

## S.O.S. Tabúes deportivos vs sexo femenino

### S.O.S. Sports Taboos vs.

Mayelín Ayala García<sup>1</sup>([eva@ltu.sld.cu](mailto:eva@ltu.sld.cu)) (<https://orcid.org/0000-0003-4631-7110>)

Yusimit Tamayo Bermudez <sup>2</sup> ([yusimit.tamayo@nauta.cu](mailto:yusimit.tamayo@nauta.cu)) (<http://orcid.org/0000-0001-8960-238X>)

Miriam Gladys Vega Marín<sup>3</sup> ([miriamvm@ult.edu.cu](mailto:miriamvm@ult.edu.cu)) (<https://orcid.org/0000-0002-3334-7452>)

### Resumen

En presente artículo tiene como objetivo aproximarse, desde la teoría y la práctica social, al tabú que existe en torno al sexo femenino y el deporte levantamiento de pesas. Para ello se realiza un acercamiento al origen y concepción de este deporte, así como a la manera en que las féminas son acogidas por la sociedad como practicantes del mismo. El acercamiento a dicha praxis social requirió el uso de entrevistas y de la observación, como métodos de investigación fidedignos, que posibilitaron constatar la manifestación de este fenómeno en la actualidad. Con este trabajo se evidencia que el interés por el deporte en femeninas no es impedimento y mucho menos es causa de complejo de inferioridad.

**Palabras claves:** Halterofilia, fuerza, deporte, peso.

### Abstract

This article aims to approach, from theory and social practice, the taboo that exists around the female sex and weight-lifting sport. To do so, an approach is made to the origin and conception of this sport, as well as to the way in which women are accepted by society as practitioners of the same. The approach to this social praxis required the use of interviews and observation, as reliable research methods, which made it possible to verify the manifestation of this phenomenon today. This work shows that the interest of women in sport is not an impediment, much less a cause of an inferiority complex.

**Key words:** Weightlifting, strength, sport, weight.

Durante mucho tiempo, los prejuicios que existían acerca de la práctica de los ejercicios con pesas y su aplicación como deporte auxiliar en otras disciplinas deportivas y en las

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología. Especialista del Programa ITS/VIH-SIDA. Centro Provincial de Higiene y Epidemiología. Profesora Instructora. Universidad de Ciencias Médicas “Zoilo Marinello Vidaurreta”. Las Tunas, Cuba.

<sup>2</sup> Licenciada en Psicología. Especialista en psicología del deporte. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Las Tunas, Cuba.

<sup>3</sup> Máster en Desarrollo Cultural Comunitario. Licenciada en Letras. Editora de la Editorial Académica Universitaria (EDACUN). Profesora Asistente de la Carrera Comunicación Social. Universidad de Las Tunas, Cuba.

clases de la cultura física, hicieron que se produjera un rechazo generalizado por los entrenadores a la utilización de los mismos. Sin embargo, los avances logrados en las ciencias aplicadas al deporte y la propia práctica deportiva se encargaron de romper estos tabúes y mostraron las ventajas de los ejercicios con pesas sobre otros medios para el desarrollo de las distintas capacidades de fuerza.

No es un deporte privativo del sexo masculino, también existen féminas que se inclinan por su práctica, es lo que se denomina como halterofilia femenina, aun cuando para la sociedad no es totalmente aceptado, como en el caso de los hombres, en tanto en las féminas comienzan a manifestarse la corpulencia y figura endomórfica que pierde un tanto las agradables y contorneadas figuras de la mujer. En este sentido, el presente artículo tiene como objetivo aproximarse, desde la teoría y la práctica social, al tabú que existe en torno al sexo femenino y el deporte levantamiento de pesas.

### **El levantamiento de pesas en Cuba. Aproximación a su origen y concepción**

El levantamiento de pesas es un deporte en el cual tiene gran importancia la fuerza y rapidez para la ejecución de los ejercicios. Exige un alto grado de explosividad en las acciones, destreza y demanda un alto nivel de motivación y una actitud mental excepcional. Consiste en el levantamiento del máximo peso posible en una barra de cuyos extremos se fijan varios discos, que son los que determinan el peso final levantado; a dicho conjunto se le denomina haltera. La regulación de los esfuerzos resulta extremadamente valiosa para determinar en qué momento emplear el tipo de fuerza requerida para la ejecución precisa (Cuervo y González, 1990).

Demanda elevado nivel de motivación por el entrenamiento, la competencia para el control y la estabilidad emocional. Es necesario que se posean efectivos mecanismos de autorregulación, además de un entrenamiento a fondo para lograr el desarrollo del atleta sobre la tarima, al obligar a todos los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo. Su objetivo central son las posibilidades del levantamiento, desarrollo de las fuerzas cada vez mayores en la medida que aumenta la resistencia.

Las particularidades del somatotipo pueden ser variables de acuerdo con el comienzo en edades tempranas. Después de varios años de entrenamiento y competiciones se provocan cambios o adaptaciones de acuerdo con las potencialidades del atleta.

Desde la antigüedad los hombres practicaban el levantamiento de diferentes objetos pesados, lo que constituye el antecesor del levantamiento de pesas propiamente deportivo. Transcurrieron muchos años para que se aprobara la práctica de este deporte por las féminas, ya que ha sido erróneamente considerada una disciplina de hombres. En 1987 se celebró el primer campeonato de halterofilia femenina y el Comité Olímpico Internacional aprobó en 1997 la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos. Las categorías de peso sufrieron un nuevo cambio. A partir del curso 2012-2013 fue aprobada la inclusión de las féminas en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) en la práctica de este deporte, en todo el país en la categoría 15-16

años; esto permitió iniciar la captación de los mejores talentos en edades tempranas (Cuba. Inder, 2000).

En la actualidad, se ha comprobado con creces que los ejercicios con pesas debidamente dosificados no ocasionan ningún daño a la salud, sino que tonifican los músculos y contribuyen al mejoramiento del estado físico general, son asequibles para las personas de ambos sexos y de diferentes grupos de edades. Los ejercicios con pesas encuentran su lugar no solo entre las personas sanas, sino que se incluyen en los programas de competencias de los deportistas minusválidos y en la gimnasia de recuperación de traumatismos tales como fracturas, para recuperar la movilidad articulada. Y es que al hablar de ejercicios con pesas no solo debemos pensar en deportistas que levantan pesos récords, sino también, por ejemplo, en niños que aún no poseen fuerza para hacer una plancha con su propio peso (Cuervo y González, 1990).

En Cuba, el levantamiento de pesas pasó a ser de un deporte apenas conocido y con discretos resultados a nivel continental en el período pre-revolucionario, a una actividad ampliamente difundida y al alcance de todo el pueblo, en el plano internacional. Ha producido no pocos campeones y recordistas mundiales de adultos y juveniles, con una cosecha de más de 150 medallas en estas lides, a la vez que ostenta los títulos centroamericanos (desde 1966), panamericano (desde 1973) y se ubica entre los primeros a nivel mundial, en un deporte que es practicado en la actualidad por más de 160 países (Cuba, Inder, 2000).

Estos logros son los frutos de la política de la Revolución en el deporte, expresados en el incremento del número de instalaciones y el mejoramiento de estas; de los esfuerzos por elevar el nivel técnico de los entrenadores y por lograr una participación masiva y sistemática de nuestros niños y jóvenes. El prestigio conquistado por el levantamiento de pesas cubano ha dado lugar a solicitudes de ayuda técnica por parte de más de 30 países de América, Asia, África y Europa, donde han prestado servicios un gran número de entrenadores y profesores de todas las provincias cubanas. Este reconocimiento al deporte cubano implica el compromiso de una permanente superación del nivel de nuestros técnicos, quienes se esfuerzan por desarrollar una preparación cada vez más óptima de sus atletas.

#### *Preparación psicológica y táctica en el entrenamiento de pesistas*

La preparación psicológica es la predisposición óptima para participar en las competencias y alcanzar elevados resultados deportivos. Está relacionada con los restantes componentes de la preparación, en particular, con la preparación táctica, que consiste en dotar al deportista de los conocimientos y capacidades necesarios para solucionar con efectividad las situaciones que surgen en la competencia. La preparación psicológica y táctica del pesista se cumple en el entrenamiento diario, las competencias y pruebas de control. Como parte de estas preparaciones, es conveniente planificar cuidadosamente competencias en las clases, que puedan desarrollarse en el resto de los componentes de la preparación.

Existen objetivos generales para todas las categorías y niveles, en cuanto a esta preparación psicológica y táctica, entre ellas (Cuba, Inder, 2000, p. 17):

- Mejorar el estado de salud general y elevar la capacidad de trabajo de los practicantes, con vistas a lograr una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas estudiantiles y laborales, y una mayor aptitud para la defensa de la Patria.
- Coadyuvar al dominio de la concepción científica del mundo y la ideología socialista, de modo que se garantice la manifestación de estas convicciones en la vida social y deportiva del individuo.
- Contribuir al desarrollo físico y a la formación de una amplia cultura de movimientos en nuestros niños y jóvenes.
- Contribuir a la formación de la personalidad de los deportistas, al desarrollar sus valores morales, hábitos de conducta e higiénicos relacionados con todos sus quehaceres diarios.
- Propiciar la formación de actitudes estéticas, de forma tal que los practicantes sean capaces de apreciar en toda su amplitud la belleza de la actividad deportiva.

### Particularidades del trabajo con mujeres pesistas

Conocido como la halterofilia femenina, el levantamiento de pesas en mujeres provoca en el cuerpo humano figuras corpulentas y formas endomórficas, que hacen que pierdan un tanto las agradables y contorneadas figuras de la mujer. La halterofilia se estima como sinónimo de fuerza, de potencia, de capacidad para elevar peso, muy por encima del propio peso corporal. La práctica de esta disciplina deportiva comúnmente la vemos para hombres forzudos y de mucho músculo.

De acuerdo con los conocimientos científicos y la experiencia de la práctica competitiva es evidente que la mujer alcanza menores niveles de rendimiento que el hombre en casi todas las manifestaciones deportivas, especialmente cuando estas dependen directamente de la fuerza máxima, ello puede apreciarse en la siguiente tabla (Cuba, Inder, 2000, p. 25).

DEPORTE (prueba)	CAPACIDAD MOTRIZ FUNDAMENTAL	SEXO	RESULTADOS	DIFERENCIA
Powerlifting (cuclilladts.)	Fuerza máxima	M F	445,0 kg 247,5 kg	44,38
Lev. de Pesas (biatlón)	Fuerza explosiva (mayor componente de fuerza)	M F	472,5 kg 300,0 kg	36,51

Salto de altura	Fuerza explosiva (mayor componente de velocidad)	M F	2,45 m 2,09 m	14,69
400 m planos	Resistencia anaeróbica	M F	43,29 s 47,60 s	9,09
10,000 m planos	Resistencia aeróbica	M F	26:58,38 min 29:38,71 min	8,74
100 m planos	Velocidad			6,66

Tabla 1.1 Diferencias de los resultados deportivos entre hombres y mujeres.

No cabe dudas de que siempre existirá cierto grado de diferenciación entre hombres y mujeres, lo cual no implica exclusividad o supremacía. Estas diferencias se deben, sobre todo, a la mayor concentración de testosterona en el hombre, lo que produce un efecto directo en la hipertrofia muscular y a la menor masa muscular en relación con el peso corporal de la mujer. Sin embargo, no existen diferencias entre el hombre y la mujer en relación con la coordinación intra e intermuscular y el nivel de entrenamiento relativo es igual. A pesar de lo explicado anteriormente, puede afirmarse que quizás estas diferencias se deban además a factores histórico-sociales en una proporción mayor de lo que generalmente se supone; de modo que no se debe atribuir esta diferenciación entre los sexos solo a factores puramente biológicos.

Antes de la pubertad, las diferencias observadas, entre los niños y las niñas, como respuesta de los diferentes órganos y sistemas son prácticamente despreciables, pudiendo ser estudiados ambos sexos como un grupo no diferenciado, excepto en lo que concierne a variaciones individuales del peso y la talla. Por lo demás, no existe nada especial que obligue a un estudio separado de varones y hembras en esta época.

Las desigualdades se ponen de manifiesto una vez aparecida la maduración sexual, a partir de los 16 años las hembras solo poseen aproximadamente el 65 % de la fuerza que los varones. Estas diferencias entre los dos sexos varían en función del grupo muscular a que se haga referencia y del nivel de entrenamiento de los sujetos. Las mayores diferencias en los niveles de fuerza aparecen en los miembros superiores, esto puede ser explicado por la menor utilización por parte de las niñas de estos planos musculares y en menor medida, por factores sexuales.

A continuación, se enumeran algunas diferencias entre ambos sexos que influyen sobre el rendimiento deportivo (Vorobiov, 1977, p. 58):

1. El hombre es más alto que la mujer de un 8 a un 10% y tiene del 10 al 20% más de peso corporal.
2. El hombre posee mayor masa corporal.
3. Las mujeres presentan un mayor porcentaje de grasa, aproximadamente del 16 al 20%, mientras que los hombres tienen de un 12 al 14%. Este mayor porcentaje de grasa se convierte en un factor negativo al practicar deportes donde sean fundamentales las capacidades de velocidad, fuerza o potencia.
4. La mujer muestra una menor masa muscular después de la pubertad debido a los menores niveles de la hormona testosterona. Los niveles normales de testosterona plasmática en mujeres de 30 ng/dl, por 400-1000 ng/dl de los hombres. Las mujeres tienen una masa muscular que ronda el 30%, mientras que en los hombres estos valores están en el entorno del 40%. El hecho de que el sexo femenino disponga de una menor masa muscular hace que sus niveles de fuerza sean menores también.
5. Las cifras de capacidad vital en las mujeres son menores que las de los hombres en un 20-25%.
6. El conteo de glóbulos rojos en la sangre es de un 15% menor en la mujer (4 800 000/mm<sup>3</sup>), por lo que la concentración de la hemoglobina que transportará la sangre a los tejidos es menor, con valores normales de 12-14 g/% y de hematocrito 42±5,0 cm<sup>3</sup>/%.

#### *La menstruación y el rendimiento deportivo*

Este es uno de los temas más conflictivos del alto rendimiento femenino, ya que a menudo se encuentran datos en la literatura médica que son discordantes. Muchos autores están de acuerdo en que el rendimiento deportivo no varía en las distintas fases del ciclo, ni tampoco en la fase premenstrual. Es un hecho señalado por la mayoría de los técnicos que, tanto los récords del mundo como las medallas olímpicas se han obtenido por mujeres que competían en cualquiera de las fases del ciclo. Según algunos investigadores, la casi totalidad de los deportistas no tienen inconvenientes para competir durante la menstruación.

El hecho de que existan diferencias biológicas y morfológicas entre el hombre y la mujer no priva al sexo femenino de practicar los más diversos deportes, algunos de estos vedados a ellas en un pasado reciente, pero que en la actualidad han tomado auge rápidamente, entre estas modalidades se encuentra el levantamiento de pesas femenino.

Si se observa el desarrollo del deporte en el curso de los últimos 50 años, se aprecia que existen diferencias específicas entre ambos sexos, pero que de ninguna manera

son decisivas para el alcance de los resultados como se suponía inicialmente. A mediados de este siglo, nadie se hubiera atrevido a profetizar las marcas deportivas que muestran las mujeres de hoy.

Poco a poco se debe preparar a las atletas para que puedan cumplir la carga del entrenamiento durante la menstruación; en este período, debe efectuarse un minucioso autocontrol. Los ejercicios físicos deben responder siempre a las particularidades fisiológicas de la edad, del entrenamiento general y del estado de salud de estas. El profesor debe recordar que la mujer, futura madre, debe ser sana, fuerte, ágil, resistente y conservar al mismo tiempo su feminidad, así como tener todas las cualidades de un miembro activo de nuestra sociedad.

Cuanto menor sea el desarrollo físico de la mujer, más variado ha de ser el contenido de los ejercicios y lento el aumento de la carga de entrenamiento. Debe prestársele gran atención a los ejercicios que forman una figura correcta. Los ejercicios variados ejercen una amplia acción sobre el organismo, contribuyen al descanso activo, disminuyen el agotamiento, la monotonía, excluyen la aparición de posibles desviaciones posturales y funcionales. Los entrenamientos bien programados que aseguran una preparación multilateral fortalecerán la salud, mejorarán los resultados y prolongarán la vida deportiva.

El entrenador debe tomar en cuenta la posible inestabilidad emocional de algunas alumnas que no poseen suficiente experiencia motriz y que están inseguras de sus fuerzas, a veces ellas son excesivamente susceptibles; tienen miedo demostrar que sus posibilidades son limitadas y, en ocasiones, se niegan a realizar el ejercicio propuesto y muestran inconformidad. En tales casos, el profesor debe tener tacto y saber reaccionar bien ante cualquier tipo de comportamiento de sus atletas. El conocimiento de las posibilidades de cada una coadyuvará en este propósito.

Se debe procurar, también, que ellas conserven un estado animoso y una agradable impresión de la clase que acaba de finalizar. Es necesario un control médico-pedagógico sistemático y comunicar los resultados de las pruebas a las alumnas hará que las mismas eleven su interés y actitud consciente hacia el entrenamiento.

Es sabido que la práctica del deporte contemporáneo se caracteriza por los elevados rendimientos competitivos, rendimientos que fundamentalmente se logran por medio del desarrollo de las capacidades motrices con diferentes actividades, entre ellas los ejercicios con pesas. Inicialmente los entrenadores eran contrarios al uso de las pesas en el entrenamiento de las deportistas, al pensar que podrían producirse hernias, desprendimiento de los órganos internos, contracturas o hacerles perder la estética femenina (Cuervo, 1989).

La realidad ha demostrado que los ejercicios con pesas aseguran un aumento progresivo de la fuerza y otras capacidades motrices, sin peligro para la mujer. Inclusive, los resultados actuales en algunas especialidades deportivas serían inalcanzables sin la ayuda de los ejercicios con pesas. En fin de cuentas, hasta los

entrenadores más reacios a utilizar las pesas pudieron comprobar que estas presentaban innumerables ventajas sobre muchos de los ejercicios empleados tradicionalmente.

Los ejercicios con pesas resultan fáciles de dosificar, tanto en lo que se refiere al volumen como a la intensidad de la carga, pueden realizarse desde las más variadas posiciones, individualizando o agrupando el trabajo de los diferentes planos musculares, puede variarse el ritmo del movimiento y el régimen de actividad muscular que estos realizan. Además, al partir del principio de que el deporte y la educación física son medios para la conservación y el mejoramiento de la salud, se deben dirigir en primer término la utilización de los ejercicios con pesas.

El aumento del tono muscular en la espalda garantiza a la mujer, cuya columna vertebral es más larga y flexible que la del hombre, la adopción de una postura correcta. Los ejercicios más recomendables para lograrlo son las distintas variantes de reverencia e hiperextensión del tronco. Para el sexo femenino tiene gran importancia el fortalecimiento de los músculos abdominales, ya que estos, además de garantizar junto con los de la espalda una postura correcta, influyen decisivamente en la fijación de los órganos internos, entre ellos los de la reproducción. Los ejercicios más utilizados para este fin son las flexiones del tronco y la elevación de las piernas, en la tabla abdominal o en la espaldera (Cuervo, 1989).

Para el correcto desenvolvimiento técnico en muchas disciplinas deportivas que incluyen apoyo de manos, lanzamientos, etc., se hace necesario el fortalecimiento de los brazos y de la cintura escapular. Los ejercicios de fuerza en las posiciones parado, sentado y acostado; las variantes del ejercicio remo y las elevaciones de los brazos con mancuernas. Debemos añadir que estos ejercicios actúan positivamente sobre los músculos que se insertan en la escápula y sobre los músculos pectorales, que juegan un papel importante en la estética femenina (Cuba, Inder, 2000).

Los ejercicios para el fortalecimiento de los músculos de las piernas no solamente permiten a la mujer adquirir una mayor fuerza para la traslación y otros movimientos propios de estos miembros, sino que activan la circulación sanguínea en toda la extremidad, hacen desaparecer las várices y realzan la belleza femenina. Los ejercicios más utilizados para ello son las diferentes cuclillas y las tijeras.

Los cuatro grupos de ejercicios de fortalecimiento deben constituir el paso previo en la preparación de los deportistas para utilizar el grupo formado por los ejercicios con pesas de carácter específico para cada modalidad y cuya forma y modo de utilizar son determinados en cada caso por el entrenador. Para planificar el entrenamiento con pesas y el entrenamiento específico, es imprescindible conocer el nivel de preparación física de la deportista, y adecuar el período preparatorio a sus necesidades, para el fortalecimiento del aparato locomotor, la adaptación biológica a la carga, evitar los traumas y poder avanzar posteriormente con paso seguro por el camino de los rendimientos deportivos (Cuervo, 1989).



Durante los días del ciclo menstrual, hasta que no se haya logrado la adaptación, es recomendable evitar los entrenamientos de gran carga (tanto en volumen como en intensidad), los movimientos bruscos, principalmente las caídas, los esfuerzos estáticos prolongados y los ejercicios que conlleven una gran tensión nerviosa. Algunos autores recomiendan el ajuste de las cargas en dependencia de la fase menstrual.

El entrenador debe ser especialmente cuidadoso en estos días, sobre todo en lo referente a la participación en competencias y consultar al médico cuando se presente alguna anomalía para prever alteraciones perjudiciales al organismo. En estos períodos es conveniente realizar ejercicios de gran amplitud que mejoren la circulación sanguínea y masajes de relajación al final del entrenamiento. Pueden utilizarse ejercicios de régimen dinámico-motor de poca intensidad, aprovechando la gran variedad de posiciones en que pueden activarse los distintos planos musculares a través de ejercicios con pesas. De todas formas, el entrenador debe individualmente tratar cada caso.

Durante el embarazo es necesario suspender el entrenamiento y dejar solamente los ejercicios de gimnasia utilizados en el calentamiento, que pueden sustituirse por los ejercicios para el parto sin dolor. El entrenador como pedagogo, debe cumplir en la práctica, el principio de accesibilidad, para ello no debe imponer tareas que estén fuera de las posibilidades de sus discípulas.

En conclusión, se puede decir que los ejercicios con pesas debidamente dosificados, contribuyen de forma efectiva y rápida al desarrollo de las capacidades motrices, al mejoramiento de la salud y al aumento de los resultados deportivos, sin tener efectos nocivos sobre el funcionamiento orgánico y la estética de la mujer (Cuba, Inder, 2000, p. 29).

<b>FASES</b>	<b>DURACIÓN (días)</b>	<b>VOLUMEN E INTENSIDAD DE LAS CARGAS</b>
Menstrual	3 – 5	Media
Post-menstrual	7 – 9	Grande
Ovulatoria	4	Media
Post-ovulatoria	7 – 9	Grande
Pre-menstrual	3 – 5	Pequeña

Tabla 2 Planificación de las cargas de entrenamiento en un ciclo de 28 días.

Precisamente la halterofilia o levantamiento de pesas, comienza en la edad escolar, dónde la familia apoya y respalda este interés del niño (a). En el caso de las femeninas la preocupación mayor radica en las transformaciones en la constitución ósea que puedan tener y su repercusión en las capacidades de sus movimientos, teniendo en

cuenta las particularidades de cada edad y los cambios que se producen en su cuerpo (Vorobiov, 1977).

### **Acercamiento a la práctica. Tabúes y realidad**

Para nuestro estudio contamos con la contribución de 10 féminas, 6 de ellas deportistas, ubicadas en las categorías escolar, juvenil y social; 2 por cada categoría y 4 que no practican deporte, pero sus opiniones y criterios fueron válidos para la realización de este estudio. Las edades estuvieron relacionadas con las categorías antes mencionadas. Asimismo, se realizaron intercambios con los entrenadores en aras de obtener información sobre el fenómeno en la práctica.

La idiosincrasia del cubano, sumado a la cultura machista y patriarcal ha marcado en gran medida los criterios y opiniones que tienen estas niñas acerca del deporte levantamiento de pesas practicado por mujeres. Para llegar a este criterio fue necesario aplicar algunos instrumentos (entrevistas, encuestas y la observación).

Para las niñas que no ejercen deporte, el levantamiento de pesas no debe ser practicado por mujeres, ya que es un deporte que requiere de mucha fuerza, lo que implica un daño físico para la mujer. Además, entienden que este deporte está muy condicionado a su orientación sexual, en tanto aseguran que deben tener una preferencia por su mismo sexo que por el sexo contrario, ya que este deporte está muy relacionado a los hombres más que a las mujeres, por tanto, asumen que toda mujer que lo practique tiene que ser lesbiana.

Los géneros, son categorías que designan la expresión social de dos fenómenos subjetivos que se concretan en cada ser humano por medio de una identidad genérica individual femenina o masculina. Las distensiones socioculturales discriminatorias impuestas históricamente a un género y otro, al igual que las personas con una orientación homosexual, heterosexual o bisexual, no implica que se le imponga al ser humano cualquiera que sea su condición en este orden, ningún patrón, norma, valor preestablecido que no se corresponda con sus peculiaridades personales, que trasciende cualquier cualidad de índole sexual.

Muchas aseguraron que el gusto por la práctica de este deporte, guarda relación con niñas que provienen de familias disfuncionales, que poseen muy baja autoestima, que no cuentan con los recursos personológicos necesarios para superar obstáculos y que para estas se hace muy necesario la práctica de este deporte para prevalecer y hacerse notar como las más fuertes entre su grupo.

Las propias entrevistadas refirieron que no les gusta ningún deporte porque entienden que todas las disciplinas desarrollan músculos que no están acordes con la figura bien contorneada de la mujer, que no se corresponden con la delicadeza y las gestualidades de una mujer bien femenina.

Para las féminas que practican el levantamiento de pesas, es importante no solo el interés que puedan tener, sino también la entrega, dedicación, empeño, sentido del

sacrificio, todo lo cual será retribuido en confianza, en el buen desempeño, seguridad en la maniobra, y en el logro de un buen rendimiento deportivo. El desarrollo de estas actitudes no impide que se mantengan sus cualidades y encantos femeninos, además de la aceptación, respeto y admiración de su grupo de amigos y relaciones de pareja.

El deporte desarrolla además valores que son necesarios para la formación de la personalidad, como por ejemplo la responsabilidad ante el cumplimiento de sus actividades deportivas. Logran mantener un control emocional estable, con dedicación y disciplina desarrollan la actividad física, mantienen además un sistema nervioso fuerte y equilibrado, se proyectan hacia la consecución de logros de alto nivel, al tener en cuenta que sus metas son lograr sus mayores resultados. Esto guarda relación con sus mayores aspiraciones, ingresar en la ESPA Nacional y formar parte del Equipo Cuba.

La esfera amorosa es adecuada a su edad, sus proyectos de vida en el aspecto personal, cumplen con las aspiraciones de toda mujer al querer formar familia, mediante el apoyo tanto de la familia como de su pareja. Las transformaciones de su cuerpo no son un impedimento para que estos deseos se hagan realidad. Es por ello que tienen una aceptación y un respeto en la vida social como cualquier fémina que no practique este deporte.

Todo lo anterior contribuye a incrementar los motivos que estimulan la actividad deportiva en ellas, como el sentimiento especial de satisfacción que experimenta el deportista por la manifestación de actividad muscular, el placer estético derivado de la belleza y ligereza de los propios movimientos, el deseo de alcanzar resultados récord, de exhibir maestría deportiva para conseguir la victoria por difícil que sea. La motivación deportiva de las féminas de halterofilia determina una actitud dinámica ante la actividad, esta le permite el arribo a una maestría deportiva.

Del intercambio con los entrenadores se obtuvieron las siguientes recomendaciones psicológicas para el entrenamiento de pesistas femeninas:

- Concientizar a las atletas sobre su nivel de preparación general con vistas a adecuar la autovaloración, evitar una sobre o subvaloración de los mismos.
- Realizar estudios de contrarios, con énfasis en aquellos a los que no han enfrentado con anterioridad.
- Sensibilizar a los atletas con la importancia de la competencia, comprometerlos, no solamente con sus intereses personales.
- Realizar dinámicas con vistas a exponer criterios cruzados, es decir promover la confrontación de criterios, con énfasis en los juicios constructivos y realzar las cualidades positivas de los atletas para contribuir al clima del equipo y elevar la autoconfianza de cada uno de ellos.
- Enfatizar de forma colectiva las cualidades positivas de los atletas, para adecuar el nivel de autovaloración.

A modo de conclusión es válido recordar que las tendencias sociales y educativas predominantes, demandan posiciones totalmente renovadoras que capaciten cada vez

más al hombre y la mujer para vivir en conjunto los desafíos de la sociedad por venir. Estas tendencias que no podrán ser feministas, machistas, homosexuales o de otro orden, sino simplemente humanistas, que los integren a todos y capaciten a cada uno respetando su personalidad e individualidad, para ejercer el derecho de diversificar, edificar, vivir y compartir su sexualidad según sus preferencias y aspiraciones personales en adecuada articulación con su contexto social.

La actividad deportiva, por ser de carácter social, condiciona valiosas cualidades psicológicas de la personalidad. Son múltiples los valores que se pueden formar en la personalidad mediante la ejercitación, el entrenamiento y la competencia. Pero la razón fundamental que justifica la formación de la personalidad del deportista, es precisamente el intercambio que se produce entre el atleta y el medio deportivo en general.

El deporte también contribuye en el fomento de los rasgos de la personalidad de los atletas. A través de este proceso de interacción, se forman y desarrollan sentimientos de confianza, mecanismos de adaptación ante las circunstancias variables, satisfacciones, estados de ánimo positivos, disposiciones para la actuación. Todas estas cualidades en la personalidad de un atleta garantizan la realización exitosa de la actividad deportiva, cualidades que se desarrollan desde la infancia, juegan un papel fundamental la familia, ya que ella acompaña al niño al desarrollo de su personalidad y en el caso del deporte, estimula a la práctica del mismo.

### Referencias

- Cuba. Instituto Nacional del Deporte y la Recreación (Inder, 2000). *Programa de preparación del deportista de levantamiento de pesas*. La Habana: Autor.
- Cuervo, C. (1989). *Fundamentos generales del levantamiento de pesas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Cuervo, C. y A. González (1990). *Levantamiento de pesas. Deporte de fuerza*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Vorobiov, A. (1977). *Halterofilia. Ensayos sobre fisiología y entrenamiento deportivo*. Moscú: Cultura Física y Deportes.