

CAMPEONES CONTEMPORÁNEOS. ¿MODELOS DE SALUD?

Luis Gustavo González Carballido
Sociedad Cubana de Psicología del Deporte

RESUMEN

En su concepción original, el término *deportes* estuvo asociado a salud, bienestar y diversión. En su evolución posterior, sin embargo, se vio contaminado con sentidos y prácticas muy diferentes: campeonismo, egolatría, comercialización, doping y dinero. Se impone una labor científica de rescate del sentido original de la actividad deportiva, para que se convierta en modelo de salud y eficiencia. Investigaciones demuestran que el deporte de alto rendimiento demanda cualidades psicológicas que pueden servir también a las personas comunes que desean alcanzar un elevado nivel de excelencia con un mínimo costo para la salud: juicios autovalorativos adecuados, niveles de aspiraciones elevados y alcanzables; determinadas direcciones y tipos de respuestas a las frustraciones parciales, reacciones anabólicas frente a los retos y una dinámica de autoperfeccionamiento funcional productiva. Se examinan las intervenciones y modelos sociales y psicológicos que pueden contribuir al propósito de que los campeones se conviertan en modelos de salud y eficiencia. Una perspectiva de meta centrada en la tarea durante la iniciación deportiva, la capacitación de los entrenadores para educar cualidades psicológicas que se han encontrado asociadas al alto rendimiento deportivo y un "modelo integrado" de educación física son algunos de los medios para lograrlo.

PALABRAS CLAVE

Deporte, psicología del deporte, rendimiento, salud

CONTEMPORARY CHAMPIONS, HEALTH OF MODELS?

ABSTRACT

In its original conception, the term *sport* was associated with health, fitness and fun. In subsequent developments, however, it was contaminated with very different meanings and experiences: *Championism*, self-worship, commercialization, doping and money. It is time for a scientific work in order to rescue the original meaning of the *sports*, to become a model for health and efficiency. The Most recent researches show that high performance sport demands psychological qualities that can also be useful to common people who wants to achieve a high level of excellence with minimal cost to the health: adequate self-rated judgements, high and achievable levels of expectations, specific approaches and responses to the partial frustrations, anabolic reactions to the challenges and a productive dynamic of functional self-improvement. It is examined the interventions and social and psychological models that may contribute to the goal that the champions can become models of health and efficiency. A goal perspective focused on the task during the sport initiation, trainers' capability to educate psychological features that have been found associated with high performance and an "integrated model" of physical education, are some of the means to achieve it.

KEY WORDS

Sort, sport psychology, performance, health.

INTRODUCCIÓN

Al examinar la capacidad del deporte contemporáneo para proveer un modelo de salud, resulta imprescindible recordar las acepciones originales del término "deportes". Según

Hernández Mendo (2003) "La palabra *deporte* proviene del latín *deportare* y no del vocablo inglés *sport*, y significa placer, entretenimiento, diversión. Etimológicamente esta palabra se utilizó para referirse a regocijo, diversión y recreo".

En la carta olímpica se considera al deporte moderno como una filosofía de vida, un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo y se declara el propósito de ponerlo siempre al servicio del desarrollo armónico del hombre. Por su parte, en el segundo artículo de la Carta Europea para el Deporte, se declara que este tiene por finalidad "la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de relaciones sociales o el logro de resultados de competiciones en todos los niveles".

Sin embargo, el ideal de que el deporte de alto rendimiento se convierta en modelo de salud, es algo lamentablemente lejano. Los deportistas de alto rendimiento y sus preparadores viven experiencias diversas y sumamente intensas, y el deporte se convierte en una suerte de laboratorio de la propia vida. "A diferencia del paciente clínico, el sujeto-deportista no se aleja para insertarse en un medio ajeno e inalcanzable para el especialista. Todo lo contrario. Su desempeño tiene lugar en una pista, un tabloncillo, un colchón; ante los ojos de todos y en un momento preciso... La competencia deportiva es una cita pública e ineludible, y el producto de su actividad se expone bondadoso, con todas sus categorías e indicadores, al escarpelo psicológico" (González, 2007).

Desde este punto de vista, el deporte constituye una suerte de réplica de lo que ha de enfrentar el hombre y la mujer contemporáneos. ¿Puede constituir el deporte un escenario donde se ponga a prueba el conflicto entrega/eficiencia v.s. salud, teniendo en cuenta que esta última puede verse comprometida cuando el estrés laboral, personal y social amenaza al individuo? ¿Cuánto podríamos aprender de los mejores deportistas de alto rendimiento para llegar a ser campeones de nuestras propias vidas?

Nos ocupan dos tareas en la conferencia: a) mostrar resultados de la investigación científica acerca de las características psicológicas de los mejores deportistas, que la mujer y el hombre común harían bien en incorporar a sus repertorios de herramientas para la vida, y b) destacar las vías y medios que han de utilizarse en los ámbitos psicológico y social para que los deportistas de alto rendimiento se conviertan en modelos de salud y eficiencia, más que en ejemplos de estatus, poder y riqueza material.

En nuestros primeros estudios realizados con muestras bipolares de rendimiento (deportistas "destacados" y "no destacados") se utilizaron a tiradores deportivos de la categoría nacional juvenil, y dos de las variables psicológicas evaluadas fueron la capacidad para realizar juicios autovalorativos certeros y la formulación de niveles de aspiraciones efectivos, capaces de regular convenientemente la conducta deportiva.

En la siguiente Tabla No. 1 se puede apreciar parten de un cuasiexperimento realizado con este tipo de deportista. Se establecieron niveles de compromisos por series de 10 disparos, compulsando a los tiradores a emitir juicios acerca de sus capacidades para comprometerse a determinados niveles de rendimiento.

Tabla 1. Compromisos por series de diez disparos para la modalidad de fusil.

COMPROMISO POR SERIE DE 10 DISPAROS (Fusil)		
Nivel de Compromiso	Valor de la Tirada	Ptos. Obetnidos
1	99-100	1800
2	97-98	1500
3	95-96	100
4	93-94	900
5	91-92	600
6	89-90	300
Pérdida de Compromiso		0 puntos

Antes de comenzar a tirar cada serie de diez disparos, el tirador debía juzgar cuán capaz se sentía de realizar determinada tirada (a partir de su estado anímico, sus resultados anteriores, la calidad de la bala y del arma, nivel de iluminación, etc.) y comprometerse a determinado rendimiento.

En la siguiente tabla nº2 se puede observar la diferencia entre los tiradores “destacados” y “no destacados” respecto al índice medio del nivel de compromisos y su oscilación o variabilidad.

Tabla 2. Dinámica del nivel de pretensiones en función de los éxitos y fracasos parciales administrados durante el cuasiexperimento.

Dinámica de pretensiones y rendimiento en tiradores			Tiradores destacados	Tiradores no destacados
INDICE MEDIO	NIVEL DE	DE COMPROMISO	3,2	3,4 (N.S.)
DESV. ESTANDAR			0,70	0,94
Nr. Fracasos			8	19 (p menor 0,01)

Como se puede apreciar, no se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos de tiradores respecto al índice medio del nivel de compromiso por series de 10 disparos. Al ser entrevistados, los mejores señalaron argumentos como “el tiro es muy difícil y no puedes descuidarte ni un segundo”, “aquí todos tiran bien”, y otros argumentos que revelaron respeto hacia la tarea y hacia los contrarios, sin que esto significara temor o inseguridad.

Estos tiradores se mostraron más certeros a la hora de realizar los compromisos. Nótese que la desviación standard de los niveles de compromisos fue más elevada en los tiradores No Destacados, quienes resultaron volubles en sus pronósticos. De hecho, fracasaron significativamente más (p menor de 0,01) que los Destacados. De modo que la tendencia al “conservadurismo” de estos últimos resultó evidenciada.

Después de confirmar la importancia de la autovaloración para el rendimiento deportivo, se realizaron numerosos esfuerzos por diseñar una prueba de terreno que permitiera estudiar estos juicios durante la actividad deportiva específica. En la siguiente tabla se puede apreciar una prueba de adecuación autovalorativa de rendimiento en el terreno, realizada al multicampeón olímpico y mundial de salto de altura, Javier Sotomayor, quien también ostenta el récord del mundo al aire libre y bajo techo.

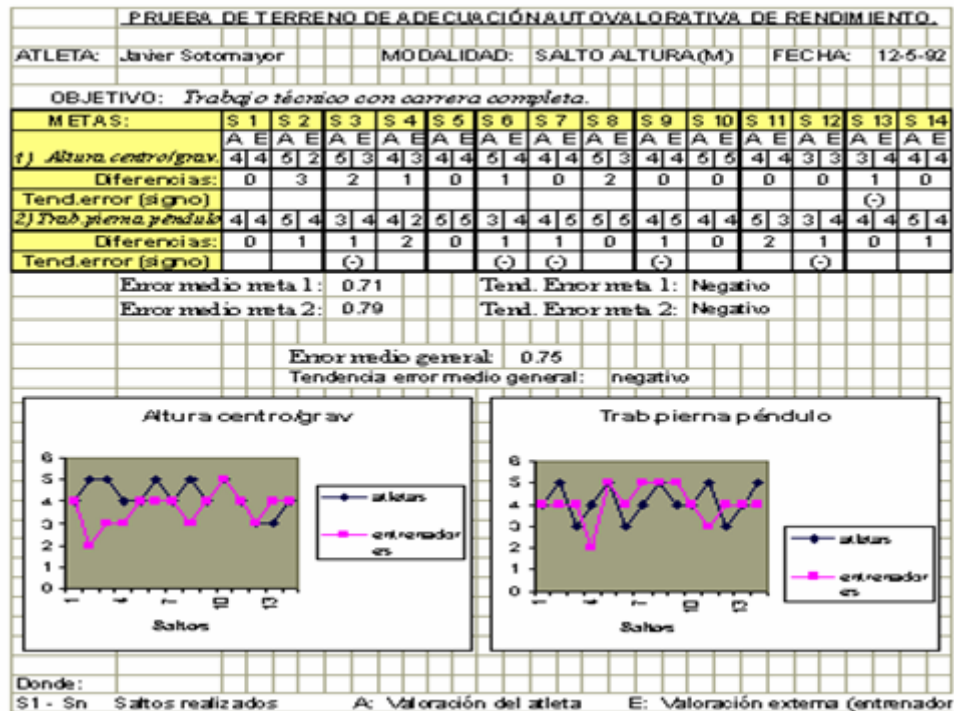


Figura 1. Prueba de terreno de adecuación autovalorativa de rendimiento.

En esta prueba el deportista debe juzgar en una escala likert de cinco puntos la calidad de determinados elementos técnicos en cada uno de los saltos a realizar. De manera paralela, el entrenador emite el mismo criterio acerca del desempeño de ambas metas técnicas, sin que ninguno de los dos conozca el juicio del otro. Se examina la magnitud del error autovalorativo, el cual debe reducirse en la medida que se aproxima la competencia y el deportista llega a un favorable estado de forma deportiva.

También se examina el sentido del error autovalorativo: por exceso o por defecto. Cuando el deportista emite un juicio más bajo que el entrenador o la valoración externa, el signo del error se hace negativo, mientras si el atleta se sobrestima, el signo será positivo.

En los mejores deportistas examinados, la adecuación de la autovaloración fue mejor, y los errores con relación a un criterio externo mostraron tendencia a una ligera subestimación. A nuestro juicio, este hecho demuestra que los mejores deportistas son cuidadosos con sus juicios valorativos y prefieren 1) errar por defecto que por exceso y 2) mostrar un nivel de aspiración realista, algo conservador y respetuoso hacia el nivel de dificultad de las tareas y la calidad de sus contrarios.

Más adelante se realizaron otras investigaciones dentro del ámbito de las respuestas a las frustraciones parciales. En la dirección intrapunitiva, el deportista se culpa a sí mismo de los errores que comprometen el rendimiento. En la extrapunitiva, en cambio, tienden a culpar a elementos externos, por lo general a un compañero de equipo, al entrenador o a un factor casual. Por su parte, los impunitivos mitigan la culpa y no se ocupan de atribuir los errores más que a cuestiones normales del deporte.

En el caso de los tipos de respuestas, los que persisten en el obstáculo son deportistas que tienden a rumiar los fracasos, a volver a las razones y a las lamentaciones. Quienes defienden su yo se apresuran a justificarse mientras lo que persisten en la necesidad proponen soluciones y alternativas.

En un estudio cuasiexperimental de tipo psiconeuroendocrino realizado con 56 tiradores nacionales juveniles cubanos (González, 1989) se creó en el deportista la sensación de realizar una tirada por debajo de lo esperado en valor de los disparos, y con una orientación diferente a la esperada en la diana.

Como se puede apreciar en la siguiente tabla, la respuesta de estrés generada por la experiencia provocó una merma significativa del rendimiento con relación al típico del deportista y al logrado en un control, en el cual no se administró frustración alguna.

Tabla 3. Comparación del rendimiento promedio por serie de diez disparos en el grupo experimental, en el grupo control y el rendimiento típico.

COMPARACIÓN RENDIMIENTO PROMEDIO, POR SERIE DE 10 DISPAROS, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL, GRUPO CONTROL Y RENDIMIENTO TÍPICO		
Rendimiento durante la situación experimental	Rendimiento durante el control	Rendimiento Típico
76,91	89,06	84,45
P < 0,05		

Por su parte, en la figura No. 5 se puede apreciar el divorcio autovalorativo que ocurrió en las últimas series, luego de acumular un elevado número de frustraciones parciales: los disparos estimados comenzaron a irse muy por encima de los reales, luego de una tendencia a la adecuación de la autovaloración en las primeras series.

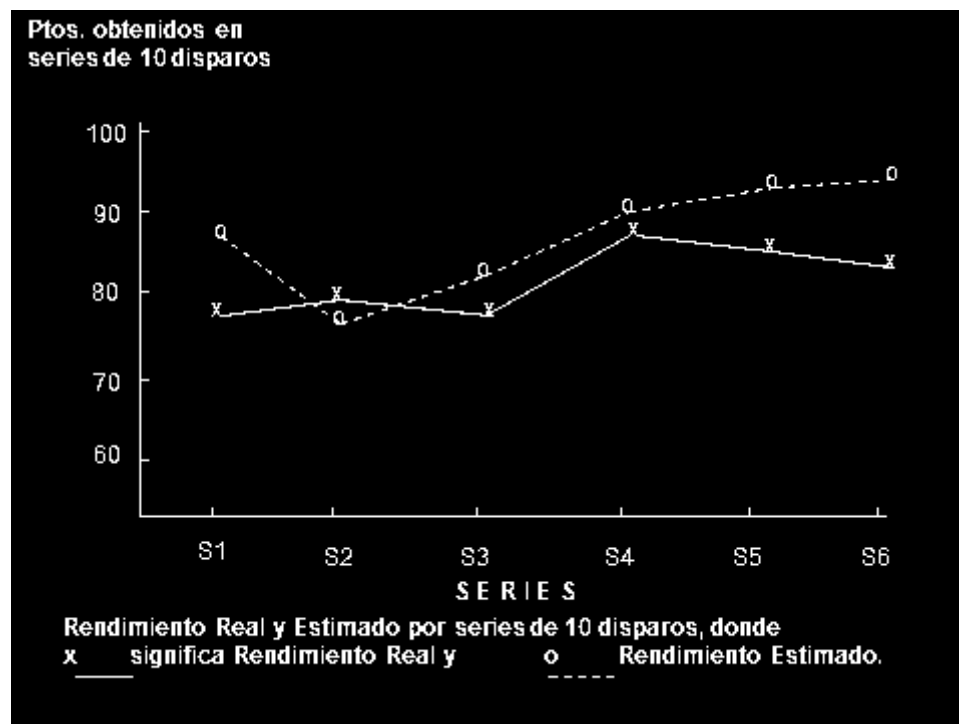


Figura 2. Rendimiento real y estimado por serie de diez disparos en la situación experimental de estrés por frustración.

Veamos ahora como fue la respuesta psiconeuroendocrina grupal frente a los fracasos parciales en estos deportistas. En la parte izquierda de la siguiente figura aparecen las hormonas del sistema simpato adrenomedular (adrenalina y noradrenalina, antes y después de la experiencia, así como el incremento o delta obtenido).

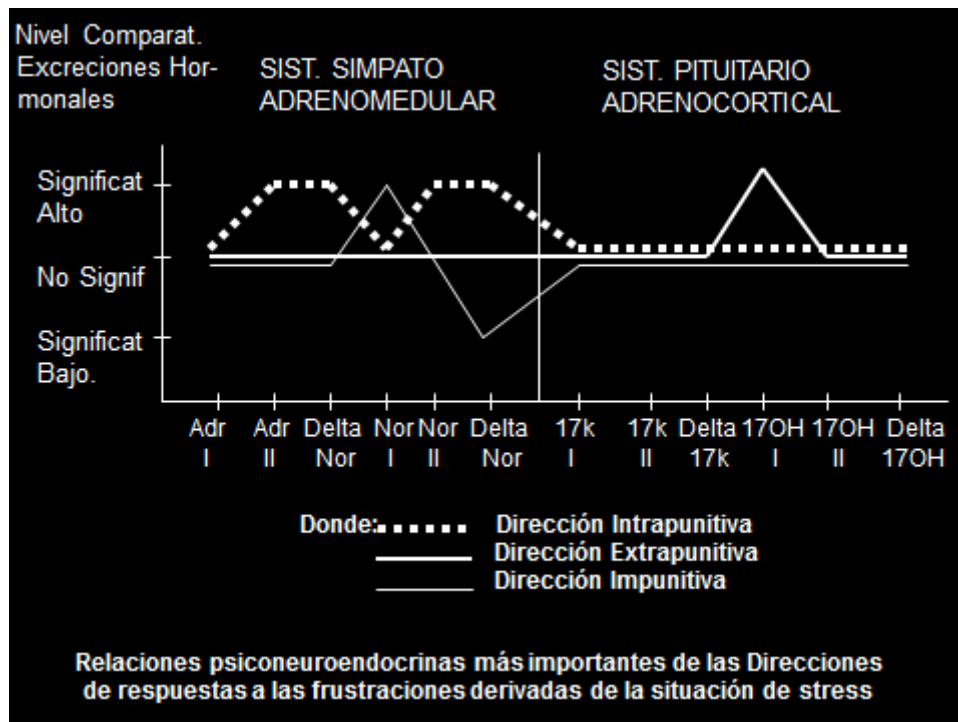


Figura 3. Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de las direcciones de respuestas a las frustraciones parciales, derivadas de la situación de estrés.

En la parte derecha del gráfico se pueden apreciar los metabolitos del cortisol 17 hidroxisteroides (17 OH) y 17 ketos (cetosteroides), que son metabolitos del sistema pituitario adreno cortical que acompañan los estados negativos de estrés o, como también se le conoce, estados de distress. Obsérvese cómo los tiradores predominantemente intrapunitivos mostraron un incremento de las hormonas que sirven de correlatos a estados positivos de eutrés, mientras los metabolitos del cortisol permanecieron a nivel de línea base.

Por el contrario, los tiradores predominantemente extrapunitivos “desconectaron” y obtuvieron un delta significativamente bajo de noradrenalina, mientras los metabolitos del cortisol se elevaron significativamente. Al parecer, la dirección extrapunitiva -consistente en atribuir la responsabilidad de los errores fuera de sí mismos- constituye un medio de alivio del distrés que experimentan.

Pero lo más curioso aparece en la siguiente figura. Nótese que los tiradores que puntuaron alto en el factor Ansiedad del 16 P.F. tuvieron una respuesta de eutrés con distrés, muy característica en el deporte, lo que les permitió mantenerse organizados y “combatiendo”.

En cambio, los que obtuvieron mayores puntuaciones en “emotividad” tuvieron una respuesta de estrés inconveniente.

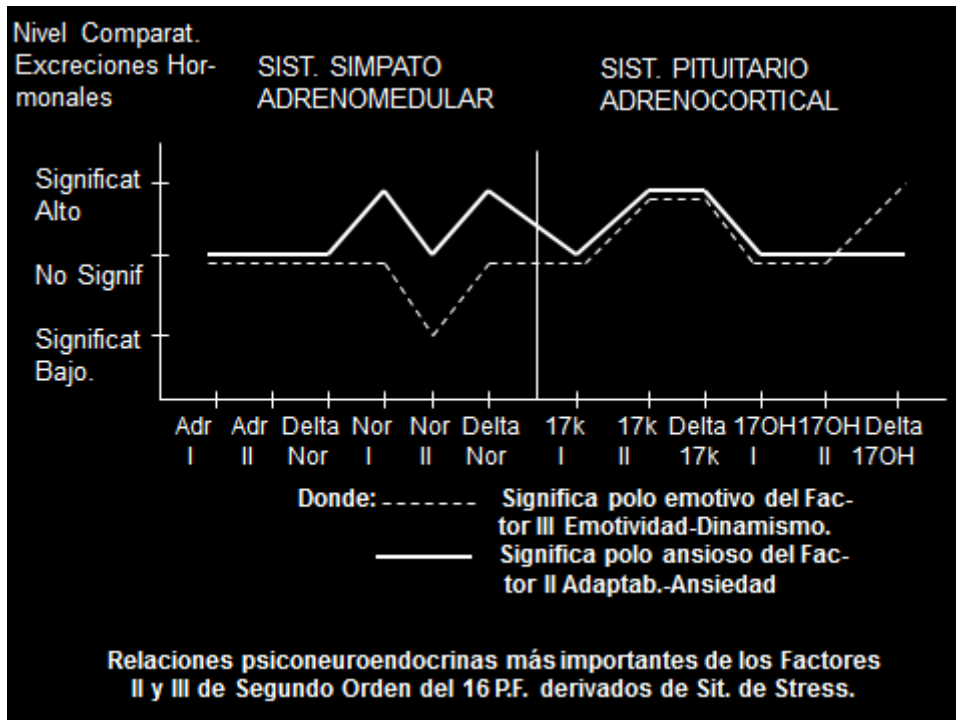


Figura 4. Relaciones psiconeuroendocrinas más importantes de los Factores II y III de segundo orden del 16 P.F., derivados de la situación de estrés.

Los emotivos, es decir, aquellos que suelen arrastrar sus estados interiores a eventos posteriores y no logran "circular" los efectos emocionales de malos disparos contaminando con emociones negativas los intentos posteriores, exhibieron una disminución de una de las catecolaminas (hormonas que favorecen la respuesta de lucha o huida, según reportó Hans Selye desde sus primeros estudios) y una elevación de ambos metabolitos del cortisol, en una evidente respuesta de distress sin eutress.

Los hallazgos anteriores demuestran que la intrapunición, es decir, las atribuciones de los fracasos a errores propios, sin desplazarlos a otros ni mitigarlos, acompañan las respuestas de estrés más anabólicas, organizadas y eficientes en los tiradores deportivos. Este hallazgo fue confirmado posteriormente por Llanes (2006) en una investigación realizada con otras muestras de deportistas.

Veamos ahora algunos de los resultados de Perera (2003), quien utilizó también una muestra bipolar de rendimiento, en este caso de boxeadores y atletas de élite.

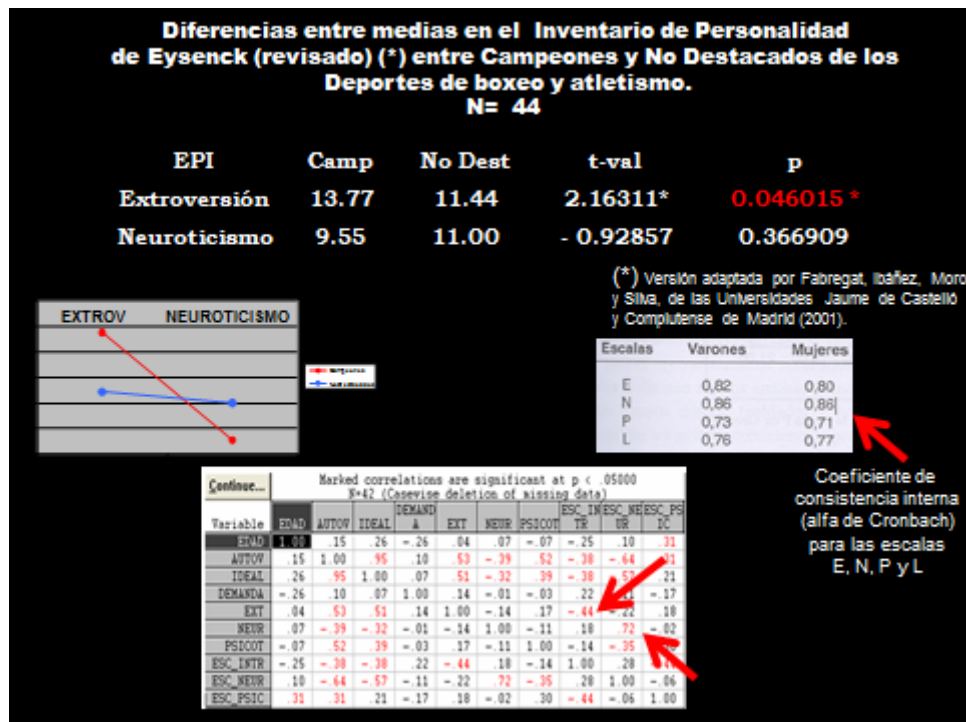


Figura 5. Diferencias entre medias en el Inventario de Personalidad de Eysenck entre Campeones y No Destacados de los deportes de boxeo y atletismo. (N=44)

Como se puede apreciar, los mejores boxeadores y atletas de Cuba obtuvieron puntuaciones significativamente más elevadas en extroversión y más bajas en neuroticismo.

Por su parte, el examen cualitativo de cualidades de la motivación en estos mismos deportistas mostraron diferencias significativas en dos de ellas: la motivación de logro y la intrínseca: los campeones de boxeo y atletismo cubanos examinados mostraron una mayor presencia de motivos de logro e intrínsecos hacia el deporte.

También se encontraron mayores puntuaciones en el factor "psicoticismo" entre los mejores deportistas al compararlos con sus homólogos de menor rendimiento (Llanez y González, 2006), lo que favorece la creatividad, la impulsividad y un modo original y no inclusivo de pensar y actuar.

En otra investigación con los mejores y peores deportistas de combate de Cuba (Del Monte y González, 2011) se investigó una categoría que se denominó "Dinámica de Autoperfeccionamiento", que consiste en la distancia entre la autovaloración y el ideal deportivo, de modo que la correspondencia entre ambos sirva de brújula para que el deportista se oriente hacia un camino de autodesarrollo y perfeccionamiento. Los deportistas que mostraron una dinámica de autoperfeccionamiento "funcional productiva", obtuvieron mejores resultados en el examen de la autovaloración, los ideales y obtuvieron menores puntuaciones en la escala de neuroticismo del EPQ. En el caso de la introversión-extroversión y el psicoticismo no se obtuvieron diferencias significativas.

Estos resultados permiten enriquecer los prolegómenos de una categoría enunciada por este autor (González, 2004) a partir de más de tres décadas de labor ininterrumpida de preparación psicológica con deportistas cubanos de alto rendimiento, que denominamos "identidad autorreguladora".

Esta puede ser definida como una capacidad de segundo orden, que facilita e integra: 1) una adecuada autovaloración de capacidades parciales y general para la realización de tareas deportivas y la consecución de metas de rendimiento, 2) una comprensión detallada y personalizada del nivel de complejidad de los elementos técnico-tácticos del deporte, que conduce a una ponderación respetuosa de la actividad y explica la relativa sencillez y humildad

con que se proyectan muchos de los mejores deportistas al hablar de sus logros y objetivos en el deporte; 3) una cautela instrumental al establecer compromisos de rendimientos, que implica un sentido de responsabilidad ante lo difícil-alcanzable, 4) un predominio de la respuesta intrapunitiva ante los fracasos, evitando la tentación de encontrar fuera de sí la causa de los mismos; 5) sensibilidad para orientarse en la significación social de la tarea y en la misión personal que ante ella se tiene, utilizada para alimentar una alegre perseverancia y motivos ergogénicos que favorecen el rendimiento y 6) un sentido ético que exige estar a la altura del rol que se representa, respetar el programa de preparación y abstenerse de realizar participaciones mediatizadas en esfuerzos y eficiencia.

El segundo propósito de nuestra conferencia es destacar algunos elementos de naturaleza social y psicológica que explican el lugar aún equivocado que ocupan los campeones deportivos en nuestras sociedades actuales, que impide que se conviertan en modelos a imitar por el hombre y la mujer comunes que desean alcanzar la excelencia con un mínimo costo para la salud.

Desde el punto de vista social, los factores establecidos por Hofstede (2001) pueden explicar el hecho de que los códigos a los que responden los mensajes relacionados con los mejores deportistas sean incapaces de generar admiración hacia sus cualidades físicas y mentales, más que a sus estatus y sus condiciones de poder. Este autor destacó diferencias culturales importantes que han de gravitar sobre la práctica deportiva y sobre cualquier otra esfera de la vida social.

En este sentido, destacó la "*distancia de poder*", el "*individualismo-colectivismo*", la "*masculinidad-feminidad*" y la "*evitación de la incertidumbre*". Estos factores fueron establecidos a partir de encuestas aplicadas a grandes grupos de personas por todo el mundo (procedimiento que puede parecer insuficiente, dada la importancia del objeto de estudio) pero los resultados presentados coinciden de manera clara con la investigación transcultural actual.

Aunque se necesitan nuevas investigaciones científicas en el ámbito social y específicamente deportivo, se puede inferir que los mencionados factores han de repercutir en el sentido personal que cobra la actividad deportiva en las distintas sociedades, y pueden ser utilizados para comprender el modo en que deben llegar los mensajes sociales acerca de la práctica deportiva para que esta genere admiración hacia las capacidades que permite desarrollar, más que hacia sus elementos extrínsecos.

Finalmente, en un ámbito estrictamente psicológico, uno de los aspectos más importantes es el logro de un clima de orientación a la tarea en las clases de educación física y en el proceso de iniciación deportiva en general. Dentro de la esfera de la motivación en el deporte, las Perspectivas de Metas fueron reflejadas por Duda (1999) cuando expresó la conveniencia de que los atletas juzguen su éxito a partir del "progreso personal que experimentan con respecto a sus habilidades y rendimiento. Estos deportistas se orientan hacia la tarea y adoptan una meta autorreferenciada, logrando con ello un mayor disfrute de la tarea en sí misma, dejando en un segundo plano de atención el afán por prevalecer.

"Por el contrario –continúa Duda- los deportistas pueden centrarse en metas *orientadas al ego*. El sentido de competencia del deportista está definido a nivel normativo; es decir, las percepciones de competencia ocasionan un proceso de comparación social con otros (Nicholls, 1989). En este caso, el deportista se siente capaz y con éxito cuando demuestra una capacidad superior, superando a sus competidores o rinde igual con menos esfuerzo."

Un examen de los modelos de educación física puede arrojar luz sobre el que conviene seguir para el logro de nuestros propósitos de que los niños amen la actividad física y deseen parecerse a los mejores deportistas por sus capacidades y no por los beneficios que socialmente logran.

Modelo tradicional. Para Bonet (citado por Garganta, 1997), una de las características más importantes de este modelo ha sido la atención a los aspectos de la enseñanza y el aprendizaje relacionados, sobre todo, con la técnica individual, pero apenas se trabajaba su aplicación en el juego, en la táctica.

Para Romero Granados (2000) son cinco los rasgos generales de este modelo tradicional: preocupación por la eficacia con objeto de conseguir un buen resultado final, atención preferente a las actividades conforme a estereotipos; el dominio de la técnica específico como criterio de progreso, el encasillamiento en esquemas preestablecidos de antemano y la necesidad de realizar un número elevado de repeticiones como condición para el aprendizaje. En este modelo tradicional, el entrenador ocupa un rol directivo, premia solo a los mejores y puede olvidar a los niños que se esfuerzan pero no alcanzan los niveles de rendimiento deseables.

Modelo comprensivo. Para Blázquez (1995) y Sánchez Gómez (1998), los planteamientos didácticos del modelo de educación física deben basarse en el progreso y el esfuerzo de los alumnos. El proceso de aprendizaje se convierte así en el objetivo principal y no los resultados concretos de las acciones.

En este modelo se evoluciona desde la táctica hacia la técnica y no al revés -como ocurría en el modelo tradicional- utilizando como medio para ello los juegos modificados y los deportes reducidos, que tienen similitudes con el deporte del cual se derivan. García, Fuentes y Damas (1998) plantean que la idea central más importante es la necesidad de que los niños comprendan el juego antes. Este modelo, sin embargo, deja demasiado grado de libertad al alumno y el amor hacia el progreso puede verse poco estimulado.

Todo parece indicar que el **modelo integrado** permite dar respuesta a través de contextos de juego al desarrollo físico-motriz y a aspectos perceptivos, expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos, donde los niños desarrollan habilidades de convivencia y de interacción con el entorno físico pero, a la vez, el entrenador ejerce una acción más protagonista y logra conducir el aprendizaje con cierta combinación de directividad y no directividad (Martínez, E., 2002), como se puede apreciar en la figura No. 9

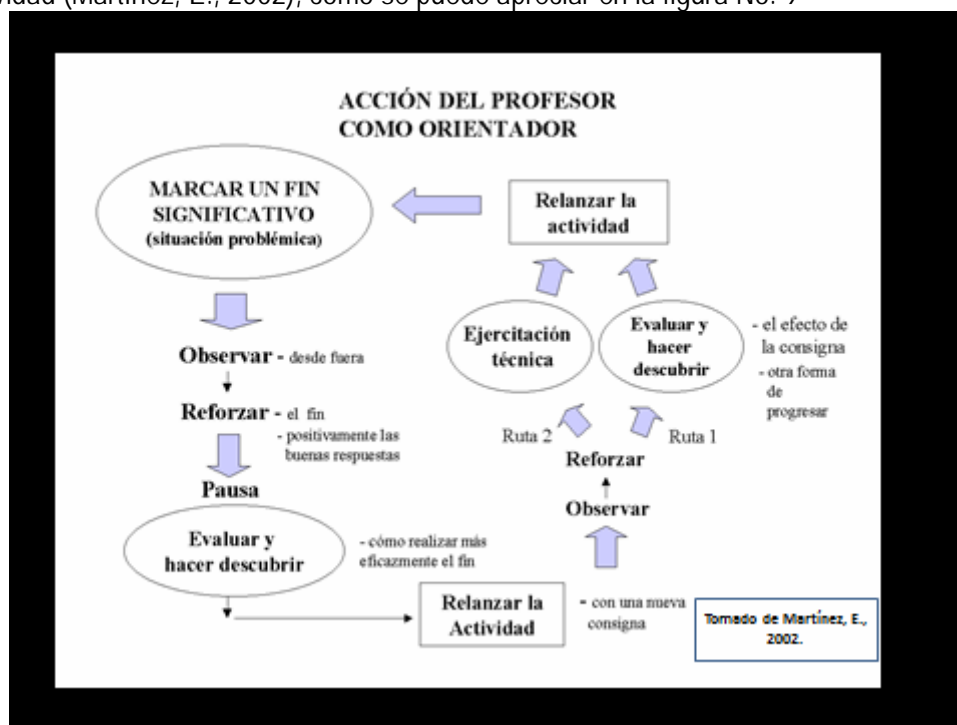


Figura 6. Modelo integrado en educación física.

Como se puede apreciar, el profesor se convierte en un facilitador, que observa, refuerza, administra las pausas, evalúa y hace descubrir, relanza la actividad, vuelve a observar y reforzar para, finalmente, adoptar una de dos rutas: ejercitar la técnica o evaluar y hacer descubrir.

Este modelo ha demostrado capacidad para que el niño se introduzca en el mundo deportivo, y pretenda imitar de los mejores deportistas el autoperfeccionamiento, el dominio detallado de la tarea y los beneficios que ella trae a la cultura del cuerpo mismo y a los índices favorables de salud. Logramos así que nuestros niños, desde muy chicos, quieran parecerse a los campeones más por su salud, aspecto físico y proyección psicológica y social, que por sus prerrogativas y nivel de vida alto que, por demás, no tiene.

En nuestra opinión, la correcta preparación del profesor de educación física y del entrenador de iniciación deportiva constituirá un efectivo medio para lograr que las cualidades psicológicas observadas en los mejores deportistas se desarrollen desde muy temprano en los niños y jóvenes.

Debemos lograr que las personas aprecien en los campeones deportivos sus indicadores de salud, belleza estética y las capacidades psicológicas adaptativas descritas, más que los atributos relacionados con el poder financiero, el estatus social o la capacidad para reducir y humillar a otros con los poderes que se derivan de la práctica de actividad física y deportiva.

Tenemos los medios psicológicos y pedagógicos para lograrlo. Solo necesitamos la voluntad social.

REFERENCIAS

- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- Duda, J.L. (1999) El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 9(1). p. 7 – 24.
- García, J.A., Fuentes, J.P., Damas, J.S. (1998). La enseñanza comprensiva de los juegos deportivos en Educación Física. Una aplicación al balonmano, voleibol y tenis. En García, A.; Ruiz, F.; Casimiro, A.J. (Coord). *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*. Almería: I.A.D.
- Garganta, J. (1997) Para una teoría de los juegos deportivos colectivos. En Graca, A.; Olivera, J. *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- González, L.G. (1989) *Estudio de la respuesta de estrés de tiradores adolescentes*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. Cuba: Universidad de La Habana.
- González, L.G. (2004) *Identidad autorreguladora. Prolegómenos de una categoría asociada al rendimiento deportivo*. Recuperado en octubre 2004 de <http://www.inder.cu/>
- González, L.G. (2007) *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. México: Editorial de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY).
- Hernández Mendo (2001) *Psicosociología del deporte*. Proyecto docente para concurso a categoría de profesor titular. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga.
- Hofstede, G. (2001) *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations*. Across Nations, 2nd Edition. Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Llanes, M. (2006) *La dimensión psicoticismo y la autorregulación de los jóvenes tiradores*. Tesis en opción a la categoría de máster en Psicología del Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Cte. Manuel Fajardo".
- Martínez, E. (2002) Método de enseñanza de la educación física. Resolución de problemas. Recuperado en noviembre de 2002 de <http://www.efdeportes.com> Buenos Aires. 8, 48.

- Nicholls, J.G. (1989) *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M.A: Harvard University Press.
- Perera, X. (2003) *Cualidades psicológicas asociadas a la conducta exitosa en deportistas cubanos de Alto Rendimiento*. Tesis de diploma. Facultad de Psicología. Cuba: Universidad de La Habana.
- Romero Granados, S. (2000). Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos. En *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Dos Hermanas, Sevilla.
- Sánchez Gómez, R. (1998). *La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: aportaciones a la Educación Física*. En García, A.; Ruiz, F.; Casimiro, A.J. (Coord.) *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*. I.A.D. Almería.