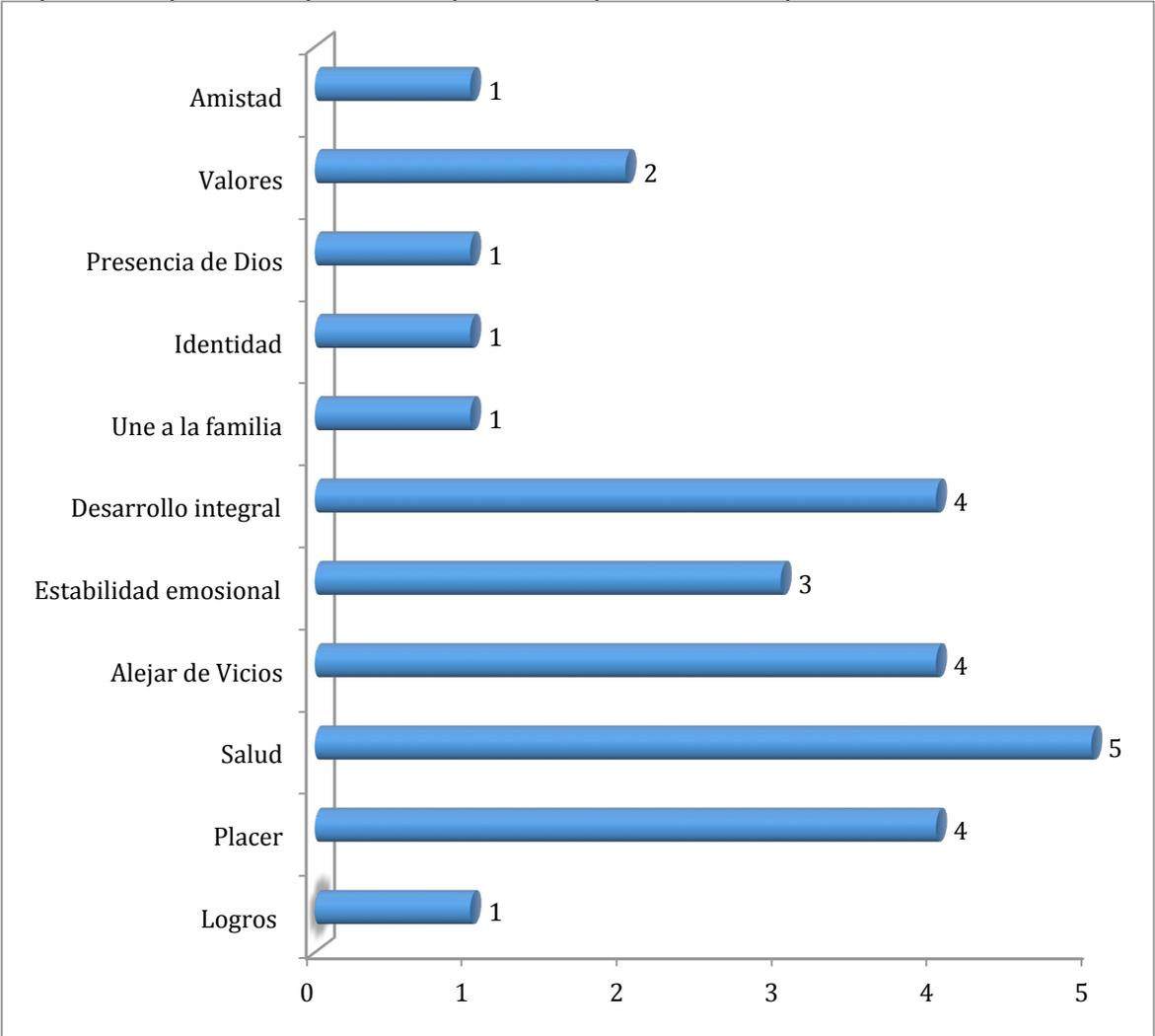
** Mujeres.*

En la tabla 10 los y las participantes exponen cuál es la importancia percibida que tiene la práctica deportiva a nivel personal. En la que mencionan sus motivos por los cuales practican deporte de alto rendimiento, como por ejemplo el deporte como enseñanza para alcanzar las metas propuestas, el deporte como medio para alejar a las personas de los vicios, el deporte como método para hacer amigos y amigas, el deporte como factor para desarrollo integral, el deporte como estabilizador emocional, el deporte como herramienta para fomentar valores, el deporte como generador de identidad, de placer, de salud, de una forma de tener a Dios presente y de unión familiar.

Si se observa el gráfico 2 los deportistas argumentan que uno de los aspectos más importantes que genera el deporte es la *salud*, ya que lo mencionan en cinco ocasiones. Le sigue el *placer*, el *alejamiento de los vicios* y el *desarrollo integral* con cuatro deportistas que toman en cuenta estos aspectos. En tres ocasiones indican el *estado emocional* y en dos ocasiones el hecho de *sefomenta valores* a través de la práctica del deporte. Por último y mencionándolos en una ocasión cada uno de las siguientes características, está el alcance de *logros*, el hecho de *unir a la familia*, la *identidad*, la *presencia de Dios* y la *amistad*.

Gráfico 2.

Importancia percibida que tiene la práctica deportiva a nivel personal



En el gráfico 2 se refleja que la salud es el factor más importante desde la percepción que tienen con respecto a la práctica deportiva, seguida por los factores placer, alejar de vicios y desarrollo integral. Mencionaron en tres ocasiones la estabilidad emocional, en dos los valores, y en una ocasión la amistad, la presencia de Dios, la identidad, la unión familiar y los logros como menos importantes relativamente.

Tabla 11.

Percepción subjetiva de la utilidad después de graduarse, el concepto de rendimiento deportivo y los incentivos económicos

S	UDG	Concepto Rendimiento Dep	In Eco
1	Profesional	Disciplina, Constancia, Buen nivel y rendimiento	Si
2	Profesional	NR	Si
3	Salud física y mental	Tener resultados	No
4	Superación personal y Becas deportivas	Es poder participar en la categoría élite	No
5	Obtener becas	Mejor de los estados	No
6	Profesional	Lo que estoy haciendo con cada avance que tengo	No
7	Becas deportivas y Superación deportiva	Participar en la máxima categoría que le permitan	Si
8	Salud física y mental	Desempeño deportivo	Si
9	Superación personal y Becas deportivas	Logros constantes que superan el anterior	Si
10	Becas deportivas y Superación deportiva	Cuando se da lo mejor de uno	No
11*	Profesional	Logros obtenidos por disciplinado	No
12*	Profesional	Logros obtenidos por disciplinado	Si

Notas:

S: Sujeto.

UDG: Utilidad que podría tener el deporte luego de haberse graduado del colegio.

Concepto Rendimiento Dep: Concepto de Rendimiento Deportivo que predomina.

In Eco: Existen incentivos o apoyos económicos para la práctica deportiva.

** Mujeres*

Con respecto a la percepción de utilidad que podría tener el deporte luego de haberse graduado del colegio (tabla 11), de lo más importante para los participantes en el estudio, es el que el deporte podría ayudaren *becas deportivas* y para llegar a alcanzar un nivel *profesional*, mencionando el hecho en cinco ocasiones cada una. Luego hay equidad cuando refieren dos veces a la *salud integral*, la *superación personal* y la *superación deportiva*.

De acuerdo a los datos que expresan los estudiantes (tabla 11) con respecto al concepto de rendimiento deportivo, se elaboró una definición integral con lo señalado por ellos, llegando a definir el rendimiento deportivo como *el hecho de superar constantemente el rendimiento integral y alcanzar el nivel élite mediante la disciplina, la constancia y el esfuerzo*.

De acuerdo a la información suministrada por los y las estudiantes de secundaria que participaron en la investigación, se determina que el 50% de los deportistas reciben incentivo o apoyo económico para que se ayuden a sufragar los gastos que implica su representación y práctica deportiva para representar a la institución a la que asisten (ver tabla 11).

Tabla 12.

Percepción del hombre y la mujer deportista ideal de los casos estudiados comparándolos según su sexo.

S	Hombre deportista ideal	Mujer deportista ideal	Dif.
1	Disciplina.Mezclar vida y deporte	Disciplina. Mezclar vida y deporte	No
2	Disciplina. Lejos de drogas. Estudio. Trabajo.	Disciplina. Lejos de drogas. Estudio. Trabajo.	No
3	Nery Brenes (alto, delgado, moreno, fuerte)	Hanna Gabriels (Fuerte, disfrute el dep, capacidad de practicarlo)	Si
4	Roy Vargas	Norma Rodríguez	Si
5	Puyol	Rachel Atherton (Down Hill)	Si
6	Ronaldinho, Messi	NR	Si
7	Messi	NR	Si
8	Disciplina. Humildad. Valores. Entrega. Perfil deportivo. Fijar metas	Disciplina. Humildad. Valores. Entrega. Perfil deportivo. Fijar metas	No
9	Esfuerzo. Humildad. Disciplina. Metas	Esfuerzo. Humildad. Triunfadora	Si
10	Humildad.Disciplina. Trabajo en equipo. Entrega. Valores. Esfuerzo. Habilidad.	Humildad. Disciplina. Trabajo en equipo. Entrega.	Si
11*	Alto rendimiento. Disciplina. Triunfador.	Alto rendimiento. Disciplina. Esfuerzo.	Si
12*	Disciplina. Humildad. Trabajo en equipo. Máximo esfuerzo.	Disciplina. Humildad. Trabajo en equipo. Máximo esfuerzo	No

Notas:

S: Sujeto.

Dif.: ¿Existe diferencia entre la percepción del deportista ideal hombre y mujer?

** Mujeres.*

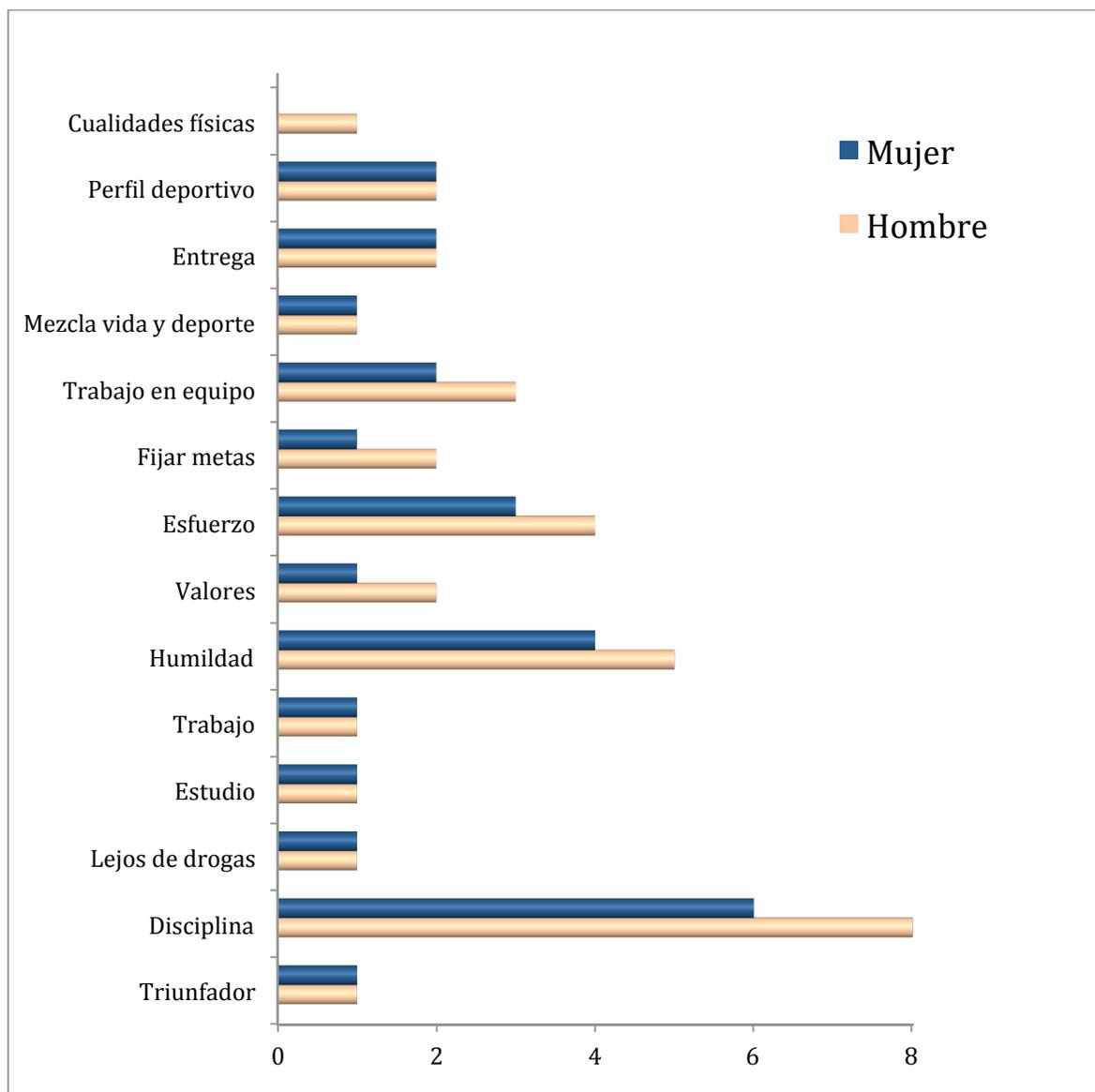
En la tabla 12 se presenta la descripción del hombre y la mujer deportista ideales desde el punto de vista de los y las participantes. Existen cuatro de los doce casos, que definen al hombre y a la mujer deportistas, con las mismas características, en este caso, tres hombres y una mujer coincidieron en la definición. Mientras que ocho de las personas que participaron, expusieron diferencias en su percepción de la figura ideal masculina y la percepción de la figura ideal femenina (siete hombres y una mujer, presentaron discrepancias).

Existe una diferencia entre la percepción del deportista ideal del hombre y la percepción de la deportista ideal mujer por parte de los deportistas que desarrollaron este estudio. A los deportistas ideales hombres se les caracteriza con treinta y tres características. Mientras que a las deportistas ideales mujeres sólo con veintisiete. Es decir que, cuando los casos en estudio pensaron en hombres deportistas ideales, plantearon un mayor número de cualidades que cuando pensaron en la mujer deportista ideal.

Los sujetos cuatro, cinco, seis y siete, definieron su deportista ideal mediante ejemplos de deportistas destacados nacionales y extranjeros. Los sujetos seis y siete no establecieron ni características ni ejemplo para la deportista ideal femenina (ver tabla 12). En estas definiciones mediante ejemplos con deportistas citaron a Nery Brenes (corredor costarricense de 400 metros en atletismo), a Hanna Gabriels (boxeadora costarricense y campeona mundial de la categoría peso superwelter), a Roy Vargas y Norma Rodríguez (atletas representativos costarricenses), a Rachel Atherton (ciclista de origen inglés campeona mundial de Down Hill), además de los futbolistas Puyol (España), Messi (Argentina) y a Ronaldinho (Brasil).

Gráfico 3.

Percepción del hombre y la mujer deportista ideal.



En los rasgos que los participantes definen en común tanto para el hombre como para la mujer deportista ideal, se encuentran la *disciplina* con catorce menciones, la *humildad* con nueve, y el *esfuerzo* citado por siete de los y las deportistas. El *trabajo en equipo* lo nombran cinco ocasiones, en cuatro oportunidades la *entrega* y el *perfil deportivo*. La identidad con los *valores* se

indica por tres deportistas. Las demás características se mencionan dos veces y son el que el o la atleta esté *lejos de las drogas*, que tenga *estudio*, el *trabajo*, el espíritu *triunfador* y el hecho de que pueda *mezclar vida y el deporte*. Y por último se alude una sola vez a las cualidades físicas (ver gráfico 3).

Si se analiza cuál es la percepción del hombre deportista ideal, lo primero que se advierte es que tiene que poner de su parte principalmente *disciplina*, *humildad* y *esfuerzo*. Las mismas características se destacan para la mujer deportista ideal, al mencionar que debe tener *disciplina*, *humildad* y *ser esforzada*.

Hay que advertir que en el caso de la mujer, la perspectiva cambia de forma mínima, pues los participantes caracterizan con menos variables en relación a los hombres (ver gráfico 3). Se observa que en donde existe diferencia en las variables no sobrepasa en más de dos las ocasiones en que la percepción proporcionada por los hombres varía con respecto a las mujeres.

La variable más destacada es la disciplina. Fue citada en mayor cantidad de ocasiones como una característica de importancia para el éxito de un deportista en cualquiera de los géneros. De los doce sujetos, ocho de ellos la consideran importante la disciplina, y la mitad de las mujeres opinan lo mismo.

Otra característica que fue valorada de importancia para los deportistas que participaron en el estudio, es la humildad. En cinco ocasiones mencionada por los hombres y cuatro veces por las mujeres. A esta edad puede ser muy valorada la humildad por los adolescentes, están definiendo sus características de personalidad y los modelos que se presentan a nivel mundial son importantes para este afianzamiento.

Por otra parte, el esfuerzo y el trabajo en equipo más la entrega y un perfil deportivo fueron de las características con una mención media. Y el fijar metas, los valores, el trabajo, el estudio, el mantenerse lejos de las drogas, el espíritu

triunfador y la mezcla de su vida diaria y familiar con su desarrollo deportivo fueron tomadas en cuenta al menos en una ocasión.

Es interesante observar que aunque es una variable tomada en cuenta, las cualidades físicas, fueron características menos mencionadas, una vez por los hombres y en ninguno de los casos por las mujeres.

La mujer percibe al hombre deportista ideal como alguien que tiene que tener disciplina, debe ser humilde, debe trabajar en equipo, dar su máximo esfuerzo, pertenecer al alto rendimiento y ser ordenado en su vida.

El hombre percibe a la mujer deportista ideal como alguien que tiene disciplina, entrega, esfuerzo, que tiene un ligamen con el estudio, que se fije metas y las alcance, que sea fuerte y disfrute de la práctica del deporte, que sea una persona humilde. Que sea alguien que esté lejos de las drogas, que sepa mezclar su vida personal con el deporte que practica. Además que su perfil deportivo demuestre que sabe trabajar en equipo y que sea alguien que tenga valores bien fundamentados.

Un dato para tomar en cuenta, es que dos de los hombres, el sujeto seis y el sujeto siete, no definen a la mujer deportista ideal mientras que si lo hicieron con el hombre deportista ideal.

La diferencia en los ideales desde el punto de vista de las mujeres se basa en que esta visualiza al hombre deportista ideal como un triunfador y visualiza a la mujer deportista ideal como alguien que tiene que esforzarse para seguir adelante y ser una triunfadora.

Para los hombres la diferencia en los ideales se encuentra en que el ideal femenino debe tener capacidad de practicar deporte y disfrutar de este, además de que sea una triunfadora en todo lo que hace.

Capítulo V DISCUSIÓN

A continuación se confrontan los resultados obtenidos con la literatura incluida en el marco conceptual.

Al determinar la aptitud, es interesante tener en cuenta los años de entrenamiento, la edad biológica y la edad cronológica de los sujetos. Un deportista adolescente con menos años de entrenamiento puede parecer más apto que un deportista mayor con más años de entrenamiento y los mismos parámetros de rendimiento; y el seleccionarlos no es otra cosa que el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte (Nadori, 1993). En este aspecto hay estudiantes que aunque tenían edad de categoría B o Pre Juvenil ya habían participado en una categoría mayor, posiblemente dándose la situación expresada por Nadori en 1993.

Para Malina, (1994), Simons-Morton (1987), Glenmark (1994), Raitakari (1994) y Cantera y Devís (2000), los beneficios de la práctica deportiva a corto plazo se refieren a las mejoras biológicas, psicológicas y sociales. Uniendo estos beneficios a los hábitos de vida no se debe olvidar que la actividad física realizada en la juventud, posee una posible influencia en los hábitos de práctica deportiva de la infancia a la edad adulta. Presentando una coherencia con respecto a la respuesta de la pregunta del cuestionario de su futura participación deportiva luego de que salieran del proceso de secundaria, en donde todos y todas afirmaron que continuarían con la práctica deportiva en la edad adulta. Dentro de los beneficios que anotan los y las estudiantes para su permanencia dentro del deporte son el ser *profesional* y *obtener becas*, y se mantiene el aspecto del *placer* que les causa el deporte.

Los jóvenes deportistas entran a practicar deporte por varios motivos: divertirse, satisfacción personal, competir, estatus, salud, aprender destrezas,

recreación, amigos, entre otros. Continuarán en el deporte motivados por diversas causas, pero lo abandonarán pronto si no son satisfechas sus necesidades (Águila y Andujar, 2000; Salguero, Tuero y Márquez, 2003 y Valdés, 2002, y Víquez y Araya, 2007). En la tabla 8 se establece una relación clara entre los motivos que ingresaron a practicar deporte, en donde el *placer* se presenta como el principal motivo por el cual ingresaron a la práctica deportiva.

Con el mismo tema de las causas que motivan la práctica deportiva, Caro (2010), además de García, Puig y Lagartera (2002), concuerdan con lo mencionado por los y las participantes del estudio, en donde los motivos de práctica siguen líneas aleatorias y personales, que deben su práctica al gusto por la misma, a la diversión que genera, que la realizan con fines estéticos y además el mantenimiento de la salud y ser un ejemplo para la sociedad.

La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define el deporte como todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles. Mientras que el deporte desde el concepto de los y las participantes (tabla 7) es la práctica que está ligada a la idea de *placer o diversión* con la mejora de la *salud* y que es una herramienta para *alejarse de los vicios*. Además de ser una persona que debe *crecer y ser un ejemplo* para los demás. En una ocasión relacionan el concepto de deporte con el *reto personal*, el *esfuerzo y disciplina* y también con la *figura corporal*.

Los factores más importante desde la percepción que tienen con respecto a la práctica deportiva (gráfico 2), se refleja que la salud es el más importante, seguida por los factores *placer, alejarse de vicios, desarrollo integral, estabilidad emocional, los valores, la amistad, la presencia de Dios, la identidad, la unión familiar y los logros personales*. Koop en 1999, resume que en varios estudios científicos se demuestra que mantenerse en forma desde la infancia puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor,

incluyendo el tabaco. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. Lo que confirma que la percepción de los y las estudiantes se relaciona con lo mencionado por Koop (1999).

La tabla 9, resume la importancia que el deporte puede tener para la sociedad costarricense. Muestra que la *salud* es el área que más se beneficia con la práctica de un deporte. Le siguen la difusión de los *valores* y el hecho de que el país *va camino al desarrollo* cuando se promueve el deporte. Además, según los muchachos y muchachas, de que el deporte es una herramienta que desarrolla la *identidad costarricense* y *aleja de vicios* a nivel general. En este mismo aspecto, la UNESCO (2006) publica que además de los beneficios educativos, con el practicar deporte se contribuye al bienestar físico y mental, a los valores que transmite e inculcan, como lo son por ejemplo el respeto de las normas, la negativa a admitir las trampas para conseguir la victoria a toda costa, el respeto del vencedor por el vencido y reconocimiento por parte este último de que el primero fue el mejor. Estos principios cívicos y democráticos elementales forjan los valores que permiten a la personas vivir juntas en la diversidad, respetando las diferencias de los seres humanos.

Devís en el 2001, menciona que es evidente la existencia de beneficios de la actividad física y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población general ha posibilitado que la actividad física se considere una importante línea de actuación en las políticas sociales y los planes de salud pública de muchos países. Con respecto a la importancia que el deporte puede tener para la sociedad costarricense, según la opinión de los casos en estudio en la tabla 9, muestra que la *salud* es el aspecto que más se beneficia con el deporte. Acompañado de la difusión de los *valores* y el hecho de que el país *va camino al desarrollo* cuando se promueve el deporte. Además, según los muchachos y muchachas, el deporte es una herramienta que desarrolla la *identidad costarricense* y *aleja de vicios* a nivel general.

De acuerdo con los estudiantes (tabla 11) con respecto al concepto de alto rendimiento deportivo, lo definen como *el hecho de superar constantemente el rendimiento integral y alcanzar el nivel elite mediante la disciplina, la constancia y el esfuerzo*. Para Muñoz (2001) la finalidad del deporte de alto rendimiento es la realización de hechos o hazañas deportivas, como: batir marcas, conseguir triunfos que sean considerados como *récords*. Mientras que Aguayo (2004) y Jurgen (1988) definen el rendimiento deportivo como el grado de aumento posible de un rendimiento de orden motriz en una actividad deportiva determinada entendido éste como el resultado de la planificación de un programa de entrenamiento estructurado de máximo nivel.

Este tipo de deporte es exclusivo y discriminatorio, hasta inhumano en razón de que los menos capaces son desechados. Lo que cuenta es el resultado, el rendimiento. La vía y expresión es la competición. Pero es un concepto de manejo general muy similar por los científicos y los y las estudiantes.

En la tabla 12 se presenta la descripción del hombre y la mujer deportista ideales desde el punto de vista de los participantes. Existen cuatro de los doce casos que definen al hombre y a la mujer deportistas exactamente de la misma manera, tres hombres y una mujer. Mientras que ocho exponen diferencias entre la percepción masculina y femenina, siete hombres y una mujer. Incluso dos de los deportistas hombres (futbolistas), no respondieron cuando se les preguntó por las características ideales de la deportista femenina.

Existe una diferencia entre la percepción del deportista ideal hombre y mujer por parte de los deportistas que desarrollaron este estudio. A los deportistas ideales hombres se les caracteriza con treinta y tres características. Mientras que a las deportistas ideales mujeres sólo con veintisiete.

Según Riera (1997), los deportistas de alto rendimiento suelen tener un elevado grado de durezamental, mientras que otros rasgos de

personalidad pueden ser importantes en diversas modalidades deportivas (emociones bajas en los deportes de precisión, la extraversión en los deportes de cooperación, la introversión en los deportes donde no hay contacto entre oponentes. En la tabla 12 se podrían encontrar estas características en la personalidad de los deportistas que citaron como ejemplo los estudiantes. Mencionando a Nery Brenes, a Roy Vargas y Norma Rodríguez, que podríamos analizarlos como introvertidos. Además en los deportes de cooperación vemos más extrovertidos a los futbolistas Puyol o a Ronaldinho.

En los rasgos que los participantes definen a los deportistas ideales se encuentran la *disciplina* con mayor relevancia por parte de lo expresado por los deportistas que participaron en el estudio. Para Buceta (1999), la motivación básica es la plataforma estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con su disciplina deportiva. Depende fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal.

El *esfuerzo*, citado por siete deportistas, es otra de las características importantes que se tomaron muy en cuenta por los estudiantes, es una forma en que los y las deportistas de elite encuentran un motivo para rendir en situaciones muy difíciles. Para Serigot (2010), debemos ser capaces de mantener la motivación en el tiempo, debe ser un trabajo constante para desarrollar mecanismos capaces de provocar la autoestima que proporcionará una motivación extra para realizar el esfuerzo necesario para desarrollar una acción compleja, ya que los jugadores de bajo rendimiento eluden el esfuerzo para no tomar riesgos, buscan objetivos sencillos para cumplirlos sin problemas.

La identidad con los *valores* (ver gráfico 3) es citada por los estudiantes como una importante variable que debe ser parte de un deportista ideal. Se debe mencionar nuevamente a la UNESCO que en el 2006, publica que el deporte contribuye a los valores que transmiten e inculcan (respeto, honestidad, honor). Y Garzarelli (sf), cita que desde un aspecto ideal un buen deportista debería brindar un servicio para la sociedad y para el mundo ya que el deporte solo habla de

beneficios. Por otro lado mucho de los valores que poseemos podrían ser sostenidos aunque sea en forma parcial por la estructura deportiva, ya que ésta actúa como un positivo co-educador.

El machismo se transmite a través de la cultura y de la educación. Toda América Latina, de cierta forma se vende como un área donde el machismo forma parte de la identidad de los hombres (González, 2011).

La educación y la cultura son los dos grandes baluartes de estos valores. Pareciera que el machismo es una etiqueta, una actitud masculina en sí misma, y pareciera que la hegemonía, lo masculino y el machismo son tres pasos esenciales para *ser hombre*. Y el problema es que, de cierta forma, estos tres aspectos marcan los patrones que definen la aceptación social del hombre. Es por esa aceptación que, a su vez, educamos, criamos y transmitimos estos valores (González, 2011).

Otro aspecto es el hecho de que fueron dos mujeres participantes y ocho hombres. Si se observa la Tabla 4, se nota que la participación promedio de la mujer a través de la historia en los Juegos Olímpicos refleja un comportamiento muy similar al del estudio que se realice para esta investigación. El promedio de participación femenina en los Juegos Olímpicos es de un 21,13%, y en el estudio es de un 20% de participación de las mujeres. Bien lo establece Martínez (2009), que plantea que las mujeres ocupan porcentajes reducidos en puestos y participación deportiva.

También menciona Martínez (2009) que en el proceso de los Juegos Olímpicos hay más hombres, y que las mujeres tienen salarios inferiores. Además que los medios de comunicación presentan a las atletas como *productos*, cuyos méritos son *losexy* y *bellas* que luzcan.

La desigualdad en el tratamiento del deporte femenino en los medios de comunicación es un hecho palpable. Los deportes olímpicos se pueden escalar

en base al interés que suscitan en la sociedad. La natación, el atletismo y la gimnasia, son los deportes que más interés suscitan, en cuanto a deportes masculinos también se debe mencionar el baloncesto y el fútbol. Esto lo manejan los departamentos de mercadeo de las empresas de comunicación. Si la sociedad lo reclama la televisión lo emite pero esto es un arma de doble filo porque si la televisión no lo emite difícilmente los teleespectadores lo pueden ver y por lo tanto demandar. Ucendo (2001) menciona que las mujeres que hacen deporte parecen invisibles. No están para los medios de comunicación. No aparecen. No venden. Y *si no vendes, no existes*. Sólo en tiempo de Olimpiada es posible seguir el deporte femenino en los medios de comunicación generales, o bien cuando una mujer gana una competición de altísimo nivel.

En definitiva, al día de hoy se aboga por la igualdad entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo. Existen campañas para introducir a las mujeres en el arbitraje, en la preparación física y técnica de equipos de diferentes categorías y modalidades deportivas, así como en cargos directivos en federaciones y clubes, que poco a poco van integrando plenamente a la mujer en el movimiento olímpico y en el deporte en general (González, 2011).

Con los movimiento feministas de los 70 y con la llegada de las nuevas tendencias deportivas de los 80 la imagen de la mujer ha ido cambiando, se han salvado muchas barreras, sobre todo referentes a la imagen y concepto de la mujer deportista. La mujer sigue en su carrera, las últimas ediciones de los Juegos Olímpicos ha proporcionado mujeres que han demostrado, como lo recuerda Ucendo (2001), que igual que hizo Kiniska de Esparta en el 392 a.C. al ganar las Olimpiadas en la antigua Grecia, que *el deporte en sí no discrimina por ser hombre o mujer sino que discrimina entre los que entrenan y los que no, entre los que juegan limpio y los que utilizan sustancias prohibidas y entre los que ven en el deporte, junto con sus valores, una filosofía de vida y los que ven en el deporte una forma de solucionarse la vida.*

El género no debe de ser un impedimento para la práctica deportiva, la persona es la que debe elegir el deporte que quiere hacer y donde quiere participar, impedir a un chico que compita en natación sincronizada o a una mujer que haga boxeo son esas pequeñas barreras que el Comité Olímpico Internacional poco a poco está eliminando como lo ha hecho con el salto con pértiga o la lucha.

Capítulo VI CONCLUSIONES

Este trabajo se realizó a través de la colaboración de doce jóvenes estudiantes de secundaria que han representado a Costa Rica a nivel internacional en selecciones y diferentes torneos. Se ha abordado el tema analizando una serie de enunciados para conocer las posibles causas que podrían influir en la percepción de la importancia subjetiva del deporte de rendimiento en la adultez, desde la perspectiva de adolescentes deportistas de alto rendimiento del cantón de San Ramón de Alajuela.

Del presente estudio se desprenden las siguientes conclusiones:

El valor de importancia que tiene la práctica de deporte de rendimiento de forma continua, en los y las adolescentes que participaron en el estudio, con respecto a otras actividades de su vida cotidiana, aspiraciones personales y profesionales, alcanzando una puntuación promedio alta. Desde una expectativa de un adolescente y las experiencias y los cambios que viven constantemente, esta puntuación puede analizarse como muy importante, tomando en cuenta que también es muy alta la variedad de opciones que se le presentan y podría tomar la decisión de no practicar deporte y dedicarse a otras actividades.

Lo anterior es un reflejo del valor que subjetivamente le otorgarán al deporte durante la adultez, desde su percepción en esta etapa de adolescentes deportistas. Según lo recopilado en el diario de campo, es muy probable que estos y estas jóvenes que participaron en la investigación, sigan desarrollándose como deportistas durante su adultez.

Respecto al objetivo específico de conocer cuál es el concepto de deporte que predomina en los casos estudiados y con base en los resultados, se determinó que de acuerdo al análisis de las respuestas, las características

principales del concepto de deporte, en los y las adolescentes entrevistados fue: *el deporte es la práctica que está ligada a la idea de placer o diversión con la mejora de la salud y que es una herramienta para alejar de los vicios, llevando a la persona a un crecimiento integral y ser un ejemplo para los demás. Relacionando el concepto de deporte con el reto personal, el esfuerzo y disciplina y también con la figura corporal.*

Según lo registrado en el diario de campo, el motivo principal reportado por los y las estudiantes para integrarse al deporte, fue por el placer. Es el motivo mayor tomado en cuenta incluso en estudios similares. De hecho uno de los casos estudiados, mencionó que un motivo por el cual practica hoy día deporte, fue porque ella triunfó en su primera competencia de atletismo en la que participó y eso le causó un gran placer y hoy día continúa desarrollándose como atleta, reviviendo ese disfrute al entrenar y competir. O bien, el caso de otro deportista que argumentó que le gustan las bicicletas y esto le causa placer al poder desenvolverse en ciclismo. Si bien hay motivos extrínsecos que pueden activar ese placer, se determinó que lo predominante en los y las participantes, eran motivos intrínsecos.

Los grupos de amigos influyen indudablemente en la toma de decisiones de los y las adolescentes. Este es otro de los motivos por los cuales mencionaron, que se integraron al deporte: por las amistades; comenzando a participar muchas veces, por la invitación de un amigo o amiga. Con respecto a lo anterior, un dato curioso, es que una estudiante que fue a entrenar con el objetivo de ayudar a una amiga en el trabajo comunal del colegio, descubrió que le gustaba el deporte tanto, que se involucró en su práctica y siguió entrenando y hoy día ha representado a nuestro país en baloncesto.

Según lo comentado por los y las estudiantes, el hacer ejercicio y la mejora en el desarrollo físico, son parte de los motivos por los cuales realizan deporte y se mantienen haciéndolo. Además de que ayuda a mantener la figura, hecho valorado por uno de los muchachos. Lo anterior es preocupante desde la

perspectiva en que ese adolescente solo valore el aspecto estético,dejando relegada a la práctica deportiva para la salud.

Fueron pocas las respuestas en las que se tomó en cuenta la práctica deportiva como un medio para mantener la salud para la representación del colegio donde estudia, en los Juegos Deportivos Estudiantiles y el desarrollo integral como ser humano. Fueron tres casos en los que se tomó en cuenta esta particularidad.

En el diario de campo, los y las estudiantes asignaron un valor al deporte con respecto a otras actividades de la vida cotidiana y aspiraciones personales y profesionales según la opinión de los y las deportistas. Se concluye que a nivel general le dan un valor muy alto de interés al deporte con respecto a otras actividades de su vida. Dado que todos y todas las deportistas otorgaron un valor importante al deporte.

Sobre la expectativa de continuar practicando deporte el resto de la vida, según manifiestan los y las estudiantes, es nuevamente el placer que les causa la práctica deportiva, lo que les hace visualizar el hecho de seguir practicando deporte en la época de su adultez. El sentimiento de placer se convierte en la catapulta que establece una consecutiva de metas personales que van de la mano con los sentimientos placenteros. Pues para estar en el medio deportivo de alto rendimiento, se debe tener salud física y mental, y ser un ejemplo o modelo, como lo mencionan, para la sociedad que les observa y admira.

Además, los y las adolescentes, asumen que deben superarse constantemente para acumular años de rendimiento deportivo. Ellos y ellas perciben que en este proceso deben estar lejos de los vicios, que, según mencionaron, lo único que les puede dar a los deportistas es un rotundo fracaso.

La práctica deportiva, genera a los y las estudiantes una serie de oportunidades que no se encuentran en otra área. Pero las responsabilidades y el

compromiso, tiene que ser muy grande para que lo demás funcione. Ellos y ellas se ven como un modelo a seguir y por lo tanto expresan que deben hacer las cosas bien y esforzarse al máximo.

Según lo registrado en el diario de campo, se logró determinar la importancia que puede tener el deporte para la sociedad costarricense, según la opinión de los casos en estudio. Para los y las deportistas el deporte genera una serie de valores que lo que van a hacer es desarrollar una sociedad sana integralmente, influyendo incluso en la disminución en el consumo de drogas. Con el plus de que al producir identidad, placer, y mejorar la calidad de vida, se definen mejores personas, por tanto una mejor sociedad.

Para los deportistas participantes en el estudio, ellos se definen como un modelo a seguir para la población en general. Por tanto entre más deportistas existan y mas disciplinas deportivas se practiquen, se crea un mejor país, y se estimula una unión en la sociedad mediante el sentimiento de identidad de la población. Según manifestaron, esto estimula una nación camino al desarrollo y por tanto una proyección internacional.

Cuando se les preguntó a los y las deportistas adolescentes sobre la importancia de la práctica deportiva a nivel personal, se identificaron principalmente con el placer y la salud, además de un desarrollo integral como seres humanos. Según lo descrito por tres de los sujetos, el placer, la salud y el desarrollo integral van de la mano con la estabilidad emocional. Con lo anterior se fomentan valores, y para uno de ellos es una forma de tener a Dios presente.

Les preocupa mucho el hecho de caer en vicios y ven la práctica deportiva como una herramienta para alejarse de ellos. Es muy probable que como lo menciona otro estudiante: el practicar deporte desarrolla en los seres humanos identidad, con lo que se establece un sentimiento de seguridad. Y si este va acompañado de buenos amigos y una buena unión familiar, es una ayuda muy grande para alcanzar las metas propuestas.

Cuando se intenta obtener qué perciben los y las deportistas participantes con respecto a la utilidad que podría tener el deporte luego de haberse graduado del colegio, varios comentaron acerca de la salud física y mental, suponiendo un desarrollo integral. Pero la mayoría ve en el deporte una herramienta que si mantienen una superación personal y deportiva constante, les servirá para obtener becas deportivas y la expectativa, sueño y meta de llegar a ser profesional en sus diferentes disciplinas deportivas.

El concepto de rendimiento deportivo lo relacionan con la disciplina, la constancia, el buen nivel y como consecuencia, el rendimiento obtenido en cada una de las disciplinas en las que participan los deportistas. Según lo anotado en el diario de campo, los logros llegan gracias a la disciplina. Por supuesto que cuando se da el mejor de los esfuerzos en el desempeño deportivo lo lleva al mejor de los estados. Para los deportistas es muy importante superar constantemente el logro anterior. Además de lo mencionado anteriormente, los y las deportistas mencionan que es importante registrar y tomar en cuenta cada avance que se está logrando. Son variables planteadas y que consideran los estudiantes como fundamentales para poder participar en las categorías élite o bien en la máxima categoría que le permitan.

La mitad de los participantes en el estudio determinaron que sí existe apoyo económico o incentivos para que practiquen deportes. La otra mitad vive en carne propia la inexistencia de algún estímulo material. De los seis que no tienen beneficios, una muchacha anotó que dentro de las barreras más grandes que existen que le impida ser deportistas de rendimiento cuando usted sea una persona adulta, ella contestó que si existe una muy grande: el abandono económico.

Cuando se quiso conocer sobre su percepción del hombre deportista ideal, se expresaron de dos formas. Una mediante ejemplos de deportistas sobresalientes a nivel nacional y mundial. Cada quien se dejó llevar por su

disciplina. Como modelo del hombre deportista ideal dejaron ver su admiración por los atletas nacionales Nery Brenes y Roy Vargas, y por los internacionales Puyol, Messi y Ronaldinho.

Además, otros y otras estudiantes definieron a su deportista ideal hombre con características que definen su personalidad y desenvolvimiento en su participación deportiva. Por ejemplo mencionaron como vital la disciplina y la humildad. Que tenga valores, que estudie, que este lejos de las drogas. Que mezcle su vida familiar con su vida deportiva. Acotaron que tiene que ser alguien que sepa trabajar muy bien en equipo y que siempre entregue su máximo esfuerzo a lo que hace.

Uno de los estudiantes, el mismo que respondió que practica deporte para mantener una buena figura, definió su deportista ideal hombre como alto, delgado, moreno y fuerte. Es muy probable que este estudiante este dando más importancia de la que se debe a la parte estética que a características físicas que ayudan al rendimiento en la disciplina o bien a la personalidad triunfadora y humilde.

Por su parte, al conocer cuál es la percepción de la mujer deportista ideal, las características definidas son muy similares para con el hombre deportista ideal. Y al igual que con los hombre, ejemplificaron con modelos de deportistas reconocidos a nivel nacional y mundial y con características físicas y psicológicas.

Para este caso, las mujeres que establecieron como modelos los estudiantes fueron las nacionales Hanna Gabriels y Norma Rodríguez, y a nivel internacional Rachel Atherton.

De forma interesante, la mitad del grupo de estudiantes opina que la disciplina en la mujer es la característica que más tiene que trabajar. Se le percibe menos disciplinada que el deportista hombre, quizá porque hay mas cantidad de varones practicando deporte de alto rendimiento. Los medios de comunicación son

los canales que bombardean con publicidad al mundo. Y son los niños y los jóvenes los que absorben a los deportistas hombres que divulgan su imagen en pro de campañas publicitarias.

El poder de los medios de comunicación en la sociedad es muy fuerte, los atributos con lo que los comentaristas tratan a los atletas influyen en la sociedad. Los terminus y adjetivos que los reporteros usan para sus informes lo adopta el público: *El Dream-Team*, *La Locomotora humana* o *La reina de la velocidad* son claros ejemplos de apelativos que se han puesto a equipos o a atletas que son rápidamente replicados por la sociedad para su uso generalizado. La televisión debe tener muy presente su influencia social a la hora de usar ciertos términos y adjetivos todo el poder que posee.

Además, algo que anotan los y las deportistas, es que para las mujeres, la entrega y el esfuerzo son dos cualidades que debe presentar para desarrollar otras características como la fuerza. Es una realidad que las condiciones fisiológicas en las mujeres tiene una desventaja marcada, por lo tanto son más destacadas y lucidas las presentaciones masculinas que las femeninas. Esta podría ser la explicación para que se de esa percepción subjetiva en la opinión de los deportistas hombres que participaron en el estudio.

La humildad, el trabajo en equipo, el disfrutar del deporte y el nivel técnico son de las variables que una mujer deportista ideal se diferencia de forma mínima con respecto al hombre deportista ideal. Pero aún así, cuatro de las opiniones eran idénticas entre hombre y mujer, y ocho definían mínimamente a uno de otro. Lo que hace especular que hay una mínima influencia establecida por cuestiones culturales del machismo latino americano.

La diferencia en el trato al o la deportista posiblemente empieza en el círculo familiar. En ese ámbito, a la mujer deportista se le reconoce y anima muchas veces solo si es brillante, algo que no sucede con los hombres, que en cualquier caso reciben apoyo y reconocimiento. Lo anterior se palpa

frecuentemente en los centros de educación secundaria, con los equipos representativos, que en la mayoría de las ocasiones se les admira y se les perdonan ciertas actitudes y comportamientos a los hombres y a las mujeres más bien se les etiqueta y busca hacer daño.

Aunque en general se piensa que el deporte que existe está bien organizado en los centros educativos, falta sistematización. Una estructura que provoque una mayor mentalización sobre los valores que ha de transmitir el deporte y mejor coordinación extramuros. Un aspecto interesante es la contradicción que puede existir entre los valores que se le exigen a una deportista y el que dichos valores no se contemplan ni se estimulen en la filosofía educativa.

Capítulo VII RECOMENDACIONES

Los resultados pueden aprovecharse para valorar cuales son las necesidades que tiene el deporte en este nivel de desarrollo en la sociedad y aprovechar toda esa energía que tienen las personas en la adolescencia y descubrir los talentos deportivos que se encuentran dispersos y ocultos dentro de la población.

De acuerdo a los resultados, las federaciones pueden tener una perspectiva de lo que sienten y viven los estudiante de secundaria, y establecer programas mejor definidos con respecto a las necesidades de los estudiantes, y así asumir un compromiso para rescatar mucho talento deportivo que no surgió por ayudas externas.

Para futuros estudios sería recomendable establecer un método que promueva la unificación en general de la metodología de los clubes deportivos que se imparten en los centros de enseñanza. En la mayoría de los casos, con las condiciones actuales, no pueden dedicarse a impulsar el deporte de alto rendimiento.

Incluso se puede utilizar la influencia de los medios de comunicación, en la creación o no creación de distintos modelos de participación deportiva de alto rendimiento en edades colegiales. Y dejar de valorar únicamente a los élite adultos.

En el área de la educación física la no intervención propicia para darle la continuidad y el mejoramiento a los modelos tradicionales que se utilizan para desarrollar el deporte en la secundaria. El deporte se ve como algo añadido a la educación, no forma parte integral de la misma.

De acuerdo a las necesidades establecidas en este estudio, los comités cantonales deben tener contacto constante con todo ente que fomente el deporte de alto rendimiento y el desarrollo deportivo. Creando un lazo de comunicación constante y sobre todo coordinación adecuada de todas las actividades que promuevan el desarrollo deportivo en los y las adolescentes tomando en cuenta lo más importante, el desarrollo integral de los jóvenes.

Con los resultados de este estudio se define el inicio de futuros estudios de atletas de alto rendimiento. Se establece las necesidades básicas que tienen los adolescentes que practican deporte de alto rendimiento. Con la posibilidad de tener un acceso directo a la perspectiva subjetiva de los sentimientos de los deportistas en secundaria.

Este estudio permite la facilidad para que los y las deportistas adolescentes conozcan más a fondo el proceso que conlleva el rendimiento deportivo. Muchas son las ocasiones que los y las deportistas no se enteran de que significa realmente la aventura deportiva en la que están involucrados, y no la viven a plenitud.

Modificar el enfoque de deporte por parte de las personas encargadas de dirigir los entrenamientos. Pues si como lo plantea los resultados de la investigación, lo que mantiene al deportista en la práctica activa es fundamentalmente el sentimiento de placer. Se debe equilibrar y fusionar la diversión y el entrenamiento fuerte sacrificado para la competición. Potenciar la cooperación y colaboración, el compañerismo, las propias capacidades y la mejora del desarrollo personal de forma integral.

De acuerdo a los resultados, el gobierno debe considerar el efecto socializador del deporte y fomentar actividades grupales e impulsar las relaciones sociales a través de la convivencia y la práctica deportiva con los diferentes grupos que se desarrollan deportivamente en el país. Asumiendo más festivales deportivos en donde participen más personas a nivel masivo.

Crear un programa de formación de monitores, incentivando a jóvenes entrenadores, formarles y darles recursos para que fomenten el deporte con una perspectiva de género y reconocer su labor como dinamizadores de un proceso que desarrolle al país como se menciona en los resultados de la investigación.

Promover campañas de sensibilización y concienciación social en los medios de comunicación, potenciando imágenes de mujeres y hombres deportistas en publicidad, anuncios, carteles, no solamente de deportistas de élite, sino de todas las categorías y edades. Una campaña que ha funcionado muy bien es con los deportistas paraolímpicos.

En todos los potenciadores del alto rendimiento se debe trabajar la aceptación del esquema corporal. Trabajar en los y las jóvenes deportistas aspectos relacionados con la aceptación del propio cuerpo y las limitaciones. Muchas jóvenes no hacen deporte por vergüenza o creencias que son erróneas.

Realización de más estudios e investigaciones, y profundizar en aspectos recogidos en este primer estudio. Ver por qué hay jóvenes que nunca han practicado deporte aun con condiciones favorables para el alto rendimiento deportivo, como sucedió en uno de los casos recopilados en esta investigación.

Determinar un método para conocer principalmente las experiencias positivas de jóvenes deportistas de rendimiento. Puede haber muy diferentes motivos, si bien existen motivos relativamente específicos de alguna actividad, por ejemplo, el placer intrínseco de la práctica en si, también hay que determinar las variables extrínsecas que producen placer de la práctica en los y las adolescentes.

Además del punto anterior que analiza en hecho de que la participación en el deporte parece tener un destacado valor intrínseco, como lo es la diversión y el placer que aparecen como dos de los más importantes motivos. El motivo de afiliación y el deseo de logro y de excelencia aparecen también en muchas

investigaciones. Los motivos de salud y la necesidad de compensar las cargas del estudio y el trabajo juegan asimismo un cierto papel. Es donde entidades estatales y privadas deben ahondar desde los resultados de este estudio para afinar detalles de las políticas del desarrollo integral de deportistas de alto rendimiento.

Es una necesidad primordial el hecho establecer becas deportivas otorgadas por el gobierno para estudiantes de secundaria. En donde los departamentos de educación física y orientación se encarguen de ubicar los estudiantes de alto rendimiento deportivo, y que poseen necesidades económicas. Unificando criterios de becas en deporte para los estudiantes que realmente lo requieran.

REFERENCIAS

- Águila, C. y Andujar, C. (2000). Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. *Revista Digital efdeportes.com*, Año 5(21). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd21/talento.htm>
- Aguayo, E., Mena, L. y Lavarello, R. (2004). Un modelo predictivo para el logro del rendimiento deportivo superior. Escuela de Psicología Universidad Central de Chile. *Revista Digital efdeportes.com*, 10(73). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd73/rendim.htm>
- Albarracín, P. y Pérez, H. (1977). *Estadísticas del comercio exterior de Costa Rica (1907-1946)*. San José, Costa Rica, Escuela de Historia y Geografía, Universidad de Costa Rica – Universidad Nacional, p. 41. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- Alonso, R. (2002). ¿Multividas deportivas?: Algunas reflexiones. *Revista Digital efdeportes.com*, Año 8 - 49. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd49/multiv.htm>
- Arribas, S. y Arruza, A. (2004). *El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte de Guipúzcoa*. En Actas III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. 365-380. Dos Hermanas (Sevilla). Recuperado desde: http://www.deporteyescuela.com.ar/sitio/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=358&Itemid=17
- Arribas, S. (2008). *Motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes de Gipuzkoa de 15-18 años*. Recuperado desde: <http://www.kirolbegi.net/docs/reports/HABITOS.pdf>
- Bandy, S. (1999). Doctora en Filosofía Universidad de Semmelweis, Budapest - Revista Olímpica Abril-Mayo 1999. Recuperado desde: <http://estructurasocialdeportiva.wordpress.com/2011/10/10/mujer-y-olimpismo/>
- Banti, N. (2011). El deporte y la adolescencia. Monografias.com. Recuperado desde: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf901/deporte-y-adolescencia/deporte-y-adolescencia.pdf>
- Bar Or, O. (1994). Foro Mundial, Quebec. Recuperado desde: www.icsspe.org/index.php.html&usg=ALkJrhjvVPBPZrsfxqfS4oXnuGN3FBIM2w
- Barrantes, J. (1890, 15 de junio). Gimnasio Costarricense. *La Prensa Libre*. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- Bedodo, V. y Giglio, C. (2006). *Motivación laboral y compensaciones: una*

investigación de orientación teórica. Tesis para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Facultad de ciencias sociales.

- Benitez, B. (2011). Propuesta de indicadores para seleccionar talentos en el Voleibol, categoría 11-13 años masculino. Monografias.com. Recuperado desde: <http://www.monografias.com/trabajos84/indicadores-seleccionar-talentos-voleibol/indicadores-seleccionar-talentos-voleibol.shtml>
- Biddle, S. (1995). Foro Mundial, Quebec. Recuperado desde: www.icsspe.org/index.php.html&usg=ALkJrhjvVPBPZrsfxqfS4oXnuGN3FBIM2w
- Blázquez, D. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. *Revista Digital efdeportes.com*, 9(67). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes desocialización en deportistas en edad escolar. Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte. Universitat de les Illes Balears. *Revista Digital de Psicología del Deporte*, 7(2). Recuperado desde: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v7n1p295.pdf>
- Bodson, D. (1997). *La práctica del deporte en comunidades francesas: Síntesis analítica de resultados*. Recuperado desde: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8975/1/S_JHSE_4_1_4.pdf
- Buceta, J. M. (1999) Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED. Recuperado desde: <http://www.vefortu.com.ve/documentos/Depote/Publicaciones/MOTIVACION.pdf>
- Cantera, M. y Devís, J. (2000). Physical activity levels of secondary school spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5(1). Recuperado desde: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/Artmotivos49.htm>
- Caro, L. (2010). *Hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar*. Universidad de Huelva: III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Recuperado desde: <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/salud/1078-habitos-de-practica-fisico-deportiva-de-los-alumnos-onubenses-en-edad-escolar>
- Carta Europea del Deporte, (1992). Recuperado desde: http://www.eurored-deporte.net/gestor/documentos/Carta_Europea_del_deporte.pdf
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 1ª Ed. Recuperado desde: dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=3104999&orden=0

- Cervelló, E. (1995). La Motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. Recuperado desde: http://www.revistaeducacion.mec.es/re353/re353_18.pdf
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas del logro*. Tesis para optar al título de Doctor. Universidad de Valencia. Recuperado desde: <http://www.mastesis.com/tesis/la+motivacion+y+el+abandono+deportivo+desde+ la+perspectiva+d:52538>
- Cervelló, E., Escartí, A. y Guzmán, J. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *www.psicothema.com, Revista Electrónica Psicothema*, 19 (1), pp. 65-71. <http://www.psicothema.com/pdf/3329.pdf>
- Cratty, B. (2003). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. España: Barcelona. Ediciones Paidós Iberoamérica. (p. 333). Recuperado desde: <http://books.google.com/books?id=Zqo2GwXyqsUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Comité Olímpico Internacional (2009). Recuperado desde: <http://www.olympic.org/>
- Concepto de Deporte. (2011). *Enciclopedia Cubana en Red* [versión electrónica]. Cuba. Recuperado desde: http://www.ecured.cu/index.php/Deporte_en_Cuba
- De Carlo, T. (1968). *Handbook of Progressive Gymnastics*. Englewood Cliffs, Prentice Hall, Inc., pp. 201-217. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- De la Paz, J. y León L. (2003). Estudio sobre las particularidades psicológicas de los atletas de voleibol de la categoría 15-16 años sexo masculino de la EIDE Provincial de Sancti Spiritus. Facultad de Cultura Física Sancti Spiritus(Cuba). *Revista Digital efdeportes.com*, 9(64). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd64/voley.htm>
- Definición ABC, (2011). Recuperado desde: <http://www.definicionabc.com/general/abandono.php>
- Definición.de, (2011). Definición de deporte. Recuperado desde: <http://definicion.de/deporte/>
- Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia, un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306. Recuperado desde: <http://www.fabhuelva.org/gestor/ficheros/15-PosibilidadesMetodologicas.docx.pdf>
- Devís, J. (2001). *Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Recuperado desde: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1374868>

- Díaz, A. y Martínez, A. (2003). Deporte escolar y educativo. Instituto de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia, España. *Revista Digital efdeportes.com*, 67. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd67/educat.htm>
- Díaz, J. (2011a). *Deporte - Buena alimentación en niños, adolescentes, adultos y tercera edad*. Escuela la Buena Semilla: Trabajo monográfico de Educación Física. Recuperado desde: http://www.wayfitness.net/es/81_288.html
- Díaz, R. (2011b). Quiero que la gimnástica tome bastante incremento: los orígenes de la gimnasia como actividad física en costa rica (1855 - 1949). *Revista Electrónica de Historia*, 12(1),4-33. Recuperado desde: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/439/43918787001.pdf>
- Duda, J. L. (2001). Goal perspective research in sport in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado desde: http://www.filesonic.com/file/19121991/0880118490_Advances_In_Motivation_In_Sport_and_Exercise.pdf
- Eysenck, H., Nias, D. y Cox, D. (1982). Advances inbehaviour research threrapy. *Revista Sport and personality*,1(56). Recuperadodesde: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n1p127.pdf>
- Female Tennis Stars (2010).Top Ten Lists: The art of ranking top. Recuperado desde:<http://www.top10list.org/sports/female-tennis-stars.html>
- Fernández, F. (2011). *Fitness y gestión Deportiva: Motivación y deporte, activar y mantener*. Recuperado desde: <http://www.eldeportistainteligente.com/motivacion-y-deporte-activar-y-mantener/>
- Fischel, A. (1990). La clausura de la universidad de Santo Tomás. *Revista Educación*, 14(1), 161-167. Recuperado desde: http://www.metabase.net/busqueda2.phtml?query=Fischel%2CA.+%281990%29.+La+clausura+de+la+universidad+de+Santo+Tom%E1s.+Revista+Educaci%F3n%2C+14%281%29%2C+161-167&buscar.x=0&buscar.y=0&pais=centroamerica&temas_relacionados=todos
- Flores, C. (2011). Entrevista con Carlos Flores Sosa, gimnasta en México 1968 y profesor de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional Autónoma de Costa Rica. Casa de habitación, Costa Rica: 29 de diciembre.
- Foro mundial. (1995). Foro Mundial, Quebec 1999. Recuperado desde: www.icsspe.org/index.php.html&usg=ALkJrhjvVPBPZrsfxqfS4oXnuGN3FBIM2w

- Freud, S. (1947). *Esquema del psicoanálisis de Sigmund Freud*. Extracto Apunts Jota'O: Material de suport de l'assignatura de filosofia per alumnes de primer i segon de batxillerat. Recuperado desde: <http://www.xtec.es/~jortiz15/esqpsic.htm>
- García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Recuperado desde: <http://www.injuve.es/portal.portal.action>
- García, M. (1997). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. Recuperado desde: http://articulos-apunts.edittec.com/82/es/082_005-011ES.pdf
- García, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. *Revista CDS-MEC*. Recuperado desde: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/26/26>
- García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 64(44). Recuperado desde: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2065662>
- García, M., Puig, N., y Lagartera, F. (2002). Sociología del deporte. Madrid: Alianza. *Revista Digital efdeportes.com*, (10)103. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd103/actividad-fisica-mayores.htm>
- Garzarelli, J. (sf). *Psicología del deporte: El deporte*. Universidad del Salvador, Argentina. Ebooks: Psicología-online. Recuperado desde: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/deporte.shtml>
- Glenmark, B., Hedberg, G. y Jansson, E. (1994). Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. *Revista europea de fisiología aplicada al trabajo*, 69(6), pp. 530-538. Recuperado desde: http://articulos-apunts.edittec.com/67/es/067_054-062ES.pdf
- González, J. (2011). SOCIEDAD: Machismo no es masculinidad. Recuperado desde: http://cubaalamano.net/voces/index.php?option=com_content&task=view&id=602&Itemid=33
- González, R., Madreda, E. y Salguero, A. (2004). Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales. *Revista Digital efdeportes.com*, 10(73). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd73/gimn.htm>
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños: teoría, práctica, problemas específicos. Barcelona, Martínez Roca. *Revista Digital efdeportes.com*, 7(38). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd38/talent1.htm>

- Herrera, E. (1988). *Los alemanes y el Estado cafetalero*. San José, Costa Rica, EUNED, 97-115. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- Hernández, J., Castro, U., Gil, G., Cruz, H., Guerra, G., Quiroga, M. y Cols. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. *Revista Digital efdeportes.com*, 33. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd33/inicdep.htm>
- Horney, K. (1973), *Neurosis y madurez: la lucha por la autorrealización*; Ed. Psique; Argentina. Recuperado desde: http://biblioteca.universia.net/html_burafizacion/id/38853023.html
- Innatia (sf). Deporte para el crecimiento personal de los adolescents. La adolescencia y el deporte. www.innatia.com. Recuperado desde: <http://www.innatia.com/s/c-salud-y-adolescentes/a-deporte-adolescentes.html>
- Jenkins, M.E. (1989). El estado actual de la gimnasia en III y VI ciclo de las instituciones oficiales académicas diurnas de Costa Rica. Tesis para optar al título de Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física, Universidad Nacional, p. 31. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- Jurgen, W. (1988): Entrenamiento óptimo. Editorial Hispanoamericana, Barcelona, España. *Revista Digital efdeportes.com*, (73). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd73/rendim.htm>
- Juventud y Deportes, (2008). Consejo nacional de la juventud de Aragón. Recuperado desde: http://www.eljusticiadearagon.com/gestor/ficheros/_n003725_ESTUDIO%20JUVENTUD%20Y%20DEPORTES.pdf
- Krane, V., Greenleaf, C. A. & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, nº 11, pp. 53-71. Recuperadodesde: <http://www.getcited.org/pub/103341356>
- Koop, C. (1999). Foro Mundial, Quebec. Recuperado desde: www.icsspe.org/index.php.html&usg=ALkJrhjvVPBPZrsfxqfS4oXnuGN3FBIM2w
- La Gaceta. (1933). Decreto N° 34 del 6 de julio de 1933. Domingo 16 de julio de 1933. Año LV. N° 160. Recuperado desde: <http://www.gaceta.go.cr/pub/2011/09/19/>
- Lipovetsky, G. (2002). *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona: Anagrama. Recuperado desde: <http://www.rau.edu.uy/fcs/dts/Psicologiasocial/Lipovetski1.pdf>

- Lobo, J. (1996). *Historia del atletismo masculino de pista y campo en Costa Rica, desde sus orígenes hasta 1992*. Tesis para optar al título de Licenciatura en Educación Física, Universidad de Costa Rica. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- Lorenzo, A. (2001). Hacia un nuevo enfoque del concepto de talento deportivo. *Revista digital de entrenamiento deportivo*. 15(2), 28-33. Recuperado desde: http://www.kultura.ejgv.euskadi.net/r465375/es/contenidos/informacion/escuela_vasca_deporte/es_9258/adjuntos/ASPECTOS%20TEORICOPRACTICOS%20DE%20LA%20DETECCION%20DE%20TALENTOS%20EN%20BALONCESTO.pdf
- Malina, R. (1994). *Growth, performance, activity, and training during adolescence. In Women and Exercise: Physiology and Sports Medicine*. Recuperado desde: <http://www.uc.pt/fcdef/documentosbiblioteca/Malina>
- Martorell R. (2011). *Sistema de acciones táctico-educativas en la fase de medio juego en los atletas ajedrecistas*. Recuperado desde: <http://www.monografias.com/trabajos82/acciones-tecnico-educativa-atletasajedrez/accionestecnico-educativa-atletas-ajedrez2.shtml>
- Martin, D. (1997). Participación deportiva ínter escolar: razones para mantenerse o terminar la participación. *Revista del comportamiento deportivo*, 20(1), 94-104. Recuperado desde: <http://www.getcited.org/pub/103343554>
- Martínez, J. (2009). I congreso virtual sobre historia de las mujeres: Evolución del papel de la mujer en el movimiento olímpico internacional. Recuperado desde: http://www.revistacodice.es/publi_virtuales/i_con_h_mujeres/documentos/comunicaciones/comuMartinezRobles.pdf
- Messina, E. (2011). *El deporte y los niños*. Recuperado desde: http://www.unionatletica.net/el_deporte_y_los_ninos.html
- MINEPS III. (1999). Resultados y Recomendaciones: Cumbre Mundial sobre la Educación Física. Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física. Recuperado desde: <http://sportsalut.com.ar/articulos/recreación/cumbre%20mundial.pdf>
- Montes, M. (2004) *Entrenamiento de alto rendimiento*. Recuperado desde: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/marquez_m_mp/capitulo2.pdf
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista Digital Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 14(1). Recuperado desde: <http://www.um.es/univefd/acprof.pdf>

- Muñoz, J. (2001). *Definición de deporte*. Manual deportivo. Quincena 2, Mayo del 2001. Recuperado desde: http://pdf-esmanual.com/books/2154/definición_de_deporte.html
- Nadori, L. (1993). El talento y su selección. Algunos problemas teóricos y metodológicos de la selección del talento deportivo. *Rivista di Cultura Sportiva*, (12), 28-29. Recuperado desde: <http://www.monografias.com/trabajos87/aproximación-teorica-comprension-del-talento-deportivo/aproximacion-teorica-comprension-del-talento-deportivo.shtml>
- Noticias Outdoor (2008). *Psicología Deportiva. Endorfinas para tu felicidad*. NoticiasOutdoor.com. Recuperado desde: http://noticiasoutdoor.com/aire_libre/curiosidades/psicologia-deportiva-endorfinas-para-tu-felicidad/
- Nuviala, A. y Nuviala, R. (2003). *La actividad física extraescolar entre los alumnos de 10 a 16 años que viven en la provincia de Huelva*. En Ruiz Juan, F. y González del Hoyo, E. Actas del V Congreso Internacional de FEADef. (381-386).Valladolid: AVAPEF.
- Nuviala, A. (2004). *Una experiencia contrastada de dos modelos diferentes: la importancia de la profesionalización. El deporte en edad escolar desde la perspectiva municipal*. Huesca: Ayuntamiento de Huesca. Recuperado desde: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>
- Nuviala, A., García, M., Ruiz., (2004). *El abandono deportivo entre el alumnado de 10 a 16 años que vive en la comarca Ribera Baja del Ebro*. En XXII congreso nacional de educación física. La Coruña: Universidad de la Coruña. Recuperado desde: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8975/1/S_JHSE_4_1_4.pdf
- Nuviala, A. y Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19) pp.295-307. Recuperado desde: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>
- Nuviala, A., Munguía, I., Fernández, A., Ruiz, F. y García, M. (2008). Tipologías de ocupación del tiempo libre de adolescentes españoles: el caso de los participantes en actividades físicas organizadas. *Revista digital del área de educación psicológica y deporte*, 4(1). Universidad de Alicante. España. Recuperado desde: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8975/1/S_JHSE_4_1_4.pdf
- Okretic, E., Lario, E. y Gieri, G. (2011). *Historia de la gimnasia en Argentina (hasta 1970)*. Gimnasia Argentina. Recuperado desde: <http://gimnasiargentina.com>
- Otero, J. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía. Recuperado

desde:http://www.munideporte.com/administracion/documentacion/ficheros/20100226094613habitos_deportivos_andalucia.pdf

Pacheco, D. (2008). *Enganchado a las endorfinas*. blogspot.com. Recuperado desde:<http://davpacheco.blogspot.com/2008/03/enganchado-las-endorfinas.html>

Paglilla, D. y Zavanella, A. (2011). La motivación del deporte. *Psicología online: Formación, autoayuda y consejo online*. Recuperado desde: http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion_deporte.shtml

Pallarés, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. Federación española de asociaciones de psicología del deporte. Universidad de las Islas Baleares. *Revista de psicología del deporte*, 7(2). Recuperado desde: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v7n1p275.pdf>

Pastor, R., y Bonilla, A. (2000). Identidades y cuerpo: el efecto de las normas genéricas. *Revista Papeles del Psicólogo*, 2 (75). Recuperado desde: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=818>

Puig, N. (1996). Jóvenes y deporte de Cataluña. *Revista Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 5(20). Recuperado desde: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandon15.htm>

Raitakari, O., Porkka, K., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L., y Vikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140(3), 195-205. Recuperado desde: http://sportsalut.com.ar/articulos/educacion_fisica/2.pdf

Rego, S. (2003). Médicos deportivos y de AP deben coordinarse. Sitio digital *diariomédico.com*, p. 1-2. Recuperado desde: <http://2011.spm.org.mx/spots/index.php?mod=spot&id=84>

Revista Revelaciones. (2008). Salud: Deporte y la salud. *Revista digital Revelaciones*, 1. Recuperado desde: <http://revistarevelaciones.wordpress.com/category/salud/>

Reverter J. y Lizalde M. (2008). *La competición como medio en el deporte escolar*. Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza. Recuperado desde: http://www.aragon.es/estaticos/ImportFiles/17/docs/Areas/Área%20deportiva/Tecnificaci3n%20y%20formaci3n%20deportiva/Memoria%202008/COMPETICION_DEPORTIVA_EDAD_ESCOLAR_REVERTER_LIZALDE.pdf

Riera J. (1997). Acerca del deporte y del deportista. *Revista de psicología del deporte*, 11, 127. Recuperado desde: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n1p127.pdf>

- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Recuperadodesde: http://www.filesonic.com/file/19121991/0880118490_Advances_In_Motivation_In_Sport_and_Exercise.pdf
- Robles, J., Abad, M. y Giménez F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. España. *Revista efdeportes.com*, 14(138). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Romero, C. (2010). Motivación y ansiedad en el deporte: La motivación y la ansiedad en la práctica deportiva en jóvenes. *Revista modules*, 28. Recuperado desde: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_28/CRISTINA_ROMERO_1.pdf
- Rubio, E. (2006). *Beneficios del deporte: Beneficios psicológicos del deporte*. Recuperado desde: <http://www.todonatacion.com/psicologia/beneficios-psicologicos-del-deporte.php>
- Ruiz, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza de secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería*. Tesis para optar al título de licenciatura. Almería: Universidad de Almería. Servicio de publicaciones. Recuperado desde: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal/>
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *Revista American Psychologist*, 55, 68-78. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Salguero, A., Tuero, C. Y Márquez, S. (2003). Adaptación española del Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Revista efdeportes.com*, Año 8, 56(14). Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Samulski, D. (2006). *Psicología del deporte aplicada al alto rendimiento: I congreso de la sociedad Iberoamericana de psicología del deporte*. Comisión nacional de cultura física y deporte. Recuperado desde: http://sipd.files.wordpress.com/2008/01/memoria_conreso_sipd_2006.pdf
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva. Recuperado desde: <http://en.scientificcommons.org/6963497>
- Serigot, J. (2010). Sobre el rendimiento y la motivación. Recuperado desde: <http://juanserigot.blogspot.com/2010/11/sobre-el-rendimiento-y-la-motivacion.html>

- Simons-Morton, B., O'Hara, N. y Simons-Morton, D. (1987). Los niños y fitness: una perspectiva de salud pública. Investigación trimestral para el Ejercicio y Deporte. *Revista Exercise and Sport*, (58), 295-302. Recuperado desde: dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2278276&orden=0
- Tallano, L. (2008). *Acerca de la motivación en el deporte*. Federación Entrerriana de Natación. <http://www.fen.org.ar/capacitacion/motivacion.htm>
- Torres, J. (2005). Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna. I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar (pp. 112-147). Valencia: Fundación Deportiva Municipal.
- Trepode, N. (2001). Abandono del deporte en los jóvenes. Universidad Nacional de la Plata. *Revista Digital efdeportes.com*, (7)40. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd40/aband.htm>
- Ucendo, N. (2001). La Mujer Deportista en los Medios. *Distrito Olímpico 2001*. Recuperado desde: <http://olympicstudies.uab.es/brasil/pdf/1.pdf>
- UNESCO, (2006). Educar con el deporte, 60º aniversario de la UNESCO. Recuperado desde: <http://www.unesco.org/new/en/education>
- Unisport, (1992). *La Carta Europea del Deporte: Normativa del Consejo de Europa*. Séptima Conferencia de Ministros Europeos responsables del deporte. Mayo, 1992. Recuperado desde: <http://www.clubciclistaferrol.es/cartasmanifiestos/cartaeuropead.htm>
- Universidad del país Vasco (2011). *La motivación en el deporte: tema V*. Recuperado desde: <http://ocw.ehu.es/ciencias-sociales-y-juridicas/psicologia-del-deporte/contenidos/la-motivacion-en-el-deporte>
- Urbina, Ch. (2001a). *Costa Rica y el Deporte (1873 - 1921): Un estudio acerca del origen del fútbol y la construcción de un deporte nacional*. Recuperado desde: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/439/43918787001.pdf>
- Urbina, Ch. (2001b). Orígenes de la Política Deportiva en Costa Rica (1887 - 1942). *Revista Digital efdeportes.com*, (7)34. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd34/crica.htm>
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento*. España: Editorial INDE. Recuperado desde: http://books.google.com.br/books?id=HZ9Ugsn968UC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Vallerand, R.J. & Rousseau, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En Moreno, J., González, D. y Cervello-Gimeno, E. (Ed.) Motivación y salud en la práctica físico-deportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *Handbook of Sport Psychology*, 389-416. Recuperado desde: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-288.pdf
- Viquez, F. y Araya, G. (2007). Determinación de factores relacionados con el abandono de la práctica deportiva en exnadadores costarricenses. *Revista MHSalud*, 4(2). Diciembre, 2007. Recuperado desde: http://www.una.ac.cr/mhsalud/components/com_booklibrary/ebooks/R_V4_N2_A3_07.pdf
- Weiss, M.R. & Chaumonton, N. (1992). Motivational orientation in sport. *Advances in Sport psychology*, (56), 61-99. Recuperado desde: <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Wilson, K. (1999). *The use of mental skill in training and competition by synchronized skaters: Are there differences?* (Tesis sin publicar de maestría). University of Ottawa, Canada. Recuperado desde: http://sipd.files.wordpress.com/2008/01/memoria_conreso_sipd_2006.pdf
- Wood, A. (1938). *Calistenia: La fuerza armoniosa por el ejercicio*. Buenos Aires, Librería de la Salud, 15. Recuperado desde: <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/articulos/2011/v12n1/01gimnasia.pdf>
- Yorde, S. (2011). *Acción, placer y felicidad adrenalina serotonina y endorfinas*. Soy Saludable. Recuperado desde: <http://soysaludable.net/2011/01/26/accion-placer-y-felicidad-adrenalina-serotonina-y-endorfinas/>

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario Proyección de la Importancia Subjetiva del Deporte para mi Adulthood (Q-PIDA)

Ficha de identificación

Nombre: _____

Mujer Hombre Nacimiento: _____ - _____ -19 _____

Edad _____ Talla _____ Peso _____

**Por favor conteste de forma sincera y clara cada una de las siguientes
cuestiones:**

I PARTE: PRÁCTICA DEPORTIVA ACTUAL

1) ¿Qué deporte o deportes practica actualmente?

2) _____

3) Si es más de un deporte, para las siguientes preguntas considere el que practica con mayor regularidad:

4) ¿En qué consiste esa práctica deportiva?

5) _____

6) ¿Cuáles días de la semana practica? :

()Lunes ()Martes ()Miércoles ()Jueves ()Viernes ()Sábado ()Domingo

7) ¿Cuál es la duración aproximada de cada práctica deportiva por sesión?

() menos de una h () una h () h 30 min () dos h () más de 2 h

8) ¿A qué edad comenzó a practicar dicho deporte?

9) Número de años que viene practicando su deporte de forma continua:

10) Club o institución:

11) Puesto de juego o pruebas en las que suele competir:

12) Categoría en la que compite actualmente:

13) Máxima categoría en la que ha competido:

14) Número de años durante los que ha permanecido en la máxima categoría:

15) ¿Cuáles han sido los mayores éxitos individuales y/o colectivos que usted ha conseguido?

16) ¿En qué año fue ese acontecimiento y/o éxito?

17) ¿Qué puesto o marca obtuvo?

18) ¿Cree usted que existen barreras que le impidan ser Deportista de Rendimiento cuando usted sea una persona adulta? No ____ Sí

____ ¿Cuáles? _____

II PARTE: PERCEPCIONES EN ENTORNO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA

17) Para usted: ¿Qué es deporte?

19) _____

20) _____

18) ¿Cuál fue el motivo por el que se integró en el deporte?

19) Calificando en la siguiente escala, siendo el diez la máxima importancia y el uno la menor y considerando todas las demás actividades que conforman su vida actualmente, como la familia, el estudio y las aspiraciones profesionales ¿Qué valor le pondría usted al deporte?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

20) ¿Espera usted seguir practicando deporte el resto de su vida? No ___ Sí ___
¿Por qué? _____

21) En su opinión ¿de qué le sirve el deporte o el tener deportistas a la sociedad costarricense? _____

22) Pensando en su vida actual: ¿Para qué le sirve a usted hacer deporte?

23) Pensando en su futuro, luego de graduarse del colegio, ¿tendría alguna utilidad para usted el deporte? _____

24) Defina rendimiento

deportivo: _____

25) ¿Ha recibido alguna ayuda monetaria por su práctica deportiva?

26) Describa al hombre deportista ideal:

27) Describa a la mujer deportista ideal:

Muchas gracias por su aporte...

ANEXO 2

Resumen de la recopilación de datos generales de los y las jóvenes deportistas participantes y de su percepción como estudiantes de secundaria deportistas del cantón de San Ramón de Alajuela, según tipo de deporte practicado.

“Lo que diferencia a un buen jugador de un excelente jugador es precisamente la humildad...”
(Pintos, 2008)

	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Sujeto	Sexo	Nacimiento	Edad	Talla	Peso	Deporte	Deporte frecuente	Días practica	Horas Practica	Edad inicio	Años consiguos	Club Institución	Puesto Prueba	Categoría	Max Categoría	Tiempo Máx Categ	Mayor Éxito	Año Éxito
1	M	1994	17	1,65	70	Ciclismo	Ciclismo	5	Más de 2 horas	14	3	ACIR Asociación Ciclista Ramonense	Copas, Campeonatos, Vuelta a la Juventud, Juegos Nacionales	A	Juvenil A	1	Segundo en Juegos Nacionales	2010
2	M	1996	15	1,70	65	Ciclismo	Ciclismo	4	Más de 2 horas	12	2,5	ACIR Asociación Ciclista Ramonense	Copa Nacional AMPM	B	Pre Juvenil	1	4 lugar	2010
3	M	1996	15	1,70	58	Atletismo	Atletismo	6	Hora y media	12	3	UCR	Campo Traviesa y Pista	B	B	4 meses	Campo traviesa por equipos	2011
4	M	1994	17	1,60	50	Atletismo	Atletismo	6	2 horas	14	3	Club Atletismo Piedades Sur	10 k y maratón	A	Élite	5 meses	8 primeros lugares	2009
5	M	1996	15	1,65	50	Futbol Ciclismo	Futbol	4	Hora y media	5	9	Colegio Patriarca San José y Atlético Poeta	Defensa	B	B	5 años	Selección contra Colombia	2008
6	M	1996	15	1,67	75	Futbol	Futbol	4	2 horas	6	9	Colegio Patriarca San José y Atlético Poeta	Volante contención	B	A	5 años	Selección contra Colombia	2008
7	M	1996	15	1,56	45	Futbol	Futbol	4	2 horas	3	11	Atlético Poeta	Delantero	B	B	5 años	Selección contra Colombia	2008
8	F	1997	14	1,55	48	Atletismo	Atletismo	6	Hora y media	12	1	Colegio Patriarca San José	800, 1500, 3000, 10km	B	Juvenil B	2 años	Finales Nacionales y Carrera Pedestres	2011
9	F	1995	16	1,62	66	Baloncesto	Baloncesto	6	2 horas	11	5	Colegio Patriarca San José Juegos Nacionales San Ramón	Finales Nacionales, Campeonatos, Festivales	A	Selección Nacional	2 años	Pertenecer Selección Nacional	2009 2010
10	M	1995	16	1,85	88	Baloncesto	Baloncesto	5	2 horas	13	3	Colegio Patriarca San José Juegos Nacionales San Ramón	Poste	A	Sub 20	NR	Campeonato Centroamericano U15	2010
11	M	1994	17	1,84	72	Baloncesto	Baloncesto	6	2 horas	11	6	Colegio Patriarca San José	NR	A	1	2 años	Campeonato Centroamericano U15	2009
12	M	1995	16	1,61	56	Baloncesto	Baloncesto	5	2 horas	12	4	Colegio Patriarca San José Juegos Nacionales San Ramón	Finales Nacionales, Campeonatos, Festivales	A	Selección Nacional	1 año	Pertenecer Selección Nacional	2010

	15	16	17	18	19	20 a	20 b	21
Sujeto	Puesto Marca	Barreras	Define Deporte	Motivo Deporte	Valor Deporte	Espera Seguir	por que?	Deporte Sociedad
1	Segundo, tercero y cuarto en Juegos Nacionales	No	Disciplina que me divierte, distrae, me ayuda a crecer y me aleja de los vicios	por amigos, gustan bicicletas	8	Si	Salud física y mental	Sociedad sana ineegralmente
2	4 lugar	No	Actividad que nos mantiene en forma y alejados de las drogas	Placer	8	Si	Causa placer	Mejor país, Disminuye consumo de drogas, Trae éxitos internacionales
3	5	No	Hacer ejercicio mantener figura	Hacer ejercicio mantener figura	8	Si	Superación Deportiva	Fomenta valores
4	1	No	El reflejo de lo que uno es. Dar ejemplo a jóvenes.	Representar al colegio en Juegos Deportivos Est.	10	Si	Quiero ser profesional	Unión sociedad
5	1	Si Lesiones y Drogas	Actividad que nos mantiene con salud y aleja de vicios	Placer	8	Si	Placer y aleja de vicios	Mejora calidad de vida
6	1	Si Lesiones Drogas y personas	Actividad que se practique por placer y aleja de vicios	Placer	8	Si	Placer y salud	Disminuye consumo de drogas y la gente problemática
7	1	Si Lesiones y Drogas	Actividad que nos mantiene con salud	Placer	8	Si	Placer	Desarrollo país
8	2 lugar	Si Monetaria	Manera de expresión	Triunfe en mi primer competencia	7	Si	Para ser una mejor persona	Mejora la sociedad
9	1	No	Actividad recreativa que permite a las personas desenvolverse en el campo físico e intelectual	Ayudar a una amiga en trabajo comunal, fui a entrenar y me gustó	9	Si	Brinda oportunidades, Placer, Salud física y mental	Fomentar deporte, Comunidad más sana, Pertenencia
10	1	No	Actividad que pone a prueba nuestras habilidades individuales y colectivas	Salud, Desarrollo físico e integral	9	Si	Placer, Pasión	Mejores personas, Fomenta valores y Estado físico
11	3	No	Actividad que se practica por placer con esfuerzo y disciplina	Placer y Salud	9	Si	Placer y salud	Salud y deportistas son un modelo a seguir
12	1	No	Actividad que se practica por placer	Invitación de amigos	9	Si	Placer	Identidad, con placer, y desarrollo positivo

	22	23	24	25	26	27
Sujeto	Para que sirve	Utilidad como egresado	Rendimiento deportivo	Ayuda Monetaria	Hombre deportista ideal	Mujer deportista ideal
1	Distracción y Alejar de los vicios	Salud física y mental	Disciplina, Constancia, Buen nivel y rendimiento	Si	Disciplinado, Mezcle su vida y el deporte que practica	Disciplinada, Mezcle su vida y el deporte que practica
2	Salud, Alejar de los vicios Cerca de la familia	Alejar de los vicios, Deportista destacado internacional	NR	Si	Disciplinado, Lejos de drogas, Trabajador, Estudioso	Disciplinado, Lejos de drogas, Trabajador, Estudioso
3	Estabilidad emocional y salud	Salud física y mental	Tener resultados	No	Nery Brenes (alto, delgado, moreno, fuerte)	Hanna Gabriels Fuerte, disfrute el dep, capacidad de practicarlo
4	Desestresarme y una forma de tener a Dios presente	Para representar a la universidad	Es poder participar en la categoría élite	No	Roy Vargas	Norma Rodríguez
5	Aleje de vicios	Obtener becas	Mejor de los estados	No	Puyol	Rachel Atherton (Down Hill)
6	Salud	Profesional	Lo que estoy haciendo con cada avance que tengo	No	Ronaldinho Messi	NR
7	Aleje de vicios, Salud, mejor persona	Profesional	Participar en la máxima categoría que le permitan	Si	Messi	NR
8	Beneficios de diferentes áreas	Salud física y mental	Logros obtenidos por disciplinado	No	Triunfador, Alto rendimiento, Disciplinado	Alto rendimiento, Disciplinada, Esforzada
9	Salud, Placer, Libera problemas, Alcanzar metas propuestas	Superación personal y Becas deportivas	Logros obtenidos por disciplinado	Si	Diciplina, Humilde, Trabajo en equipo, Máximo esfuerzo	Diciplina, Humilde, Trabajo en equipo, Máximo esfuerzo
10	Desarrollo integral, Fomenta valores, Recreación	Si	Desempeño deportivo	Si	Diciplina, Humilde, Valores, Entrega, Perfil deportivo, Fijar metas	Diciplina, Humilde, Valores, Entrega, Perfil deportivo, Fijar metas
11	Formación integral e Identidad	Si	Logros constantes que superan el anterior	Si	Esforzado, Disciplina, Metas, Humilde	Busque triunfar, Esforzada, Humilde
12	Placer, Fomenta Valores, Amistad	Becas deportivas y Superación deportiva	Cuando se da lo mejor de uno	No	Diciplina, Humilde, Valores, Esforzado, Habilidades, Amor al deporte, Trabajo en equipo	Humilde, Disciplinada, Dar lo mejor de si, Trabajo en equipo