



**Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”  
Facultad de Humanidades.  
Departamento de Psicología  
Filial Universitaria de Taguasco.**

**Título: Capacidad recuperativa y tipo de temperamento  
en atletas de boxeo de la categoría 15-16.**

**Autor(a): Yanicel Hernández Ortega**

**Tutor(a) Asesor: Lic. Bárbara Rivero Núñez.**

**Junio 2012**

## *Pensamiento*

*De todas las criaturas de la tierra solo el hombre puede cambiar sus propios modelos, él mismo es el único arquitecto de su destino.*

W. James

## *Dedicatoria.*

*A mi extraordinaria mamá, incansable luchadora por mi futuro, por siempre preocuparse por mí y por estar presente en cada momento de mi vida, por todos los esfuerzos que tuvo que realizar para que yo estudiara.*

*A una persona muy especial que jamás olvidaré y aunque ya no esté físicamente siempre lo voy a recordar con mucho cariño porque recibí de él un inmenso afecto y sobre todo su apoyo incondicional.*

*A mi esposo por apoyarme en mis decisiones*

*A mis dos hermanos.*

## *Agradecimientos*

*A mis amistades por apoyarme y ayudarme*

*A los profesores que me impartieron clases a lo largo de toda la carrera.*

*A mi tutora por ayudarnos y preocuparse porque todo saliera bien y por dar de sí lo mejor.*

*A mis vecinos por preocuparse por mí.*

*A todas aquellas personas que de alguna manera se preocuparon.*

## **RESUMEN.**

Esta investigación tuvo como objetivo fundamental estudiar la posible relación existente entre la capacidad recuperativa y el tipo de temperamento de cada uno de los boxeadores de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus. Además de evaluar la forma de recuperación y diagnosticar el tipo de temperamento en los atletas. Nuestro estudio se basó en la metodología cualitativa y el tipo de estudio fue descriptivo. La población coincidió con la muestra siendo 10 los sujetos de estudios. Para el desarrollo de esta investigación se emplearon diversos métodos teóricos como fueron el analítico - sintético, inductivo -deductivo y el histórico -lógico, de nivel empírico la observación, la entrevista y la medición; como técnicas se utilizaron el test de temperamento Eysenck y test de Tomakides de recuperación. De los 10 boxeadores que se estudiaron obtuvimos que de ellos, 3 presentaron temperamento sanguíneo, 3 temperamento flemático, 2 coléricos y 2 melancólicos, los que reflejaron mejores por cientos de recuperación fueron los que tenían un sistema nervioso fuerte equilibrado, sanguíneo y flemático.

## ÍNDICE.

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>OBJETIVO GENERAL: .....</b>	<b>4</b>
<i>Objetivos Específicos:.....</i>	<i>4</i>
<b>APORTE PRACTICO.....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITULO I. MARCO TEÓRICO. ....</b>	<b>6</b>
1.1 EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS EN EL BOXEO.....	6
1.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL PERIODO EVOLUTIVO. ADOLESCENCIA. ....	7
<i>Formaciones psicológicas de la personalidad: .....</i>	<i>13</i>
<i>La actividad de estudio y otras de carácter laboral, recreativo y deportivo. ....</i>	<i>17</i>
1.4 LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. IMPORTANCIA DE LA RECUPERACIÓN EN EL DEPORTE ....	19
1.5 RECUPERACIÓN EN EL BOXEO.....	20
1.6 TEMPERAMENTO (TEORÍAS).....	24
1.6.1 <i>El temperamento y el estilo individual de actividad.....</i>	<i>28</i>
1.6.3 <i>Tipología de los temperamentos .....</i>	<i>30</i>
1.6.4 <i>Características psicológicas de los tipos de temperamento.....</i>	<i>31</i>
1.6.5 <i>Tipos de temperamento.....</i>	<i>32</i>
1.7 RELACIÓN ENTRE RECUPERACIÓN Y TEMPERAMENTO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. .....	33
<b>CAPITULO II MUESTRA Y METODOLOGÍA.....</b>	<b>35</b>
TIPO DE ESTUDIO: .....	35
POBLACIÓN Y MUESTRA: .....	35
MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN. ....	35
<i>Métodos teóricos.....</i>	<i>35</i>
<i>Métodos empíricos.....</i>	<i>36</i>
Procedimiento:.....	36
<b>CAPITULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. ....</b>	<b>38</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>47</b>
<b>RECOMENDACIONES. ....</b>	<b>48</b>
<b>BIBLIOGRAFIA. ....</b>	<b>49</b>

## **Introducción**

La práctica del deporte presupone determinadas exigencias psicológicas para quien lo practique, sin el alcance de las cuales resulta imposible pensar en un elevado resultado deportivo. Así mismo, cada deporte requiere determinadas potencialidades psicomotoras que cuando se desarrollan con una práctica deportiva dirigida, contribuyen a la formación de una personalidad en correspondencia con los principios, sobre los cuales ha sido planificado el proceso de entrenamiento.

Básicamente, la preparación del deportista está basada en el desarrollo simultáneo, sistemático y planificado, de un proceso biológico, un proceso pedagógico y un proceso psicológico; los cuales racionalmente entroncados, tienden a la optimización del deportista para la competencia.

Los deportes de combate, requieren ciertas capacidades físicas como: fuerza, fuerza rápida, fuerza a la resistencia, fuerza explosiva, resistencia general, resistencia específica, flexibilidad y coordinación, junto a un amplio, variado y depurado arsenal técnico-táctico, así como valor, seguridad en sí mismo, e independencia entre otras.

Las características cualitativas de la estructura morfofuncional especializada se determinan por el régimen de trabajo del organismo, especialmente por el propio de la actividad deportiva concreta (por ejemplo, el trabajo de carácter explosivo, cíclico o variable, etc.) y por el reglamento de la competición (sus normas, materiales utilizados, estructuras de coordinación de los movimientos, cantidad de repeticiones de la ejecución del ejercicio de competición o duración de la competición, existencia de descansos y su duración. La formación de la estructura morfofuncional depende del aumento sistemático del potencial energético del organismo, del perfeccionamiento de la habilidad del deportista para emplearlo de forma efectiva en el entrenamiento y la competición, y del

incremento de la firmeza psicológica del deportista, es decir, de su estabilidad frente los factores desmoralizadores externos e internos.

¿Qué es el boxeo?

- Deporte de combate
- Deporte individual
- Deporte de iniciación temprana
- Deporte de eliminación sencilla
- La victoria se obtiene cuando: se golpea más y se recibe menos

Muchos investigadores coinciden en plantear que el deporte de alta competición más que aportar salud al organismo la afecta. Sin embargo muchos de lo especialistas en el tema concuerdan que lo importante es la adecuada planificación de la carga y su necesario control de la misma.

Es menester que el boxeador, además de las habilidades técnicas y tácticas, desarrolle un conjunto de habilidades desde lo psicológico, que le permita alcanzar una óptima preparación para afrontar los retos técnicos, tácticos y psicológicos del adversario. Todas estas cualidades y capacidades dependen en gran medida del tipo de sistema nervioso o sea temperamento de cada persona, por lo que es imprescindible que el entrenador conozca con la mayor certeza las potencialidades intelectuales y las características de la personalidad de sus atletas.

El Programa de Preparación del Deportista de Boxeo se estructura por el sistema de tareas, pues el proceso de preparación de la reserva olímpica es una secuencia cíclica, sistémica y progresiva de los contenidos de la preparación teórica, técnica –táctica y psicológica, que aseguran la lógica de sus partes para la integración, y donde la adquisición del conocimiento, de la habilidad y del



desarrollo de la capacidad motora-funcional en una categoría, es sustento de la superior.

La estructura morfofuncional especializada de la capacidad de trabajo es la forma estable de las relaciones entre los sistemas del organismo que determina por completo la capacidad motriz del atleta y el éxito de su actividad deportiva. Su formación y perfeccionamiento dependen del acercamiento de todos los sistemas fisiológicos del organismo sin excepción a un elevado nivel funcional, fijado por las correspondientes reestructuraciones morfológicas, e incluido en el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad muscular intensiva (Y. Verkhoshansky, 1985).

En la formación del deportista, uno de los aspectos más importantes es la preparación psicológica. Aún cuando un atleta esté en óptimas condiciones físicas y tenga un excelente dominio de la técnica y la táctica del deporte, no es posible alcanzar óptimos resultados si su estado psicológico no es el más adecuado, pues esto influye negativamente en su actuación competitiva y recuperativa.

La influencia del estado psicológico del atleta es multifactorial, y el entrenador debe poseer los conocimientos requeridos para el control y regulación de este estado; esto lo obliga a conocer la personalidad de cada atleta, sus necesidades, intereses y motivaciones, entre otros aspectos. Uno de los componentes de la personalidad más importante es el temperamento, ya que determina la dinámica de la actividad psíquica, factor decisivo en la ejecución de las acciones técnico-tácticas.

En la actividad boxística los indicadores de recuperación le permiten a los entrenadores planificar las cargas físicas que serán aplicadas y por tanto tener una visión del rendimiento deportivo que va a obtener. En el boxeo existen parámetros que nos permiten evaluar la calidad de la sesión de entrenamiento según las intensidades y volúmenes y es a través de la tensión arterial y frecuencia cardíaca, siendo esta última la más utilizada.

Anteriormente eran los médicos deportivos los que utilizaban la pulsometría como medidor científico del estado de recuperación del atleta. En la actualidad y con el desarrollo de las ciencias aplicadas al deporte este método es utilizado por el entrenador para evaluar calidad del trabajo realizado.

Esta investigación se realiza a partir de un Proyecto del Instituto Nacional de Medicina Deportiva donde se tratan aspectos de la personalidad y el Deporte Contemporáneo. En la práctica del deporte la recuperación como proceso es de vital importancia, ya que asegura la calidad de la asimilación de las cargas físicas y psíquicas. En la actualidad este tema no está del todo explotado y nos conlleva a una problemática de la ciencia aplicada al deporte, pues a pesar de que los atletas reciban las mismas cargas físicas, estar sometidos al mismo proceso de entrenamiento, con los mismos entrenadores y en el mismo período no todos presentan la misma recuperación, lo cual trajo como consecuencia resultados desfavorables en los equipos de boxeo 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus.

Esta situación conllevó al siguiente problema científico:

¿Qué relación existe entre la recuperación del Deportista y el tipo de temperamento?

**Objetivo General:**

Valorar la relación existente entre la recuperación y el tipo de temperamento en los boxeadores de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva "Lino Salabarría Pupo.

**Objetivos Específicos:**

1. Fundamentar a partir de la bibliografía más actualizada la relación existente entre la recuperación y el tipo de temperamento.
2. Diagnosticar el tipo de temperamento en los boxeadores de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva "Lino Salabarría Pupo.

3. Evaluar la recuperación de los boxeadores de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva "Lino Salabarría Pupo.
4. Comparar cómo se comporta la recuperación en relación con el tipo de temperamento en los boxeadores de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva "Lino Salabarría Pupo.

### **Aporte practico**

La siguiente investigación aporta elementos importantes en la práctica del deporte de alto rendimiento. Al valorar la relación que puede establecerse entre el tipo de temperamento y la recuperación de un deportista aspecto este de valor incalculable a la hora de la obtención de excelentes resultados deportivos; nos apoya en un eslabón determinante en el deporte élite y es la selección del talento. Los resultados que obtendremos en este estudio nos fundamentara la importancia del tipo de sistema nervioso en el proceso de entrenamiento deportivo. No podemos dejar de mencionar que nuestro trabajo nos brinda una visión más holística del deporte estudiando al hombre atleta desde una perspectiva biopsicosocial.

## **Capítulo I. Marco Teórico.**

### **1.1 Exigencias Psicológicas en el boxeo**

Sabemos que el boxeo, como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que, desde los primeros momentos de la incursión de los niños, adolescentes y jóvenes al gimnasio, se debe atender este tipo de Preparación.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación física, técnica y táctica en correspondencia al desarrollo morfofuncional durante el proceso del entrenamiento deportivo, por lo que no recomendamos su cuantificación ya que los propios ejercicios y actividades que hacemos en el ciclo de adiestramiento influyen en la preparación psicológica de los boxeadores, aunque en determinados momentos empleemos tiempos para la aplicación de métodos psicológicos específicos para tratar algún estado o proceso lo cual, en este caso, podemos cargarlo al tiempo dedicado en la planificación general como preparación independiente.

En la preparación psicológica de los boxeadores es imprescindible sentar la base de una buena disposición psíquica para el entrenamiento y la competencia, la cual determinará decisivamente en los éxitos individuales.

En la creación de la disposición psíquica debe mostrarse la perseverancia, firmeza, autodominio, independencia, voluntad, capacidad de observación, percepciones de la distancia del golpeo con relación al compañero y a los desplazamientos en el cuadrilátero, así como del tiempo de combate, la posición en el combate cuerpo a cuerpo y el cambio del ritmo de las acciones, rapidez en la toma de decisiones, confianza en sus posibilidades, ímpetu de luchar hasta el fin y autorregulación de los impulsos emocionales, por citar algunos ejemplos.

En el desarrollo de las cualidades mencionadas se emplean los propios ejercicios y actividades de la preparación física, técnico-táctica y otras tareas que él desarrolla en la escuela, personales, en la familia, con la comunidad y en sus relaciones sociales, ya que el boxeador es un sujeto bio-psico-social. Por ejemplo, cuando ejecutamos ejercicios para el desarrollo de la preparación física y a la vez mejora la capacidad funcional del organismo, también desarrolla cualidades

psicológicas. Así, cuando pedimos al boxeador que salte el cajón desarrollamos la voluntad, la audacia, la percepción del espacio, la confianza, entre otras, y a su vez, desarrollamos la fuerza explosiva como capacidad física y la energía anaeróbica.

En la planificación del proceso de entrenamiento de estas categorías es fundamental la correcta organización a la jornada diaria del entrenamiento en relación con otras actividades complementarias (estudio, descanso, actividades personales y sociales, etc.), pues así se evitan las sobrecargas físicas y mentales que lastran el rendimiento docente y deportivo sino somos capaces de regularlo y, de esta manera, evitar el estrés que conduce a elevar el nivel de ansiedad.

Otro aspecto es el referido a la independencia que se manifiesta entre el boxeador y el entrenador y se expresa en la solución de las acciones. Así, en la medida que avanza en las categorías, esta independencia se distancia. Basados en la experiencia, ejemplificaríamos que en 11-12 años la dependencia del boxeador es casi 100%; en 13-14 años, está entre 70- 80%; en 15-16 años, representa un 50% y ya en la edad juvenil (17-18 años) es casi de 100%.

Sin embargo, esta independencia que crece con la edad a favor del boxeador, no se presenta igual en la ejecución y solución de las tareas, observándose que en los ejercicios de estudio el boxeador depende del entrenador, mientras que en los combativos se independiza de este en más de 50%. Por eso tal cualidad hay que aprovecharla sobre la base del interés de los pugilistas para que la misma sea positiva y adquiera eficiencia el proceso de entrenamiento y no se traduzca en indisciplinas e irresponsabilidades que perturben la obtención de elevados rendimientos.

Cabe señalar, que aunque se determinen por edades algunas cualidades psicológicas a desarrollar y fijar en la personalidad del boxeador, se requiere que en las categorías superiores las retomen para su fortalecimiento.

## **1.2 Características psicológicas del periodo evolutivo. Adolescencia.**

Es la etapa de desarrollo entre los 12 hasta los 16 años que coincide con el nivel de Secundaria Básica en la enseñanza. Representa el paso de una etapa de

la vida a otra, ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores consideran a este período como difícil y crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo. En fin, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas; sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

#### -Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica. Ello puede acompañarse de alteraciones en su estructura si existe un trabajo muscular pesado y una tensión muscular excesiva.

Las mayores invasiones a la figura se producen en estas edades, el desplazamiento de los huesos de la pelvis no han llegado a la sínfisis, de esta manera si se producen saltos de gran altura o se lleva con frecuencia calzado con altos tacones pueden aparecer variaciones de la pelvis que posteriormente en la mujer pueden perjudicar el proceso de parto. Así mismo se pueden citar las desviaciones de la columna vertebral por posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales prolongados o excesivas cargas físicas, debido a que aún los espacios intervertebrales son grandes y llenos de tejido cartilaginoso, determinando una considerable flexibilidad. La evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y afecta la coordinación motriz. La intensificación de la actividad de la hipófisis, estimula el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras glándulas tales como: las sexuales, la tiroides y las suprarrenales.

El proceso de maduración sexual, entendido éste como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, ocurre con diferencia de género, las hembras entre los 11 y 13 años y los varones entre

13 y 15 años. Esto conduce a un aumento tempestuoso de la energía y a una elevada sensibilidad a los influjos patógenos. De ahí que el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los afectos y vivencias emocionales negativas (de miedo, ira, etc.) pueden ser causas de desórdenes endocrinos. Por otro lado, también pueden aparecer desajustes funcionales del sistema nervioso como son: la elevada irritabilidad, la hipersensibilidad, la fatiga, la debilidad de los mecanismos de contención, la distracción, el descenso en la productividad del trabajo y el desajuste del sueño. También todo ello es producto del aumento de la fuerza muscular, no en la misma proporción la resistencia.

La masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos, los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea, por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, rápida fatiga, etc.

El segundo cambio de forma lleva a veces a estos adolescentes a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas, las cuales están acompañadas de una gran necesidad de movimiento y de tendencia al cansancio; resultaría entonces importante no criticarlos y ayudarlos a organizar una vida sana a través de ejercicios, con una alimentación y sueño adecuados.

#### Situación social del desarrollo:

##### -Condiciones externas:

En esta edad, al igual que en la del escolar primario, el adolescente se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedica gran parte de su tiempo. No obstante, en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto en su contenido como en su forma. Aparecen, además de la actividad de estudio, otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.) donde las cuales se realizan en grupo solucionando tareas prácticas.

Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos posibilitan la aparición de la relación íntimo-personal, la cual constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones, así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos. La puesta en práctica de estos códigos de carácter moral puede generar conflictos entre el

adolescente y el adulto, pues en esta relación de comunicación los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tareas, motivos y normas de relación entre ellos. Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una moral autónoma que se opone a la moral adulta provocando los conflictos generacionales.

Los adolescentes no se oponen a la moral adulta sino a la “moral de obediencia que en ocasiones el adulto trata de imponer, por lo que no necesariamente las relaciones entre los adolescentes y los adultos deben adquirir un carácter de conflicto.

También la familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar este adolescente debe responder a un conjunto de exigencias, en función de su desarrollo como personalidad.

Aunque la opinión de los coetáneos ha sido considerada en la literatura psicológica como elemento fundamental que determina la conducta del adolescente, L. Domínguez García comprobó en entrevistas realizadas a grupos de adolescentes cubanos, que la opinión de los padres sigue siendo de gran importancia para el bienestar emocional del adolescente, por eso no necesariamente en todo momento el adolescente responde a lo pautado por el grupo, todo depende del estilo de comunicación que se haya construido entre este y sus padres.

#### -Condiciones internas.

Área cognoscitiva: Las mayores exigencias en la escuela demandan del adolescente un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y a su vez propician su desarrollo.

Atención: Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas, son capaces de controlar su atención, desarrollando la actitud para mantenerla por un largo tiempo en un material interesante y/o abstracto lógicamente organizado. Aumenta la concentración, la intensidad, la estabilidad, el volumen y la distribución, por eso pueden realizar tipos complejos de actividad.



Percepción: Al percibir un objeto, en los adolescentes al igual que en los escolares primarios, desempeña un papel importante la primera impresión, la cual puede resultar positiva o negativa en dependencia de ser más o menos completa. El adolescente es capaz de hacer un análisis detallado de un objeto o materia percibida. Es así que este proceso cognitivo adquiere contenido y organización, favoreciendo el desarrollo de la observación. La percepción está impregnada de reflexión, cambia cualitativamente, encontrando así la posibilidad de distinguir las interconexiones más significativas y las dependencias de causa-efecto al trabajar sobre cualquier material, situación, etc.

Memoria: El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa en tanto el adolescente se plantea conscientemente el objetivo de fijar, conservar y reproducir el material de estudio. La memoria se encamina a intelectualizarse. Se incrementa el número de adolescentes en el empleo de los procedimientos minimotécnicos, lo cual contribuye a un nivel de dominio y productividad del recuerdo, de ahí que se desarrolle la memoria racional y la lógica- verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación: Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones. Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias diversas de la edad.

Pensamiento: El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual-reflexivo. El adolescente debe realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborando hipótesis y juicios enunciados verbalmente. Debe exponer ideas con un carácter lógico, llegar a generalizaciones amplias y ser crítico de manera independiente. Utilizar formas lingüísticas del pensamiento abstracto como son los símbolos y fórmulas, donde exprese la relación del pensamiento y el lenguaje en un nivel cualitativamente superior. Esos logros no quieren decir que en esta etapa el pensamiento no tiene aún limitaciones; sí las tiene, y se manifiestan en aquellos argumentos y fundamentaciones de los adolescentes que carecen de esencia y originalidad. En la actividad de estudio es observable como

opera el pensamiento desde la percepción y la comprensión de un material a la reelaboración activa en la conciencia, y de ahí a la transformación de los conocimientos asimilados, en un logro personal.

-Área Motivacional-Afectiva-Volitiva.

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales. La elección de la futura profesión aún no constituye un problema para el adolescente. Los intereses o intenciones profesionales están vinculados a las asignaturas preferidas o hacia aquellas profesiones que tienen mayor reconocimiento social, sin lograr una precisión y fundamentación de sus propósitos en esta esfera, y menos una participación activa y consciente en las actividades extradocentes relacionadas con esa futura vida profesional. Evoluciona la capacidad de actuar de acuerdo al objetivo propuesto, subordinando a él otros deseos inmediatos, planteando así un nivel de autonomía. Existen necesidades crecientes de independencia y de autoafirmación que se expresan en su jerarquía de motivos. Es un motivo de actuación básico, el ocupar un lugar en el grupo, donde ocurra la aceptación, el reconocimiento y la comunicación con sus compañeros.

Emociones y Sentimientos: El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva. Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos. Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual. Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo. Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos amorosos. Ya en esta edad ocurre un mayor control consciente en la expresión de los mismos.

Voluntad: Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias a las cuales se enfrenta el adolescente, y el aumento de la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad. Los adolescentes son

capaces de plantearse un fin y tratan de lograrlo a toda costa. Se subordinan a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convenientes. Llegan a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas, como son: la valentía, la independencia, la decisión y la iniciativa. Pueden ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo. Es importante trabajar para la conjugación de los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

### **Formaciones psicológicas de la personalidad:**

La formación central de la personalidad es el “Sentimiento de Adulter” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en un afán de parecerse a los adultos externamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios. Aparece la necesidad de entrar lo más rápidamente posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos. Pasar de la moral infantil de obediencia a la moral adulta de igualdad. Cuando el adulto trata de imponer la moral de obediencia sobre el adolescente, tratándolo como a un niño, sin poder satisfacer sus necesidades de autoafirmación e independencia, sobreviene el conflicto. Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Las fuentes fundamentales del sentimiento de adulter están en la toma de conciencia y valoración de los cambios en el desarrollo físico y en la maduración sexual, así como en el hecho de que a quienes el adolescente considera mucho mayores, lo traten como igual; también cuando él establece similitud con una persona a la que considera adulta. Muy vinculado al problema antes analizado, aparece como aspecto distintivo de este período la llamada crisis de la adolescencia.

Numerosos autores han tratado de dar una explicación a este fenómeno, partiendo de diferentes posiciones; pero la Psicología Marxista considera la crisis de la adolescencia no identificada con la categoría “conflicto”, sino que es

valorada teniendo en cuenta su contribución al desarrollo de la personalidad en esta etapa, incluso algunos especialistas la precisan como fuerza motriz del desarrollo. La crisis de la adolescencia, es una crisis de carácter psicológico que expresa la contradicción existente entre las potencialidades psicológicas crecientes del adolescente (sobre las cuales se va haciendo cada vez más consciente) y las posibilidades para su realización.

Conciencia Moral: La moral del adolescente no resulta todavía lo suficientemente estable. El grupo influye en la formación de la opinión moral y de la valoración que hace el adolescente de ella. Es característico el desarrollo de puntos de vista, juicios y opiniones propias que participan en la regulación del comportamiento del adolescente, con relativa independencia de las influencias situacionales. No obstante, las posiciones morales que adopta el adolescente dependen en gran medida de las exigencias morales vigentes en su grupo de coetáneos.

Las relaciones con sus iguales influyen en la formación de las convicciones, así como en el aprendizaje práctico de las normas morales en el desarrollo de la amistad. Se van formando los ideales morales que van adquiriendo un carácter generalizado, pueden estar representados por uno o varios modelos que son portadores de valores morales elevados. Lo que les resulta difícil a los adolescentes es imitarlos en su comportamiento cotidiano.

F. González Rey, en estudios realizados concluyó que los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados.

#### -Las relaciones interpersonales entre adolescentes:

Al analizar los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual, tanto por su carácter formal (escolar) como informal (amigos, vecinos), se convierte en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar un lugar de aceptación social.

En esta etapa, la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros, y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en

dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista, puede aparecer “la indisciplina” de algunos adolescentes en la escuela, como estrategia para ser tenidos en cuenta por sus compañeros. Si esto aparece y la situación no es bien manejada por los pedagogos y padres, puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescente. Otro fenómeno relacionado con esta problemática es la “persecución de notas”, aunque tenga que llegar al fraude académico, es decir, calificaciones elevadas aunque estas no reflejen verdaderos conocimientos. Así mismo, se puede citar la presencia en algunos adolescentes de evitar la “crítica de sus compañeros”, siendo capaces de renunciar a sus propios puntos de vista para lograr la aprobación de los coetáneos. También se pueden hallar expresiones de agresividad, aislamiento, complejo de inferioridad, autosuficiencia. En este período de la adolescencia son sus cualidades personales (psicológico-morales) las que determinan la posición del adolescente dentro del grupo.

L.I. Bozhóvich y sus colaboradores, señalaron que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad de un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización de la opinión social del grupo de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad.

El carácter de la autovaloración del adolescente es un elemento importante para el desarrollo de las relaciones con los compañeros. En la adolescencia, con respecto a la edad escolar primaria, aumenta la tendencia a dos grupos extremos de adolescentes, los populares y los aislados, incrementándose la estabilidad en la posición dentro del grupo. Para el establecimiento de relaciones de amistad con los compañeros de clase tiene en cuenta aspectos tales como: los que gozan de respeto y autoridad, y los que siempre se distinguen por algo. Les pueden atraer

las cualidades vivamente expresadas de compañerismo, conocimientos considerables, habilidades en diferentes campos de actuación, valentía, éxitos deportivos, experiencias en las relaciones románticas e independencia en las relaciones con los adultos. Para establecer la amistad tiene gran importancia la comunidad de intereses y de ocupaciones. La amistad surge por primera vez en la adolescencia. La ampliación y profundización del contenido que reconoce como importante y personal, provoca en el adolescente la necesidad de un amigo con el que pueda hablar y aconsejarse, en el que pueda encontrar apoyo y ayuda; exigiendo de las relaciones amistosas varios requisitos particulares, como son: comprensión, franqueza, delicadeza y sensibilidad.

Las relaciones entre muchachos y muchachas sufren considerables variaciones en esta etapa de la adolescencia, pues aparece el deseo de gustar, preocupándose por el atractivo a partir de la apariencia. Al principio el interés por el otro sexo tiene en una buena parte de los adolescentes un carácter extrovertido; más tarde cambian, aparece el sonrojo, la timidez y la incomodidad. La conducta se caracteriza por la ambivalencia: el interés de los unos por los otros convive con el aislamiento de los muchachos y muchachas. El interés del adolescente por el sexo opuesto tiene considerable importancia para el desarrollo de la personalidad, por eso es de capital valor la profundización en la información sobre los aspectos que tienen que ver con la identidad y orientación sexual. Es necesario que la escuela y la familia, así como los medios masivos de comunicación propicien y amplíen programas sobre la sexualidad, partiendo desde la maduración, las características y funciones de los aparatos reproductores, hasta las propias relaciones sexuales, para evitar así que los adolescentes se apropien de comentarios desfavorables, marcados por la ignorancia, que creen inseguridad y conductas inadecuadas. El fin se debe propiciar una preparación para que la pareja pueda lograr plenitud de tipo fisiológica y emocional en sus relaciones amorosas, y que ello permita evitar embarazos precoces y no deseados, enfermedades, etc.

## **La actividad de estudio y otras de carácter laboral, recreativo y deportivo.**

En el cambio de la edad escolar a la adolescencia varía el carácter de la actividad docente. En la adolescencia, a través del estudio, se penetra de lleno en el aprendizaje de los fundamentos de las ciencias, en la esencia real de los objetos y fenómenos de la realidad y en la comprensión de las relaciones entre ellos; todo esto hace diferente, en grado considerable, tanto el contenido del material docente como las formas de enseñanza. El proceso de enseñanza-aprendizaje exige de los alumnos nuevos métodos de asimilación, lo que a su vez presupone un nivel más alto de desarrollo intelectual y el surgimiento de una actitud cognoscitiva cualitativamente nueva hacia los conocimientos, la realidad y la práctica. La asimilación de conocimientos en la adolescencia no se reduce a la acumulación cuantitativa, a la aplicación y la profundización de lo que el niño sabía antes. Los conocimientos nuevos no sustituyen sencillamente a los viejos, sino que los cambian, restauran, reestructurando también las formas anteriores del pensamiento infantil.

En esta edad, la enseñanza se realiza por más maestros. Con relación a estos, los alumnos ya no experimentan una unidad absoluta de exigencias, sino que comienzan a tropezar con una diferente valoración que dan los adultos a los fenómenos de la vida circundante, así como también a su propia conducta, a su actividad, a sus puntos de vista y actitudes, y lo que es más importante a ellos mismos, es decir, a su personalidad. Los intereses cognoscitivos se encuentran volcados hacia una asignatura específica, precisamente por su propio contenido, conceptos y leyes. Ya en esta edad no se limitan a la situación de clases sino que la trascienden y se buscan otras vías para profundizar en esa ciencia, como son los experimentos, confección de modelos, colecciones, desarme de aparatos, visita a museos, exposiciones, intercambios entre ellos mismos (puede participar el adulto) de informaciones, materiales, instrumentos, libros; lo que sin lugar a dudas conlleva a la auto instrucción y a la tendencia a especializarse en distintas ramas del saber, de ahí que se establezcan en cierto grado las inclinaciones profesionales.

La introducción del trabajo en los talleres y de la práctica agrícola es una nueva circunstancia muy importante, que se introduce en la vida de los adolescentes, al mismo tiempo el trabajo socialmente útil, el trabajo en la familia y el trabajo de autoservicio adquieren en este período un carácter más independiente y productivo. Esto familiariza a los adolescentes con la actividad laboral de los adultos, forma en ellos hábitos y habilidades de trabajo, lo que es fundamental; educa en ellos la estimación hacia el trabajo, hacia sus resultados y los hace sentir socialmente útiles. Además, se crean las condiciones de la preparación psicológica y práctica para el trabajo en los alumnos de esta edad.

Durante esta etapa, es característico además, que los adolescentes se hagan participantes principales de todas las cuestiones concernientes a la organización de Pioneros, intervienen como miembros activos del colectivo escolar, lo cual constituye la base de su propia autonomía, se hacen miembros de diferentes organizaciones escolares y extraescolares, secciones de deportes, participan en competencias y encuentros culturales y deportivos, campismos, etc. En todas estas actividades se concretiza un elemento muy importante de la edad, a saber, las relaciones con los compañeros, y por medio de las mismas los adolescentes comienzan a vivir una vida de colectivo multifacético, social, donde tratan de hallar su propio lugar. La importancia de este último factor para la formación de la personalidad del adolescente se hace evidente, si tenemos en cuenta que en esta edad se comienzan a plantear unos a otros exigencias de carácter moral considerablemente más elevadas. El adolescente puede conquistar la autoridad entre sus compañeros sólo en el caso de que pueda responder a estas exigencias; todo lo cual repercute en su desarrollo psíquico.

#### -Características del desarrollo motor en la adolescencia.

El desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el



control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales desagradables, entre ellas la inseguridad.

En relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular. De acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfofuncionales y psicológicas en este período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio.

#### **1.4 La actividad deportiva. Importancia de la recuperación en el deporte**

El sistema de preparación de la actividad deportiva es un complejo proceso multifactorial de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas encaminado al fomento de una alta capacidad de rendimiento físico y al logro de los mejores resultados deportivos.

Este proceso requiere una organización especial por etapas que dura muchos años desde la iniciación en el deporte, hasta el alto rendimiento, donde se alcanza la maestría deportiva; y que utiliza como medio fundamental para alcanzar sus objetivos el entrenamiento deportivo, como proceso pedagógico que se concreta en la organización del ejercicio físico y que varía en cantidad e intensidad, según los objetivos propuestos, para producir efectos progresivamente crecientes de respuestas y adaptaciones del organismo que incrementan la capacidad física de trabajo y consolidan su rendimiento.

Este proceso pedagógico que se sustenta en leyes y principios, y que está dirigido a la elevación de las posibilidades físicas y funcionales del individuo sobre la base de constantes adaptaciones morfofuncionales y psicológicas a niveles cada vez más altos durante muchos años, trae consigo significativos cambios estructurales y funcionales a mediano y largo plazo, que si bien, unido a un régimen racional de vida garantizan una elevada capacidad física y de rendimiento en el deportista, acorde a las exigencias de la actividad.

Muchos investigadores coinciden en plantear que el deporte de alta competición mas que aportar salud al organismo la afecta. Sin embargo muchos de lo especialistas en el tema concuerdan que lo importante es la adecuada planificación de la carga y su necesario control de la misma.

La estructura morfofuncional especializada de la capacidad de trabajo es la forma estable de las relaciones entre los sistemas del organismo que determina por completo la capacidad motriz del atleta y el éxito de su actividad deportiva. Su formación y perfeccionamiento dependen del acercamiento de todos los sistemas fisiológicos del organismo sin excepción a un elevado nivel funcional, fijado por las correspondientes reestructuraciones morfológicas, e incluido en el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad muscular intensiva (Y.Verkhoshansky, 1985).

### **1.5 Recuperación en el boxeo**

El boxeo está clasificado dentro del grupo de deportes acíclicos de intensidad variada; el proceso de entrenamiento y competencia requieren del púgil un intenso trabajo mixto por lo que la recuperación cobra un indiscutible valor. Durante el proceso de práctica del ejercicio físico el deportista no almacena energía, sino por el contrario, la gasta. Se gasta la energía durante la actividad y se obtiene en la recuperación (Yáñez 1995).

En la actualidad la recuperación es valorada como un pilar esencial para la asimilación de la carga, sin embargo nos conformamos con el trabajo recuperativo

desde la variable tiempo. Los propios avances en la metodología del entrenamiento desde las direcciones de trabajo como los sistemas energéticos exigen de nuevas acciones para lograr una rápida y mayor recuperación. El temperamento tiene gran influencia en cuanto a la capacidad recuperativa de los boxeadores ya que no todos los deportistas presentan los mismos sistemas nerviosos, unos se recuperan más que otros a partir de los diferentes tipos de temperamentos.

Los procesos que se desarrollan durante la recuperación de un ejercicio son tan importantes como los que se producen durante el ejercicio mismo. Por ejemplo, una recuperación incompleta entre serie de ejercicios o de una competencia conduciría finalmente a una disminución del rendimiento.

La recuperación, según Fox, E. L. (1991), es el proceso que transcurre después de la interrupción de la actividad que ha provocado el cansancio y que tiene por finalidad restablecer la homeóstasis alterada y la capacidad de trabajo. La recuperación después de las cargas físicas no significa solo el regreso de las funciones del organismo al nivel de partida o a un nivel cercano a este. Si después del trabajo de entrenamiento el estado funcional del organismo del deportista volviese solamente al nivel de partida, desaparecería la posibilidad de perfeccionarlo mediante el entrenamiento.

El desarrollo progresivo de la aptitud del deportista implica que las reacciones siguientes que se observan en el organismo después de las cargas aisladas del entrenamiento no desaparecen totalmente, sino que se mantienen y se refuerzan. La ejecución de un trabajo muscular intenso implica el gasto del potencial de las funciones, su recuperación al nivel anterior al trabajo, el superrestablecimiento y la consiguiente estabilización al nivel anterior al trabajo análogo.

La presencia de estas etapas determina también las oscilaciones de la capacidad de trabajo del deportista. Se distingue la fase de disminución de la capacidad de trabajo, su recuperación y su superrecuperación y estabilización.

Las transformaciones de los sistemas funcionales del organismo del deportista que aparecen en el período de recuperación sirven de base para poder aumentar la aptitud. Cuando analizamos el periodo posterior al trabajo después de las cargas, es preciso distinguir dos fases:

1. Fase de cambios en las funciones somáticas y vegetativas bajo la influencia del trabajo muscular (período de recuperación precoz) que se cuenta en minutos o en varias horas, y que sirve de base a la recuperación de la homeostasis del organismo
2. Fase de construcción (período de recuperación anterior, durante cuyo proceso se producen los cambios estructurales y funcionales en los órganos y los tejidos debido a la suma de las reacciones seguidas)

Se define también la recuperación como la serie de reacciones fisiológicas que tienen lugar durante el período de tiempo que sigue una carga de trabajo programada (entrenamiento) (Bompa 2001). Esta carga de trabajo alterna la situación fisiológica anterior lo cual induce al cuerpo a establecer un nuevo equilibrio usando un conjunto de reacciones denominadas homeostáticas. Estas reacciones en busca de un nuevo equilibrio se denominan recuperación.

Una sesión de entrenamiento podría no tener un efecto de adaptación si no se combina con una recuperación adecuada.

Factores de los que depende la recuperación.

- ❖ Etapa del período de entrenamiento.
- ❖ Modalidad deportiva.
- ❖ Tipo de contracción muscular.

- ❖ Cantidad de masa muscular implicada en el movimiento.
- ❖ Intensidad del trabajo.
- ❖ Grado de preparación física.
- ❖ Edad.
- ❖ Sexo.
- ❖ Condiciones climáticas y geográficas.

Fenómenos de la recuperación.

1. Ajustes.
2. Adaptaciones.

Ajustes: cambios fisiológicos desde el punto de vista funcional, cuyos efectos son reversibles en el transcurso de horas depende de primera instancia de la intensidad del estímulo y el nivel de entrenamientos y se caracteriza por:

- a) disminución transitoria del rendimiento deportivo.
- b) Disminución transitoria de las reservas energéticas.
- c) Modificación transitoria del estado funcional del sistema cardiovascular.
- d) Acumulación de metabolitos a nivel muscular (amoníaco, lactato).
- e) Variaciones del metabolismo hidroelectrolítico ( alteración de las hormonas renales)
- f) Estimulación del sistema neurovegetativo (simpático y parasimpático.
- g) Modificación transitoria en el estado de los receptores que se ocupan de la conexión hormonal.

Adaptaciones: cambios semipermanentes desde el punto de vista funcional y estructural y pueden ser:

- a) Adaptaciones a nivel central.
- b) Adaptaciones cardíacas.
- c) Adaptaciones del sistema neuroendocrino.
- d) Adaptaciones de otros órganos (hígado y tejido adiposo).
- e) Adaptaciones periféricas (musculares y de los receptores celulares).

La recuperación, según colectivo de autores (Comité Olímpico Español, 2002) se define como el tiempo y acciones encaminadas a restablecer el equilibrio previo después de realizado un esfuerzo físico. Se ajusta a la duración e intensidad del estímulo de trabajo y al umbral de tolerancia a la carga de trabajo del deportista.

### **1.6 Temperamento (Teorías).**

Desde la Antigüedad ha llegado hasta nuestra Época la doctrina de que el temperamento de una persona está determinado en gran parte por los humores o sea secreciones glandulares del cuerpo. La palabra temperamento entró en la lengua inglesa en la Edad Media junto con la doctrina de los cuatro humores. El temperamento puede considerarse como una especie de material en bruto con el que se forja la personalidad, éste se refiere al clima interno en el que se desarrolla la personalidad, fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo incluyendo su susceptibilidad a la estimulación emocional, la fuerza y la velocidad con que acostumbran a producirse las respuestas. El temperamento puede modificarse a medida que se desarrolla la personalidad.

El temperamento se refiere a aquellas particularidades individuales que determinan la dinámica, el tono y la intensidad de la actividad psíquica. Son características estables y permanentes relativamente durante el desarrollo, que se interrelacionan dando lugar a cierta tendencia de tipos temperamentales.

El carácter dinamizador del temperamento radica en la impresionabilidad o fuerza y persistencia del efecto de un estímulo y en la impulsividad o fuerza y tenacidad de los impulsos nerviosos.

También se ha hablado que el temperamento se expresa en el nivel energético que le da un tono emocional al comportamiento, estabilidad, fuerza, ritmo en la realización de una actividad, así como el tiempo de reacción y el tono general de las actividades motrices.

La noción de temperamento se amplía y cada vez más se analiza la relación que pudiera existir entre ciertas propiedades psicológicas y características de la actividad reflejo condicionada. Entre estas se encuentra: la actitud ante el trabajo de larga duración o la fatiga rápida, la adaptación fácil o lenta ante los cambios, las particularidades individuales de la atención, la ansiedad, etc.

Existen algunas categorías consensuales para describir el temperamento. Una de ellas es el nivel de actividad que se expresa en la fuerza, intensidad del comportamiento motor, energía y vigor. Otra es la aproximación – abandono que es la tendencia a enfrentarse o a evitar estímulos nuevos. La regulación de la atención o habilidad para cambiar el foco y la tendencia para orientarse ante los estímulos. La afectividad negativa o miedo, aflicción y la afectividad positiva o capacidad para sonreír y ser sociable.

El temperamento se relaciona esencialmente con la actividad nerviosa superior y es por ello que aquí la herencia, los aspectos de carácter biológico poseen especial significación. Se puede afirmar la presencia de una relación entre las propiedades del sistema nervioso y las particularidades individuales del metabolismo, los procesos bioquímicos, endocrinos y del organismo como un todo. Es por ello que también puede decirse que las propiedades temperamentales dependen también indirectamente de la constitución del organismo a través del tipo de sistema nervioso.

Los procesos nerviosos de excitación e inhibición interactúan manifestándose de diferente forma en cada individuo brindando un tono específico y dinámica en la conducta de cada persona. Esto constituye la base

fisiológica del temperamento. Estos procesos poseen propiedades como la fuerza que es la capacidad de trabajo, de vigor, de soportar fuerte excitabilidad o inhibición; equilibrio referido al balance entre la excitación y la inhibición y la movilidad que es la capacidad para pasar rápidamente de un proceso a otro así como de formar nuevas conexiones.

Las interrelaciones entre estas propiedades según I. Pavlov da lugar a combinaciones. Así, por ejemplo, una persona cuyo sistema nervioso es fuerte – equilibrado – móvil tiende a ser muy vivaz, enérgica, expresiva, con gran capacidad de trabajo, de movimientos rápidos, de facilidad para el cambio, que puede asociarse al tipo sanguíneo.

La persona con un sistema nervioso fuerte – equilibrado – inerte tiende a ser ecuánime, poco emotiva, lenta, pasiva, con dificultad para el cambio que puede asociarse con el flemático. La persona con un sistema nervioso fuerte – desequilibrado excitado – móvil posee elevada reactividad, inquietud, irascibilidad, ritmo rápido, incontenible que se asocia a lo que conocemos como colérico y el sistema nervioso débil tipifica características como la sensibilidad excesiva, tendencia al llanto fácil, pasividad, poca energía, lentitud, movimientos inexpresivos que se pueden identificar con el tipo melancólico.

Estas no son por supuesto las únicas combinaciones, ni tampoco existe un tipo único de temperamento sino más bien combinaciones que marcan una tendencia predominante. A su vez, una misma propiedad del sistema nervioso puede dar lugar a varias características temperamentales o varias propiedades del sistema nervioso interrelacionarse en la expresión de una característica temperamental. Se trata pues de una expresión del sistema nervioso central pero no de una identidad en este sentido. Existe sí, un lugar de lo heredado, es decir, las propiedades bioquímicas, fisiológicas de la actividad nerviosa superior en la base del temperamento, pero no se trata de una identidad.

A su vez, el temperamento no se forma completamente de una vez durante la concepción, al nacer o en una etapa de la vida, sino que el desarrollo del mismo, de modo gradual, está sujeto a la maduración del sistema nervioso haciendo que ciertas propiedades aparezcan o se reafirmen con la edad.



Del mismo modo, la expresión psicológica del temperamento está mediatizada por las condiciones de vida, por la educación y por la propia personalidad. En las primeras fases del desarrollo la educación condiciona al más alto grado el desarrollo del temperamento pues las propiedades innatas se expresan pero aun muy incipientemente.

Asimismo, existe un estilo de acción individual de gran importancia en la adaptación del temperamento a las exigencias interactivas en el medio. Así, aunque el temperamento es estable y relativamente resistente al cambio, es posible lograr su adaptación en el individuo ante actividades con exigencias totalmente opuestas gracias al estilo de acción individual, es decir, a su personalidad como un todo, dentro de lo cual ocupan un lugar especial el sistema de motivos de la personalidad.

Al mismo tiempo, las particularidades de la personalidad se individualizan en función del temperamento. Cuando hablamos del temperamento no nos referimos a un contenido psicológico o sentido, no. El temperamento no es autónomo, sino que se integra a diferentes subsistemas de regulación motivacional dependiendo su expresión del sistema total.

El temperamento interviene en la dirección de la personalidad pero por sí mismo no determina los contenidos de la misma ni sus direcciones en la vida. Se manifiesta siempre articulado a los contenidos motivacionales y la expresión reguladora de los mismos. Por ejemplo, dos personas agresivas expresan esta característica de modo diferente según sea el temperamento. En el caso de un colérico, el tono se hace más fuerte incluso físicamente. En el caso de un flemático puede expresarse más bien verbalmente, con ironía o sarcasmo.

Asimismo, el temperamento, alguno de cuyos indicadores se aprecia ya en los primeros momentos de la vida, condiciona la interacción social hacia el niño ya desde esos momentos, cuando ni siquiera podemos hablar de personalidad. Sin embargo, muy tempranamente, en función del temperamento, entre otros aspectos, los adultos se vincularán de un modo u otro con el niño si este es más activo, vivaz, lento o irritable. Esto a su vez va condicionando ulteriores

características de personalidad que se originan, como vemos, en el proceso de interacción sociocultural.

### **1.6.1 El temperamento y el estilo individual de actividad.**

Según Maria Elisa el estilo individual, es un sistema de métodos y procedimientos de actuación estable, característicos para un hombre dado, el cual le permite alcanzar resultados exitosos.

El estilo individual de la actividad no se manifiesta en el hombre espontáneamente, sino que requiere de un proceso formativo de enseñanza y educación.

Cuanto más compleja y responsable es la actividad, tanto menor es la cantidad de patrones que contiene y mayor es la manifestación de la individualidad. Por ejemplo, en los deportistas con sistema nervioso móvil, son propensos a los movimientos superfluos, innecesarios, y a la variación rápida de las intenciones tácticas, pero estos pueden compensar sus deficiencias con la programación de una estrategia preventiva. Lo importante, es elaborar un estilo que se corresponda en mayor medida a las posibilidades del hombre, matizado a su manera por esas propiedades.

Para la creación de un estilo individual, una de las condiciones está dada en el control de las propiedades del temperamento; y la otra, tiene que ver con la actividad creadora y consciente del sujeto para el cumplimiento del trabajo. Se puede contribuir al desarrollo del estilo individual desde la edad preescolar, durante la realización de tareas prácticas con carácter lúdico; así también en edades sucesivas tomando en consideración las actividades que más pueden promover su desarrollo.

### **1.6.2 Base fisiológica del temperamento**

I. E Pavlov citado en Allport (1967), al estudiar la actividad nerviosa superior de los animales, encontró que los perros se diferencian por el carácter de la formación y transcurso de los reflejos condicionados, se diferencian también por el temperamento; llegó a la conclusión de que el temperamento depende de la

misma causa que las particularidades individuales de la actividad reflejo-condicionada.

La causa de las particularidades individuales de la formación de los reflejos condicionados, según I. E Pavlov en Allport (1967), son las propiedades del sistema nervioso. El diferenció tres propiedades fundamentales:

- La fuerza de los procesos de excitación e inhibición.
- El grado de equilibrio entre las fuerzas de la excitación y la inhibición o, dicho de otro modo, el equilibrio del sistema nervioso central.
- La rapidez de los cambios de la excitación a la inhibición y viceversa; dicho de otra forma, la movilidad de los procesos nerviosos.

I. E Pavlov explicó que el temperamento de cada animal no depende de cualquiera de estas propiedades por separado, sino de sus combinaciones. A tal combinación de las propiedades del sistema nervioso, de la cual dependen, al mismo tiempo, las particularidades individuales de la actividad reflejo condicionado y el temperamento, la llamó tipo de sistema nervioso. I. E Pavlov diferenció cuatro tipos de sistema nervioso básicos:

#### Origen de los tipos de sistema nervioso

I. E Pavlov llamó al tipo general genotipo, es decir, adquirido, a través de la herencia. En la actualidad, el condicionamiento hereditario del tipo general del sistema nervioso está argumentado por muchos hechos. El conjunto de investigaciones sobre perros, aves, conejos y ratones, ha establecido una relación fidedigna entre la fuerza del sistema nervioso de los padres y de los descendientes.

Además, mediante selecciones se han creado especies (razas) de perros que poseen inercia de los procesos nerviosos, lo que es raro que se encuentre en los animales. Aunque en estos experimentos se ha demostrado la transmisión de la herencia de una de las propiedades y no sus combinaciones (el tipo), es decir lo que se transmite por herencia o es básico en la característica general del tipo de

sistema nervioso (la fuerza) está estrechamente relacionada con la propiedad fundamental (la movilidad).

Sin embargo, aunque la base fisiológica del temperamento es el tipo general del sistema nervioso, el conocimiento de las propiedades fisiológicas del tipo de sistema nervioso es insuficiente para caracterizar psicológicamente el temperamento. De la misma propiedad fisiológica del tipo de sistema nervioso depende no solo una, sino múltiples propiedades psíquicas diferentes del temperamento. Así, por ejemplo, de la fuerza de la excitación depende la energía, el estado de ánimo, la intensidad de la actividad y la rapidez del movimiento, entre otros. Además, del tipo general de sistema nervioso depende no solo el temperamento, sino también muchas otras propiedades psíquicas.

Las propiedades psicológicas del temperamento dependen de forma multivalente de las propiedades fisiológicas del tipo general de sistema nervioso. Por ello la investigación fisiológica de las propiedades del tipo general de sistema nervioso, aunque es necesaria, resulta insuficiente para comprender las leyes objetivas de la formación del temperamento. Esta debe ser complementada por el estudio psicológico.

### **1.6.3 Tipología de los temperamentos**

Si comparamos a diferentes personas por su temperamento, se revelará que existe un numeroso grupo de ellas con similares propiedades del temperamento. De aquí surgió, ya en el siglo I d.n.e., la suposición de que existen diferentes tipos de temperamento. Por tipo de temperamento se comprendió un conjunto determinado de propiedades psíquicas. Después, en psicología se aprendió a medir exactamente algunas propiedades del temperamento por sus manifestaciones externas, se reveló que tal idea sobre los tipos de temperamento es muy simplista. El grado de semejanza entre las propiedades depende de la unidad de medición. Es prácticamente imposible encontrar a dos personas cuyas propiedades del temperamento sean idénticas. Por eso, se desconoce qué nivel de semejanza es necesario para catalogar al

hombre en un determinado tipo de temperamento. Algunos psicólogos extranjeros suponen que el tipo de temperamento, en general, no es un concepto rigurosamente científico.

Superar semejante subjetividad es posible solo si por tipo de temperamento se entiende no un conjunto simple de propiedades en determinado grupo de personas, sino las leyes objetivas, la relación, recíproca necesaria de estas propiedades. Tal correlación de las leyes objetivas de las propiedades que caracteriza el tipo de temperamento se manifiesta de diferentes formas.

#### **1.6.4 Características psicológicas de los tipos de temperamento**

Según A.V Petrovski (1970) la característica psicológica de los tipos de temperamento se caracteriza por las siguientes propiedades básicas.

1. Sensitivo. Aquel que requiere el mínimo de fuerzas de influencias externas para provocar cualquier reacción psíquica en el hombre. Con esto se relaciona el mínimo de la fuerza de excitación para el surgimiento de la excitación (el umbral bajo de la sensación) ó el nivel mínimo de insatisfacción de las necesidades que, sin embargo, causan dolor.
2. Reactividad. Se define por la fuerza con que las personas reaccionan emocionalmente a las influencias externas o internas de una u otra fuerza. Donde más claramente se manifiesta la reactividad es en la esfera emocional y en las impresiones.
3. La actividad. Esta dada por el grado de actividad con que el hombre influye sobre el mundo circundante y supera los obstáculos externos e internos durante la realización del fin.
4. Correspondencia entre la reactividad y la actividad. Enjuiciamos aquí de qué depende el grado mayor de actividad del hombre: de las circunstancias casuales externas o internas (por ejemplo, del estado de ánimo, de los acontecimientos casuales, el fin intencionado o por su aspiración).

5. El ritmo (tiempo) de la reacción. Está determinado por la rapidez con que transcurren las diferentes reacciones psíquicas y procesos: rapidez de los movimientos, ritmo del lenguaje.

6. La plasticidad y su opuesto la rigidez. En este caso enjuiciamos con cuánta facilidad y agilidad se adapta el hombre a las influencias externas cambiantes (plasticidad) o, al contrario, cuán inerte y estancada es su conducta (rigidez).

7. La extroversión y la cualidad contraria, la introversión. Se establece a partir de qué, en mayor medida, dependen las reacciones y actividad del hombre: de las impresiones externas en un momento dado (extrovertido) o, por el contrario, de las imágenes, representaciones e ideas vinculadas con el pasado y el futuro (introvertido).

#### **1.6.5 Tipos de temperamento**

1. Sanguíneo- Fuerte equilibrado móvil.
2. Colérico- Fuerte desequilibrado.
3. Flemático- fuerte equilibrado, texto.
4. Melancólico- débil.

**Sanguíneo:** Es un sujeto impresionable que reacciona con fuerza emocionalmente, es activo y enérgico aunque fácil de disciplina, es rápido en sus reacciones y movimientos, se adapta con facilidad a nuevas situaciones y establece relaciones sociales amplias y variadas.

**Colérico:** Impetuoso, enérgico, explosivo, pierde el control sobre sí con facilidad, sus intereses son estables y permanentes.

**Flemático:** Tranquilo, imperturbable, lento en sus movimientos y reacciones se adapta con dificultad a las nuevas relaciones y situaciones, es muy estable en sus inclinaciones.

**Melancólico:** Sensibilidad extrema, sus reacciones son débiles, lentas y se desorganiza con facilidad es introvertido.

### **1.7 Relación entre recuperación y temperamento en la actividad deportiva.**

En la actividad deportiva la recuperación es considerada un proceso de vital importancia el cual depende de una capacidad psicofisiológica que parte de una predisposición anatomo- fisiológica del sujeto, la capacidad recuperativa le permite al atleta restablecer los sistemas energéticos usados según el tipo de actividad. A pesar de que los atletas reciban las mismas cargas físicas y sean entrenados por el mismo entrenador, su recuperación es diferente lo que le permite comenzar cada asalto con un adecuado tono muscular.

La recuperación del boxeador o de cualquier deportista depende de la capacidad cardiovascular la cual es de alguna manera entrenable, sin embargo las características del sistema nervioso central son típicas de cada individuo y determinan las diferencias de toda actividad fisiológica. Partiendo que es el temperamento depende no de una, sino de algunas propiedades diferentes del tipo general de sistema relacionamos la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos nerviosos con la rapidez que el cerebro logra la recuperación de los sistemas energéticos y por tanto del tono muscular.

Partiendo de los estudios realizados por renombrados psicólogos y los aportes del eminente neurofisiólogo I, Pavlov en cuanto a la teoría del temperamento y su relación con el tipo de sistema nervioso. Nos atrevemos a establecer un nexo de esta con los procesos de recuperación del individuo en cualquier actividad que requiera del cuerpo humano un máximo de sus capacidades. La recuperación es una capacidad psicofisiológica del ser humano donde los primeros síntomas en presentarse cuando es negativa son los psicológicos. Es palpable una inadecuada recuperación y por ende una mala asimilación de las cargas cuando el deportista requiere cansancio, somnolencia y descoordinación psicomotriz.

En todos los tiempos la teoría del hombre como ser biopsicosocial nos ha permitido relacionar los fenómenos que en ocasiones son enmarcados en una arista de esta triada que es el hombre. Esta posición verticalista de la ciencia ha mellado el avance del conocimiento sobre nosotros mismos. Es por ello que nuestro estudio es un modesto intento de relacionar una variable psicológica y una fisiológica lo que nos conduciría a valorar al hombre de manera integralmente.



## Capítulo II MUESTRA Y METODOLOGÍA.

### **Tipo de estudio:**

Esta investigación tiene un enfoque dialéctico materialista donde se concibe la unidad de lo cualitativo y lo cuantitativo. El tipo de estudio es descriptivo el cual tiene como propósito describir la relación que se establece entre las dos categorías de análisis y especificar las propiedades importantes de estas, la misma está sustentada por la metodología cualitativa.

### **Población y muestra:**

La población esta compuesta por los 10 atletas del deporte boxeo de la categoría 15-16 en Sancti Spíritus, de los cuales se seleccionaron los 10 de manera intencional, por pertenecer a la categoría a estudiar; coincidiendo nuestra población con la muestra de la investigación. Por la homogeneidad de la misma no realizamos una caracterización.

### **Métodos y técnicas de investigación.**

Para el desarrollo de investigación se emplearon los métodos y técnicas científicas que aportaron un sustento científico a la investigación.

### **Métodos teóricos**

**Analítico sintético:** Permite la determinación de las dimensiones de las categorías de análisis.

**Inductivo deductivo:** A partir de los presupuestos teóricos que sustentan la relación entre recuperación y el tipo de temperamento valorar cómo se comporta la recuperación con relación a tipo de temperamento.

**Histórico-lógico:** Al analizar el desarrollo histórico del problema por los diferentes momentos y autores, teniendo en cuenta la lógica, la tendencia y la secuencia de los fenómenos.

## **Métodos empíricos**

**Observación:** favorece un acercamiento del investigador a la experiencia en tiempo real, donde no se necesita que otra persona cuente como han sucedido las cosas pues el investigador estaba allí y formó parte de ello. Además esta técnica permite obtener información sobre un objeto o fenómeno tal y como este se produce. Tiene un carácter selectivo, guiado a los integrantes de la muestra y los entrenadores para conocer de forma más directas los resultados obtenidos en el desarrollo de las variables estudiadas.

**Entrevista:** La Entrevista tiene como objetivo fundamental obtener información sobre las características psicológicas y la recuperación de los boxeadores a través del entrenamiento y la preparación.

**Medición:** Se realiza con el objetivo de cuantificar los resultados obtenidos en la prueba.

### **Técnicas utilizadas:**

**Test de Tomakides:** Para determinar el % de recuperación se utilizó la fórmula establecida en el test, citado en Verkoshansky (1985).

Recuperación es igual a  $\left[ \frac{\text{F.C.M.} - \text{F.c.1}}{\text{F.C.M.} - \text{F.R.}} \right]$  por 100

**Leyenda.**

**FCM. Frecuencia Cardíaca Máxima.**

**Fc1. Frecuencia Cardíaca al minuto.**

**FR. Frecuencia en Reposo.**

**Test de Temperamento (Eysenk):** Se realiza con el objetivo de conocer los diferentes tipos de temperamentos, lo cual nos aporta las características de cada sistema nervioso existente en cada uno de los boxeadores.

### **Procedimiento:**

La realización del presente trabajo se desarrolló entre los años 2011 y 2012, donde se diagnosticó el tipo de temperamento de la muestra estudiada y se tomó los datos de los % de recuperación en los diferentes momentos de la preparación.

Procesándolos por el test de Tomakides. La información fue recogida de forma sistemática y organizada a través del producto de la actividad.

#### Materiales utilizados

- ❖ Computadora
- ❖ Papel
- ❖ Lápiz
- ❖ Aparato de toma de pulso y presión arterial (Panasonic)
- ❖ Cronometro (Marca Seiko)

Se utilizó la medición del pulso como técnica para valorar la frecuencia cardiaca, la cual fue tomada en 10 segundos. Esta técnica se aplicó en diferentes condiciones y actividades del proceso de entrenamiento, para la investigación en fin se tomó la frecuencia cardiaca durante la realización de la escuela de combate libre durante los períodos de preparación. Se tomó el pulso en reposo, después de la ejecución de la actividad y en el primer minuto de recuperación, ya que realmente en el boxeo la recuperación al minuto es la más significativa pues es el tiempo en que debe lograr la recuperación el boxeador. Para tener criterios normativos sobre el comportamiento de la recuperación, proponemos emplear los valores que encierra el test de control médico (Tomakides)

Después de obtener los datos mediante la aplicación de la fórmula anteriormente planteada, se emite un criterio evaluativo atendiendo a los siguientes parámetros de % de recuperación:

- Si desciende 25 al 30% de recuperación. Se evalúa de Bien.
- Del 18 al 24% de Regular
- Menos de 18 % de Mal.

#### **Procesamiento de datos.**

Para el procesamiento de los datos se emplearán técnicas de Estadística Descriptiva. Las variables cualitativas se resumirán a través del análisis porcentual y la Media Aritmética. Calculándose a través del paquete estadístico SPSS versión 9.0.

## **Capítulo III Análisis de los resultados.**

Durante la observación y entrevista realizada a los técnicos de colectivo de cátedra de boxeo de la escuela de iniciación Lino Salabarría Pupo pudimos obtener información sobre el comportamiento y la caracterización de los atletas que constituyen la muestra. Su entrenador tiene un alto conocimiento desde lo físico como lo psicológico. La edad deportiva nos evidencia una maduración deportiva, aspecto importante al valorar el comportamiento de las variables a estudiar debido a su estabilidad y confiabilidad, unido al conocimiento de los entrenadores acerca de las características psicopedagógicas de los mismos se convierte en una fuente de gran riqueza para complementación de la información aportada por las técnicas aplicadas.

Los entrenadores apoyaron los resultados obtenidos por el test de temperamento aplicado al facilitarnos una caracterización tanto psicológica como de la actividad de cada uno de ellos. Sus argumentos reflejaron indicadores claves de la efectividad del aprendizaje de estos. La entrevista nos constató como se manifiestan la situación social del desarrollo de cada deportista matizada por una actividad que junto al estudio se convierte en el motor impulsor y desarrollador de esta etapa evolutiva.

A partir de la aplicación del Test de temperamento que en nuestro caso fue el (Eysenk) y la caracterización psicológica aportada por los entrenadores Anexo 4; obtuvimos la siguiente caracterización:

Atleta 1: Este atleta presenta un temperamento de tipo colérico, es precipitado, rápido en sus movimientos, despreocupado, desequilibrado en las actividades tanto académicamente como en el entrenamiento, procede ante las cosas con entusiasmo, energía, iniciativa, no valora objetivamente las acciones de sus compañeros incluso llega a manipularlos lo que en ocasiones es grosero, irritante y brusco, poca sensibilidad, inquieto, tiene gran estabilidad en sus aspiraciones e intereses, dificultad para cambiar de atención, toma las cosas con impulso pero no le gusta la monotonía se impacienta y pierde el interés, va desapareciendo su entusiasmo y animación. Según su entrenador este atleta

obedece a un liderazgo negativo, su función dentro del grupo no es la más adecuada, además presenta dificultades en el aprendizaje, proviene de una escuela especial donde su comportamiento no fue el mejor.

Atleta 2: Atleta con un temperamento melancólico que se caracteriza por ser callado, susceptible, tranquilo, sufre que lo ofendan dentro del mismo grupo, es muy sensible y se aflige con facilidad en una forma débil, no le gusta hablar sus problemas ante los demás, es muy reservado, respetuoso, no le gustan las discusiones ni los problemas, se deprime por cualquier situación, cualquier motivo le causa llanto, no es fuerte, habla bajito, es pesimista, no se valora de forma positiva sino negativa, se fatiga rápidamente, siente confusión con frecuencia ante determinados temas tanto dentro del aula como en la práctica, sus manifestaciones emocionales se distinguen por su profundidad. Todo esto guarda gran relación con lo que nos planteó su profesor que a pesar de tener un aprendizaje lento su disciplina es muy buena, cumple con lo establecido, realiza las tareas escolares aunque no le gusta mucho participar ni levantar la mano en las clases, es tímido, distrae fácilmente su atención.

Atleta 3: Este es de temperamento sanguíneo, demasiado vivo, enérgico, alegre, optimista aunque sus emociones ante las cosas son un poco inestables, pasajeras y no intensas, no se pone bravos por nada, acepta fracasos de una forma ligera, siente mucho apego con los compañeros que lo rodean, entra con mucha facilidad en contacto con nuevas amistades y relaciones, es sociable, ayuda a los demás sin ninguna pena pero según su entrenador este ha tenido problemas por ingerir bebidas alcohólicas dentro del centro escolar, es un joven que proviene de una familia conflictiva, sus padres prácticamente no lo atienden, son muy despreocupados.

Atleta 4: Este boxeador posee un temperamento flemático, se manifiesta un poco retraído, tranquilo, moderado, no le gusta que le llamen la atención ante otras personas, cuando realiza alguna acción lo hace con mucho interés y razona bien a fondo, no le gustan mucho los cambios cualesquiera que sean, es poco emotivo, pocas veces se ríe, a veces se entristece, pero es muy ecuánime, tiene paciencia, tiene un control de sí mismo, concentra su atención de forma muy lenta,

es introvertido, con dificultad se relaciona con nuevas personas, tiene buenos resultados académicos y en el entrenamiento cuestión planteada por su entrenador.

Atleta 5: Arrojó un temperamento colérico, es un joven con una elevada reactividad, es muy inquieto, en ocasiones manifiesta agresividad, le gusta jugar de manos con los demás, le gusta llamar la atención, es muy perseverante en lo que quiere, se le es difícil cambiar su atención, es bastante estable en sus aspiraciones, no puede estar tranquilo, alterado, desenfrenado. En su hogar las condiciones de vida no son las más adecuadas, proviene de una familia con problemas sociales por lo que este se internó en la escuela.

Atleta 6: Atleta que en el test realizado presentó un temperamento sanguíneo, responde a todo lo que le llama la atención, casi siempre se está riendo aun así por motivos insignificantes, tiene movimientos rápidos y expresivos, casi nunca se pone bravo, por la expresión de su rostro se puede saber su estado de ánimo, la atención la concentra rápidamente ante lo que mas le interesa, se relaciona con las demás personas sin ningún impedimento, es sensible con los que lo rodean, es muy enérgico con gran capacidad de trabajo, no tiene dificultades para participar de cualquier tema en la clase, se desenvuelve con facilidad, no se cansa con facilidad, cumple las tareas que le son encomendadas en el aula y en el entrenamiento, se comporta en ocasiones como defensor de los demás compañeros.

Atleta 7: Este reflejó un temperamento flemático, actúa de forma ecuánime, tranquila, relajada, es ordenado, no le gusta ser el centro, es un poco lento en sus movimientos, es sociable en cierta medida, su estado de humor nunca varía, no le gusta mucho reírse, es ecuánime y muy difícil sacarlo de sus casillas, se aleja de las situaciones conflictivas, no le perturban mucho los percances y fracasos en la vida. Su actitud y comportamiento ante acontecimientos la realiza de forma muy tranquila. En el aula no es tan inteligente académicamente pero se preocupa por alcanzarlo.

Atleta 8: Flemático, es muy bueno, tranquilo, respetuoso, con buenas relaciones con los demás aunque no le gusta ser escandaloso dentro del aula,

cuando todos en la clase se ríen alto por algún motivo se queda inmutable, no le llama la atención, es muy sencillo, no le gusta hablar en voz alta, cumple con las tareas que se asignan por parte de la escuela, no es problemático, se diferencia de los demás por su capacidad para realizar una actividad, se esfuerza porque le salga bien pero sino le sale bien lo toma muy a la ligera, tiene autodominio de si mismo, paciente, ecuánime, se concentra en una actividad determinada pero lo hace lentamente sin llegar a obstinarse, organiza sus hábitos y costumbres. Según plantea su entrenador en el entrenamiento es muy bueno y ha llegado a obtener resultados muy favorables como atleta de boxeo.

Atleta 9: Este arrojó un temperamento sanguíneo, con una elevada reactividad, ante hechos insustanciales puede irritarse fuertemente, vivo y con gran excitación, responde a todo lo que le llama la atención, siempre está alegre, activo en sus movimientos, su rostro refleja expresividad constante, centra su atención con gran facilidad, es muy enérgico y con capacidad de trabajo, no es tímido, con mucha frecuencia levanta la mano en clases, puede realizar una actividad por largo rato sin cansarse, su profesor refiere su actitud emprendedora y buena disposición a la hora del combate aunque académicamente presenta dificultades. Es fácil de disciplinarlo y enseñarlo, lo acepta de la mejor manera, tiene un ritmo rápido en el lenguaje, cambia de un trabajo para otro sin dificultad, sus intereses, estados de ánimo y aspiraciones son muy inconstantes, es extrovertido responde mas a las impresiones externas que a las imágenes y representaciones sobre el pasado y el futura.

Atleta 10: Este refleja temperamento de tipo melancólico con un sistema nervioso débil, tiene una alta percepción sensitiva, un motivo por muy insignificante que sea puede provocar llanto en él, con resentimiento exagerado, poca reactividad, movimientos inexpresivos y pobres, habla en voz baja, llora pausado, pocas veces se ríe, es tímido, todo le da pena, demasiado pasivo, con frecuencia se fatiga y tiene poca capacidad de trabajo, distrae fácilmente su atención que según se entrenador le sucede con frecuencia, es lento y introvertido, no le gusta mucho hacer nuevas relaciones y amistades, es callado,

poco comunicativo, cambia con frecuencia se estado de ánimo, lento en el entrenamiento lo que afecta su rendimiento deportivo.

De la muestra estudiada 3 tuvieron un temperamento sanguíneo, 3 flemático, 2 colérico y 2 melancólico

No	Atleta	Div	Tipo de Temperamento
1	Y.A.CH	46	Colérico
2	L.B.D	46	Melancólico
3	H.D.L	50	Sanguíneo
4	O.D.P	54	Flemático
5	J.R.P	54	Sanguíneo
6	Y.B.L	54	Flemático
7	R.L.G	57	Colérico
8	C.L.L	57	Flemático
9	M.R.R	60	Melancólico
10	D.G.A	75	Sanguíneo

**Tabla 1 Tipos de temperamento.**

Al aplicar el test de Tomakides que nos aporta el comportamiento de la recuperación de la muestra constatamos que los valores de la frecuencia cardiaca está acorde al momento en que se encuentra la preparación del deportista, debido a que estas mediciones correspondieron a la etapa general y especial

En la etapa general donde se prepara al boxeador para resistir largos y exigentes unidades de entrenamientos; la recuperación se convierte en una dirección determinante de este proceso, aportando la adaptación del atleta a las cargas tanto físicas como psicológicas. En este período de la preparación la frecuencia cardiaca en reposo es discretamente mayor e inversamente la frecuencia máxima es menor esto conlleva a bajos por cientos de recuperación que podemos ver en la tabla 1. En la muestra estudiada la recuperación se comportó de la siguiente manera: 2 presentaron una recuperación mala, 2 regular y 6 una buena recuperación. Por lo general la frecuencia en reposo tiende a



disminuir como consecuencia de la asimilación de las cargas y la frecuencia máxima viceversa correspondiendo a al lógico aumento de la capacidad de trabajo de cada atleta en la medida que se avanza en el proceso de preparación del deportista. Los por cientos de recuperación le otorgan al atleta la posibilidad de reponer los sistemas energéticos que has sido gastados a través de un esfuerzo físico. En la tabla 2 se puede observar cómo las divisiones pequeñas presentan los por cientos más bajos de recuperación siendo este un indicador contradictorio si partimos de las exigencias psicofisiológicas de este grupo de división que se caracteriza por la rapidez de los golpes y desplazamiento.

<b>Atleta No</b>	<b>Div</b>	<b>Fcr</b>	<b>Fcm</b>	<b>Fc1</b>	<b>% Recuperación</b>	<b>Evaluación</b>
1	46	18	35	29	20	regular
2	46	17	31	28	18	mal
3	50	14	30	25	31	bien
4	54	17	31	25	42	bien
5	54	17	32	25	46	bien
6	54	16	32	26	40	bien
7	57	17	30	27	23	regular
8	57	15	30	28	28	bien
9	60	14	30	27	18	mal
10	75	14	32	25	38	bien

**Tabla 2. Valores de frecuencias cardiacas y % de recuperación en la etapa general.**

En la etapa de preparación especial aumenta la asimilación de las cargas lo que presupone un aumento de los por cientos de recuperación, lo cual se puede evidenciar de forma clara y precisa en la tabla 3 donde solo a pesar de mantenerse cualitativamente la evaluación numéricamente se ven cambios. Por lo general tenemos la media de recuperación de 33.2 valorada desde el control medico del entrenamiento como bueno. Estos por cientos desde lo individual nos ofrecen los niveles de recuperación energética de cada atleta en la medida que

sean mas altos los boxeadores se presentaran más dinámicos, coordinados, rápidos, fuertes y efectivos. En la tabla se aprecian que los por cientos más altos se corresponden a las divisiones 54 y 75 respectivamente.

Atleta	Div	Fcr	Fcm	Fc1	% Recuperación	Evaluación
1	46	16	34	30	22	Regular
2	46	17	30	28	16	mal
3	50	15	32	25	38	Bien
4	54	16	32	25	45	Bien
5	54	17	31	25	42	Bien
6	54	15	32	26	46	Bien
7	57	17	30	27	18	Mal
8	57	17	32	26	37	Bien
9	60	14	30	26	23	Regular
10	75	14	32	23	50	bien

**Tabla 3. Valores de frecuencia cardiacas y % de recuperación en la etapa especial.**

En la investigación y siguiendo el principio de la economía cognitiva obtuvimos las medias de los % de recuperación que nos aportó de manera mas evidente el comportamiento de la recuperación de cada deportista según su división de peso en el macro de preparación. Estos por cientos están dentro de los parámetros de adecuación correspondiente al primer minuto de recuperación, el de mayor importancia en el deporte de los puños y que le permite a este obtener nuevamente el tono muscular adecuado, la coordinación visomotriz necesaria y la disposición psicológica óptima. La variación de el % de recuperación de un atleta en comparación con el otro fue significativa los mismos oscilaron entre los 23- 53. Ver tabla 4.

No	Atleta	Div	Etapa G %	Etapa E %	Media
1	Y.A.CH	46	20	22	24,3
2	L.D.B	46	18	26	17,6
3	H.L.D	50	31	38	33,3
4	O.D.P	54	42	45	45,6
5	J.R.P	54	46	42	32
6	Y.B.L	54	40	46	39
7	R.L.G	57	23	18	22
8	C.L.L	57	28	37	32
9	M.R.R	60	18	23	21,3
10	D.G.A	75	38	50	46

**Tabla 4: Medias de los % de recuperación.**

Al comparar el tipo de temperamento con la recuperación de cada uno de los atletas pudimos constatar que los deportistas que presentaban un temperamento sanguíneo y flemático se recuperaban mejor y por tanto reponían con mayor rapidez el gasto energético en cada asalto. Tomando como referente que estos tipos de temperamentos se caracterizan por un sistema nervioso fuerte y equilibrado indicadores convergentes en ellos podemos deducir que la estabilidad de los procesos y su fuerza le entregan al sujeto la posibilidad de llevarlo al tono muscular necesario para una nueva ejecución. Sin embargo los atletas con temperamentos coléricos y melancólicos obtuvieron más bajos valores de recuperación destacándose los de temperamentos melancólicos, los cuales tuvieron los por cientos más pobres.

Cuando describimos un individuo con un temperamento melancólico nos referimos a la labilidad de los estados de ánimos y procesos fundamentalmente afectivos. Dichos elementos van unidos en una relación escalonada y son precisamente estos atletas los que poseen más baja recuperación. La recuperación en el deporte es catalogada como una variable psicofisiológica siendo los parámetros psicológicos los que primero se afectan. Los resultados

obtenidos enriquecen el proceso de selección de talento de tan vital importancia en la efectividad en la preparación del deportista de alto rendimiento.

No	Atleta	Div	Tipo de Temperamento	% de Recuperación
1	Y.A.CH	46	Colérico	24,3
2	L.B.D	46	Melancólico	17,6
3	H.D.L	50	Sanguíneo	33,3
4	O.D.P	54	Flemático	45,6
5	J.R.P	54	Sanguíneo	32
6	Y.B.L	54	Flemático	39
7	R.L.G	57	Colérico	22
8	C.L.L	57	Flemático	32
9	M.R.R	60	Melancólico	21,3
10	D.G.A	75	Sanguíneo	46

**TABLA 5 Comportamiento de los por ciento de recuperación según los tipos de temperamento**

## CONCLUSIONES

Luego de analizados los instrumentos aplicados en esta investigación se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

- La bibliografía revisada nos permitió valorar el comportamiento de las categorías de análisis y a su vez establecer la relación entre el tipo de temperamento y los procesos de recuperación.
- En la muestra el tipo de temperamento que más prevaleció fue el sanguíneo y flemático.
- Por lo general la recuperación se comportó adecuadamente , solo 4 de estos presentaron mala recuperación
- En la comparación entre la recuperación y el temperamento se pudo corroborar que los atletas con temperamento sanguíneo y flemático obtuvieron mejores por cientos de recuperación.

## **RECOMENDACIONES.**

- Proponer al departamento de alto rendimiento realizar este estudio en otras categorías y otros deportes.
- Relacionar la variable recuperación con otras variables psicológicas y fisiológicas que me permitan un análisis más integral.

## BIBLIOGRAFIA.

Allport, G. W. (1971). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Ediciones Revolucionarias, La Habana.

Arch Med Dep. Castro, Z. R (1995). *El boxeo con los Nuevo y lo tradicional*. Santiago de Cuba Editorial Oriente.

Barrio, J. y A, Ranzola (1988) *Manual para el Deporte de iniciación y desarrollo*. Editorial Deporte Inder. Ciudad de la Habana.

Bulochko, K. T (1975) *Planificación y Dirección del Entrenamiento en los deportes de combate. Selección de trabajos científicos metodológicos*. Instituto Superior de Cultura Física P.F Lesgafta. Leningrado, URSS.

Bompa, T.V (1983). *Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Dubuque, Kendall Hunt Rb.co.

Bozhovich L. I. (1986). *La personalidad y su formación en la etapa infantil*. Editorial Pueblo y Educación .La Habana.

Comité Olímpico Español Recuperado en <http://www.mastercede.com>.

Cañizares, M.H. *La Psicología en la Actividad Física Su aplicación en la Educación Física, el deporte, la recreación y la Rehabilitación*. ISCF Manuel Fajardo.

Domínguez, J. Y J, Llenez.(1989) *La preparación básica de los boxeadores*. Ciudad Habana; Editorial Científico Técnica.

Domínguez G., L.1990 *Cuestiones psicológicas del desarrollo de la Personalidad*. Editora Universitaria. Universidad de La Habana, Cuba.

Fox Edgard L. (1991) *Fisiología del Deporte*. Editorial Medica Panamericana. S.A

Fernández Rius L.( 2005). *Pensando en la Personalidad*.(1ra edición). La Habana: Editorial Félix Varela.

González, F. Mitjans, A. (1989): *La personalidad: su educación y desarrollo*. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.

Krutetski, V.A. (1986). *Psicología*.(2da edición). Moscú: Editorial Pueblo y Educación.

María Elisa, S.A . *Psicología General y del Desarrollo*

*Petrovski, A.V. (1970).Psicología General*.(2da edición).Moscú: Editorial Prosveschenie.

Verkoshansky ,I.B. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y Programación*. Barcelona. Editorial Martínez Roca.



## **Anexos**

### **Anexo 1**

#### **Guía de entrevista 1 aplicada a los entrenadores y especialistas del deporte Boxeo categoría social de la provincia.**

**Objetivo:** Conocer la situación actual del problema.

#### **Cuestionario.**

1. Está de acuerdo a colaborar con la investigación:  
\_\_\_ Sí      \_\_\_ No
2. ¿Cuántos años de experiencia tiene como especialista/entrenador de Boxeo? \_\_\_\_\_
3. ¿Qué puede estar influenciando en que exista a pesar de la misma preparación diferentes capacidades de recuperación?.
4. Como puede Usted caracterizar desde lo psicológico a cada uno de sus atletas.
5. Cual es el comportamiento de la recuperación de cada uno de los atletas en el entrenamiento y la competencia.
6. Como es el comportamiento de sus atletas tanto en el entrenamiento como académicamente.
7. Como son las relaciones entre los atletas.

## **Anexo 2.**

### **Guía de observación aplicada a los integrantes de la muestra.**

**Objetivo:** Controlar los resultados de las acciones estratégicas diseñadas.

#### **Aspectos a observar.**

1. Temperamento
2. Capacidad recuperativa

**Anexo 3.**

**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**

**PSICOLOGÍA**

**INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK.**

NOMBRE ----- H. CL. -----  
EDAD----- SEXO----- ESTADO CIVIL----- FECHA-----  
ESCOLARIDAD-----OCUPACION-----  
DIRECCION-----

FORMA B

**INSTRUCCIONES**

A continuación encontrará algunas preguntas que hacen referencia a su manera de proceder, de sentir y de actuar. Después de cada pregunta hay un espacio para contestar SI o NO.

Lea cada una de las preguntas y decida si, aplicada a Ud. mismo, indica su modo habitual de actuar o de sentir. Si Ud. quiere contestar SI, trace una cruz dentro del primer círculo, en la columna encabezada con el SI. Si desea contestar NO, trace una cruz en la columna encabezada con el NO.

Trabaje rápidamente y no emplee demasiado tiempo en cada pregunta, es preferible su primera reacción, espontánea, y no una contestación largamente meditada y pensada. Normalmente se tarda unos pocos minutos en contestar el cuestionario. Conteste todas las preguntas sin omitir ninguna.

Trabaje rápidamente y recuerde contestar todas las preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas; esta no es una prueba de inteligencia o habilidad, sino simplemente una apreciación de su modo de actuar.

Ahora, vuelva la página y comience.

## FORMA B

SI NO

1. Le gusta mucho salir?.
2. Se siente una veces rebotante de energía y recaído otras?.
3. Se queda Ud. apartado o aislado de los demás en las fiestas o reuniones?
4. Necesita a menudo amistades comprensivas que lo animen ?.
5. Le agradan las tareas en que debe trabajar aislado?.
6. Habla algunas veces sobre cosas que desconoce completamente?.
7. Se preocupa a menudo por las cosas que no debería haber hecho o dicho?.
8. Le agradan a Ud. las bromas entre amigos?.
9. Se preocupa Ud. durante mucho tiempo después de haber sufrido una experiencia desagradable.
10. Es Ud. activo y emprendedor.
11. Se despierta varias veces en la noche?.
12. Ha hecho alguna vez algo de los que tenga que avergonzarse?.
13. Se siente molesto cuando no se viste como los demás?.
14. Piensa Ud. con frecuencia en su pasado?.
15. Se detiene muy a menudo a meditar y analizar sus pensamientos o sentimientos?.
16. Cuando está disgustado necesita algún amigo para contárselo.?.
17. Generalmente puede Ud. "soltarse" y divertirse mucho en una fiesta alegre?.
18. Si al hacer una compra le despacharan demás por equivocación, lo devolvería aunque supiera que nadie pudiera descubrirlo?.
19. Se siente Ud. a menudo cansado e indiferente, sin ninguna razón para ello?.
20. Acostumbra Ud. a decir la primera cosa que se le ocurre?.
21. Se siente de pronto tímido cuando desea hablar a una persona atractiva que le es desconocida?.

22. Prefiere Ud. planear las cosas mejor que hacerlas?.
23. Siente palpitaciones o latidos en el corazón?.
24. Son todos sus hábitos buenos y deseables?.
25. Cuando se ve envuelto en una discusión prefiere “llevarla hasta el final” antes permanecer callado, esperando que de alguna forma se calme?.
26. Se considera Ud. una persona nerviosa?.
27. Le gusta a menudo conversar con personas que no conocen y que encuentra casualmente?.
28. Ocurre con frecuencia que toma Ud. sus decisiones demasiado tarde?.
29. Se siente seguro de sí cuando tiene que hablar en público?.
30. Chismea algunas veces?.
31. Ha perdido Ud. a menudo horas de sueño a causa de sus preocupaciones?.
32. Es Ud. vivaracho?.
33. Está Ud. con frecuencia “en la luna”?.
34. Cuando hace nuevas amistades es normalmente Ud. quién da el primer paso, o el primero que invita?.
35. Se siente molesto o preocupado con frecuencia
36. Es Ud. una persona que nunca está de mal humor?.
37. Se llamaría así mismo una persona afortunada?.
38. Se preocupa por cosas terribles que pudieran sucederle?.
39. Prefiere quedarse en casa a asistir a una fiesta o reunión aburrida?.
40. Se mete Ud. en líos con frecuencia, por hacer las cosas sin pensar?.
41. Su osadía lo llevaría a hacer casi cualquier cosa?.
42. Ha llegado alguna vez tarde a una cita o al trabajo?.
43. Es Ud. una persona irritable?.
44. Por lo general hace y dice las cosas rápidamente, sin detenerse a pensar?.
45. Se siente Ud. algunas veces triste y otras alegre, sin motivo

aparente?.

46. Le gusta a Ud. hacer bromas a otras personas/.
47. Cuando se despierta por las mañanas de siente agotado?.
48. Ha sentido Ud. en alguna ocasión deseos de no asistir al trabajo?.
49. Se sentiría mal si no estuviera rodeado de otras personas la mayor parte del tiempo?.
50. Le cuesta trabajo conciliar el sueño por la noche?.
51. Le gusta trabajar solo?.
52. Le dan ataques de temblores o estremecimientos?.
53. Le agrada mucho bullicio y agitación a su alrededor?.
54. Se siente Ud. algunas veces enfadado?.
55. Realiza sin deseos la mayor parte de las cosas que hace diariamente?.
56. Prefiere tener pocos amigos pero selectos?.
57. Tiene Ud. vértigos?.

#### **Anexo 4.**

##### **Caracterización psicológica según entrenadores:**

Y.A.CH: Despreocupado, las relaciones con los compañeros están matizados por la manipulación es decir que no son sinceras. Su función dentro del grupo obedece a un liderazgo negativo. Proviene de la escuela especial con dificultades en el aprendizaje.

R.B.D: Tranquilo, respetuoso, su aprendizaje es lento sin embargo su disciplina es buena, por lo que se ha ganado la empatía de sus profesores.

H.D.E: En el entrenamiento y en el aula tiene buena disciplina, aunque presenta inadecuados hábitos tóxicos (alcohol). Presenta problemas familiares, padres despreocupados.

O.D.P: Serio, buenos resultados académicos y en el entrenamiento, no le gusta que le llamen la atención ante los demás, se molesta.

J.R.P: Presenta buenas relaciones con los compañeros de equipo deportivo y en el docente. Su rendimiento deportivo es inestable en el entrenamiento. Se comporta como defensor de algunos de sus compañeros de equipo.

R.L.G: Presenta conflictos, le gusta llamar la atención. En ocasiones es agresivo con sus compañeros. Proviene de una familia con problemas sociales. En estos momentos se interno en la escuela a pesar de ser del municipio cabecera por las condiciones que tiene en su hogar.

C.L.L: Tranquilo, no es avanzado desde lo docente, pero es preocupado en el aula. En el entrenamiento es disciplinado aunque un por lento en sus ejecuciones y movimientos.

Y.B.L: No presenta problemas, su entrenamiento es bueno. Cumple con los horarios docentes.

D.G.A: Le gusta jugar de manos con los compañeros, presenta problemas académicos, posee buena disposición a la hora de entrenar y competir.

M.R.R: Es callado, poco comunicativo, lento en su entrenamiento. Cambia con frecuencia su estado de ánimo lo que le afecta tanto en su rendimiento deportivo como docente.

