

MONOGRAFÍA

Título: Diferencias psicológicas de género en el deporte.

Autor: Dr. C. Norma Sainz de la Torre León
Facultad de Cultura Física Matanzas

Resumen:

Los hombres y las mujeres perciben la realidad y reaccionan ante la misma de forma totalmente diferente, atendiendo a las características funcionales de su cerebro y a las manifestaciones psicológicas que se desprenden de ello. El conocer estas diferencias y su connotación en el trabajo con deportistas constituye un paso importante para los entrenadores que persigan el perfeccionamiento constante de su labor y el alcance de altos rendimientos con sus equipos, ya que le permiten comprender mejor las actitudes que adoptan sus deportistas en la práctica cotidiana y así mismo, seleccionar de manera eficiente tareas específicas y formas de trato para con los mismos que contribuyan a una mejor individualización del entrenamiento y con el equipo en su conjunto.

I INTRODUCCIÓN:

Todo pedagogo que ha trabajado con alumnos de diferente sexo ha podido constatar las diferencias marcadas en numerosas esferas de la conducta entre el grupo femenino y el masculino del aula, independientemente de las diversas características individuales que posean. La forma de interpretar lo que escuchan, la manera de responder una pregunta, de participar en un debate, las características de los mensajes que emiten, la sensibilidad que manifiestan unos, a diferencia de otros, ante un señalamiento o crítica, etc. son aspectos conocidos por maestros de experiencia y que le dan colorido y diversidad al trabajo con alumnos de ambos sexos.

Cuando esta realidad se traslada a un terreno deportivo, encontramos a equipos conformados íntegramente solo por muchachas o muchachos, pues desde la base y en los centros que inician la pirámide de los altos rendimientos

– EIDE, ESPA – así se encuentra estipulado, de forma tal, que el entrenador se enfrenta al trabajo con un equipo femenino o masculino de determinada disciplina deportiva.

En ocasiones se encuentran entrenadores que solo han laborado en su vida profesional con deportistas varones (o hembras), ya sea por casualidad o por propia elección y es por ello que la experiencia que poseen con los mismos son derivadas tan solo del convivir diariamente con conductas típicas de adolescentes o jóvenes masculinos o femeninos, sin que la propia vida le haya permitido establecer las diferencias tan marcadas que sin embargo existen entre ambos sexos. Si a estos entrenadores se les sitúa más adelante ante la tarea de trabajar con un equipo de diferente sexo al cual estaban acostumbrados, al inicio les resultaría muy difícil adaptarse a sus características, demorarían mucho tiempo en adoptar una forma de trato acorde con las exigencias del género y lo que es más importante, desconocerían las causas del por qué sus deportistas se comportan de determinada forma ante las incidencias cotidianas.

Yendo aun más lejos en esta reflexión, se podría destacar que la mayoría de los entrenadores no poseen los conocimientos imprescindibles sobre este campo que le permitan diferenciar en qué esferas psicológicas los hombres son mejores, peores o sencillamente diferentes que las mujeres, ya que durante su formación como licenciados en Cultura Física nunca recibieron estos contenidos y por ende, tampoco asimilaron las tareas que se requieren llevar a cabo o las formas de actuación que le corresponde al maestro o entrenador ante dichas diferencias.

La necesidad de tener en cuenta que los hombres y las mujeres presentan diferencias esenciales en su comportamiento en el entrenamiento y la competición no es algo novedoso, pero la base científica que explica dichas diferencias sí lo es y aunque la psicología de género es conocida desde hace décadas, no aparecen con la frecuencia que merece la temática, artículos vinculados a este fenómeno en la actividad deportiva.

En la segunda mitad del pasado siglo comenzaron a irrumpir con mucha fuerza en la literatura científica variadas publicaciones que daban a la luz resultados investigativos sobre la diferencia hombre – mujer, a partir de que en 1962 Roger Sperry ganara el Premio Nobel al identificar que los dos hemisferios cerebrales eran responsables de funciones intelectuales diferentes, pero además descubrir que en ambos sexos no siempre dichas funciones se localizaban en la misma zona cortical. Posteriormente se destacan los aportes realizados al tema de la diferencia de géneros por Rugen Gur (1990), James Dabas (1991), Berte Pakkenberg (1997), Roger Gorski (1998), Camilla Benbow (1997), etc. pero sobre todo Allan y Bárbara Pease (2003), que reunieron una cuantiosa bibliografía y ofrecieron una obra muy completa sobre el tema, de sólida base científica, con un lenguaje ameno y comprensible, dirigida al gran público, titulada *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*.

Pero todos estos trabajos están llevados a cabo en sujetos comunes de diversas edades y de diferentes partes del mundo, comentándose las derivaciones que de los resultados se obtienen fundamentalmente para la vida de la pareja, la familia, etc. sin una alusión a la connotación que todo ello tiene en el trabajo con deportistas.

Es por ello que la presente monografía se propone como objetivo esclarecer la importancia de aquellas diferencias de género en los deportistas que determinan la necesidad de conductas concretas por parte del entrenador en las diferentes esferas de la vida del equipo deportivo. Si estas páginas pueden contribuir en alguna medida al perfeccionamiento de la labor de los entrenadores con equipos femeninos o masculinos, se verá recompensado nuestro esfuerzo.

II. DESARROLLO:

Para poder comprender la necesidad de adoptar como entrenadores una actitud consecuente ante las notables diferencias de carácter psicológico que tipifican al sexo femenino y masculino en el proceso de aprendizaje y

perfeccionamiento motriz, así como en las competiciones deportivas, es conveniente partir del criterio esencial que señalan Bárbara y Allan Pease (2003), el cual, no por rotundo es menos cierto: *“Los hombres y las mujeres son distintos. Ni mejores ni peores, sino diferentes. Una de las pocas cosas que tienen en común es que ambos pertenecen a la misma especie, pero viven en mundos diferentes, con diferentes valores que corresponden a normas divergentes.”*¹

Esta realidad la sustentan a través del análisis histórico del desarrollo del ser humano y por ende, dada una **causa evolutiva**, planteándose de la forma siguiente:

Los hombres primitivos tenían la obligación de proteger a la familia y en su tarea de buscadores de alimento, básicamente a través de la caza y la pesca, *“...nunca pasaban demasiado tiempo en la cueva para aprender a leer las señales corporales y las formas de comunicación interpersonal, por ello fueron ganando altura y desarrollando más fuerza que la mayoría de las mujeres y sus cerebros también se desarrollaron para adaptarse a las tareas que debían realizar.”*²

Las mujeres, por su parte, se encargaban de atender a los hijos, avivar el fuego en las cuevas y recolectar algún alimento cerca de éstas; *“como defensoras del hogar, las hembras necesitaban garantizar la supervivencia de la familia y para ello, debían ser capaces de percibir las pequeñas modificaciones en la conducta de los retoños, así como cualquier indicio de dolor, hambre, herida, agresión o depresión.”*³ Como consecuencia de ello sus cuerpos se fueron adaptando paulatinamente a las funciones que realizaban y especialmente sus cerebros **se fueron estructurando funcionalmente en masculinos y femeninos**. Este proceso continuó evolucionando durante miles de años llegando al hombre y la mujer de hoy y es por ello que en la actualidad ambos sexos reflejan a la información recibida de la realidad de forma totalmente diferente y ello es así *“...porque tienen diferentes percepciones, prioridades y conductas.”*⁴

Aunque en la bibliografía consultada se consignan multitud de diferencias físicas, funcionales y psicológicas entre el hombre y la mujer, en el presente trabajo solo se comentarán aquellos aspectos psicológicos y funcionales que poseen alguna connotación dentro del proceso de formación del deportista atendiendo a tres esferas básicas: la cognitiva, la comunicativa y la afectiva.

a) ESFERA COGNITIVA:

Los hombres y las mujeres son diferentes en:

- La sensibilidad de los receptores auditivos, táctiles, olfativos y gustativos.
- La percepción de distancia central y periférica.
- La discriminación de los colores.
- La percepción de la dirección, velocidad y ángulo de objetos en movimiento.
- La coordinación óculo - manual y óculo - pedial.
- La capacidad de observación.
- La capacidad de procesar la información.
- Las cualidades de la atención.
- La tolerancia al dolor.

A continuación reflexionaremos brevemente en cada uno de estos aspectos del área cognitiva:

➤ **Sensibilidad de los receptores auditivos, táctiles, olfativos y gustativos:**

- Las deportistas poseen umbrales más bajos en los receptores auditivos y es por ello que "...tienen más oído que los hombres y también muestran más capacidad para distinguir sonidos agudos. Con solo una semana de nacida (a diferencia de un recién nacido), puede distinguir entre todos los sonidos de una sala, la voz de su madre y el llanto de otro bebé."⁵ Las niñas son el doble de sensibles a los sonidos agudos que los niños y aunque ello se va modificando con el crecimiento, continúa esta diferencia.
- El cerebro femenino también tiene la capacidad de discernir los sonidos y clasificarlos por categorías. Es por ello que con un equipo de varones el

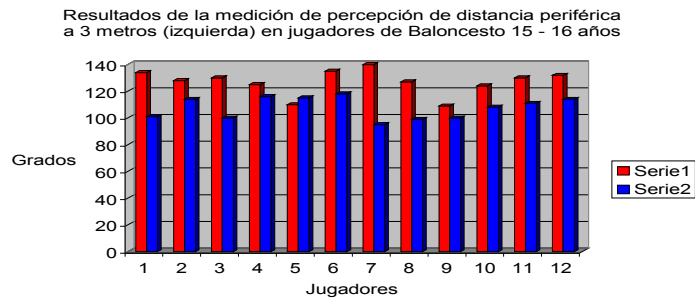
tono de voz que el entrenador utiliza en su comunicación debe ser alto y claro, a diferencia del utilizado con muchachas, que puede ser más bajo.

- En ocasiones se les orienta a los deportistas una acción durante la ejecución de las tareas que realizan con un volumen no acorde a las posibilidades auditivas de éstos y no son escuchados adecuadamente. Pensamos entonces que no nos hizo caso, cuando en realidad el mensaje no fue recibido y mucho menos procesado.
- Para garantizar el necesario descanso diario de los miembros del equipo o cuando acudimos con ellos a las competiciones se debe tener en cuenta que "...por la noche, el más mínimo sonido agudo puede despertar a la mujer, sin embargo el hombre detectará con celeridad sonidos asociados con movimientos, por lo que incluso la caída de una rama de un árbol puede despertarle en décimas de segundos, permitiéndole prepararse para un posible "ataque". Las mujeres no suelen percatarse de estos sonidos."⁶ De lo anteriormente expuesto se desprende que las conversaciones llevadas a cabo cerca de muchachas que se encuentren durmiendo pueden despertarlas rápidamente, mientras que el caminar por el dormitorio, cambiar cosas de sitio, dejar caer objetos, etc. despertará más fácilmente a los varones, lo cual interrumpirá momentáneamente su sueño. Ello, especialmente en vísperas de las competencias, es algo que debe evitarse a toda costa, por su incidencia en la recuperación del sistema nervioso y especialmente en sus niveles de tensión pre competitiva.
- Las mujeres poseen sensores 10 veces más sensibles que los hombres, por ello desarrollarán más rápidamente las acciones de contacto con objetos (dominio de implementos deportivos, tales como balones, raquetas, discos, armas, etc.), así como sentirán con mayor precisión y en menor tiempo el contacto de los pies con el tabloncillo, la pista, etc. Las niñas muestran desde su nacimiento mucha más sensibilidad al tacto y al peso que la del sexo opuesto.
- La sensibilidad de un niño al tacto se pierde casi por completo al alcanzar la adolescencia. Por esto y por lo explicado en el punto anterior, se requieren muchas más repeticiones con los varones en aquellas acciones que impliquen contactos con objetos para lograr la eficiencia en la actividad de que se trate y es necesario tenerlo en cuenta en los entrenamientos.

- “El sentido olfativo también está más desarrollado en las mujeres, pero curiosamente éste se agudiza durante el período y dentro del ciclo menstrual, en que la mujer ovula.”⁷ Ello conduce a que las muchachas pueden ser más sensibles ante los olores desagradables, como por ejemplo el que puede derivarse del sudor ante el esfuerzo físico, aunque estos sean muy tenues, mientras que los varones reaccionan a los mismos solo cuando son muy intensos y se percatan menos del mal olor corporal propio o de otro compañero. Los comentarios desfavorables que emiten en este sentido los deportistas durante el trabajo diario está condicionado por este hecho y cuando entre las niñas se suscitan manifestaciones airadas por esta causa, en la mayoría de los casos se debe su mayor sensibilidad es esta esfera, especialmente cuando tienen la menstruación.
- También las mujeres poseen mayor sensibilidad gustativa y se da el caso de que las mismas se nieguen a ingerir alimentos que consideren “desagradables”, mientras que los varones aceptan con mejor disposición todo tipo de comidas. “El cuerpo humano cuenta con más de 10,000 sensores del gusto que detectan, como mínimo, cuatro sabores principales: dulce o salado en la punta de la lengua, agrio en los lados y amargo al final de ésta.”⁸
- **Percepción de distancia central y periférica:**
 - Mientras que los varones poseen mejor visión en la distancia, las mujeres presentan una visión periférica más amplia, disfrutando la mayoría de casi 180° y en el caso de deportistas, en especial de juegos con balones, muy superior a esta cifra. “Los ojos de los hombres suelen ser más grandes y su cerebro los ha configurado para un tipo de “visión túnel” a larga distancia, por lo que puede ver precisa y claramente todo cuanto está enfrente suyo, aunque esté muy retirado. En casi todos los países desarrollados el número de niños atropellados por autos es el doble que de niñas. Los varones tienen mayor riesgo al cruzar carreteras de gran circulación.”⁹
 - Por lo anteriormente expuesto, cuando se llevan a cabo pruebas diagnósticas de terreno de percepción de distancia periférica con equipos femeninos y masculinos se constata este hecho. En el gráfico No 1 se puede observar un ejemplo práctico de esta aseveración. Obsérvese que en

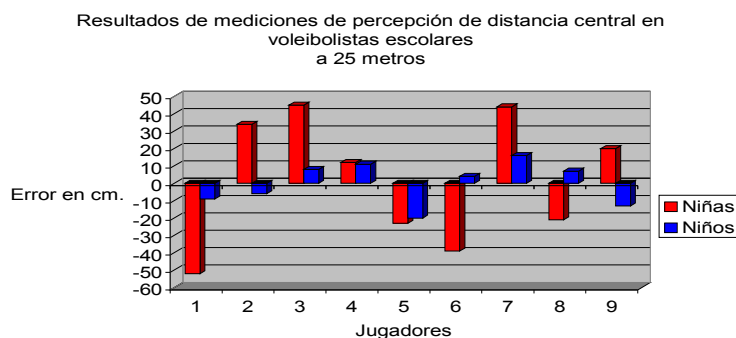
todos los casos los varones, aun con semejante experiencia deportiva en un deporte que tiende a desarrollar la vista periférica dado las características de sus acciones, presentan menores valores en comparación a sus compañeras de deporte:

Gráfico No. 1¹⁰



Por otra parte, cuando se realizan mediciones de terreno para determinar las posibles deficiencias en la percepción de distancia central en jugadores de Voleibol escolar, categoría 13 – 14 años (ver Gráfico 2), se comprueba que son los varones los que alcanzan los mejores resultados en todos los casos, ya que la magnitud de sus errores es menor, tanto por defecto (valores por debajo del eje 0) como por exceso (valores por debajo del eje 0).

Gráfico No. 2¹¹



- El varón, está dotado además de una habilidad espacial localizada en el hemisferio derecho del cerebro, que le permite separar e identificar el

movimiento de otros objetos que se encuentran delante o detrás en la distancia.

- Estas habilidades son de gran utilidad en el deporte, sobre todo en aquellas disciplinas de cooperación y oposición como son los juegos deportivos. Si se reflexiona en lo anteriormente señalado, se comprende que el cálculo óptico – motor que realiza el jugador para determinar si el balón lanzado por él u otro compañero o contrario llegará o no a su objetivo (a otro jugador, a la zona de juego que se desea, al cesto en Baloncesto, a la portería, etc.) alcanza su desarrollo con menos esfuerzo que en las jugadoras, por lo cual con éstas últimas se deberá planificar mayor cantidad de tareas encaminadas al desarrollo de este aspecto.

➤ **Discriminación de los colores:**

- “La retina del ojo contiene 130 millones de células cilíndricas llamadas fotorreceptores que detectan el blanco y el negro y unos 7 millones de células cónicas encargadas de la detección del resto de los colores. El cromosoma X suministra estas células que detectan el color. Las mujeres cuentan con dos cromosomas X por lo que poseen más variedad de células cónicas que los hombres. Es por ello que la mayoría de ellas describen los colores con mayor detalle.”¹²
- Las deportistas por lo tanto son capaces de diferenciar dentro del juego el color del uniforme de las jugadoras del propio equipo y del contrario, mientras que los varones presentan más dificultades en este aspecto, razón por la cual se debe llevar a cabo con ellos tareas especiales en el entrenamiento para el desarrollo de la percepción diferenciada al color, trabajando las jugadas con deportistas que vistan aquellos colores de camisetas ante los cuales presentan menor eficiencia.

➤ **Percepción de la dirección, ángulo y distancia de objetos en movimiento:**

- Camilla Benbow (1997) llevó a cabo escáners cerebrales de más de un millón de niños y niñas de diferentes edades con el objetivo de estudiar su habilidad espacial y en sus resultados subraya la diferencia entre los sexos.

Estos estudios demuestran que los varones son mejores para estimar la velocidad, la distancia, los ángulos y la dirección de los objetos, así como también son mejores en calcular las áreas.

- Por ello las muchachas requerirán de mayor cantidad de repeticiones para alcanzar el dominio de aquellas acciones individuales y colectivas que precisen de los cálculos visuales en cuanto a la dirección que sigue un balón en su vuelo, el ángulo de salida del mismo y la velocidad que posee, pues para alcanzarlo en un recibo o interceptar un pase deberá tener bien perfeccionadas estas habilidades para las cuales su sexo no presenta grandes ventajas, mientras que los varones les será más fácil lograr la eficiencia en dichas habilidades y por ende, requerirán como línea general de menos repeticiones en los entrenamientos.

➤ **Coordinación óculo - manual y óculo – pedial:**

- También los varones son mejores calculando las distancias a las cuales deberán lanzar un balón y el esfuerzo muscular que deben realizar con manos y brazos – en el caso del Voleibol, Baloncesto, Balonmano, Polo acuático, etc. – y con los pies – en el caso del Fútbol – y aunque no se quiere decir que poseen de antemano esta habilidad ya desarrollada, presentan mejor disposición para la misma, por lo que requerirán de menor volumen de trabajo en el entrenamiento para lograr su perfeccionamiento, en comparación a los equipos femeninos, que requerirán de un trabajo a más largo plazo.

➤ **Capacidad de observación:**

- “Las mujeres... están equipadas con unos aparatos sensoriales mucho más refinados que los hombres. Lo que comúnmente se denomina “intuición femenina” es la aguda apreciación de los pequeños detalles y cambios en la apariencia o en la conducta de los demás....Les resulta evidente cuando otra persona está preocupada o se siente herida.”¹³ Para que el hombre se de cuenta que un compañero, el entrenador, su pareja o cualquier miembro de su familia está preocupado, triste o se siente humillado requiere de **evidencias físicas** como lágrimas, palabras altisonantes, gestos, etc.

- “La mayoría de las mujeres tienen mayor sensibilidad para diferenciar las tonalidades en el volumen de la voz, por lo que puede oír los cambios emocionales en niños y adultos.”¹⁴
- Los entrenadores deben tener en cuenta este aspecto en su conducta cotidiana con sus deportistas; aunque manifestar su desaliento, insulto o preocupación ante su equipo es una evidencia de carencia de autocontrol y por tanto una deficiencia de carácter, así como una manifestación de poca profesionalidad - tanto en los entrenamientos como en las competiciones - si labora con un colectivo femenino ha de tener mucho mayor cuidado al manifestar sus emociones y estados de ánimo, ya que las muchachas son mucho más observadoras y captan rápidamente por sus gestos o tono de voz cualquier variación afectiva en su entrenador, lo que puede influenciar su propio equilibrio emocional y aumentar las tensiones psíquicas que presenten, afectando sus rendimientos.

➤ **Capacidad de procesar la información:**

- Las mujeres y los hombres procesan la información de diferente forma, pues su cerebro también está estructurado física y funcionalmente de forma distinta. Aunque la mujer posee un cerebro más pequeño - el hombre cuenta con 4 billones de células cerebrales más que la mujer – éstas últimas alcanzan mejores resultados en los test de inteligencia.
- Los escáners de los cerebros femeninos confirmaron que las mujeres reciben y analizan contantemente informaciones, aunque estén descansando.”¹⁵ Todas las informaciones que recibe un hombre las clasifica y almacena ordenadamente, pero cuando está en reposo “el 70% de su actividad eléctrica está inactiva.”¹⁶. Sin embargo, el cerebro femenino no es capaz de almacenar la información de esta forma y la continúa procesando, por lo que los problemas seguirán rondándoles.
- Por constituir los problemas del entrenamiento o de la vida privada que confrontan las deportistas objeto de constante procesamiento, el entrenador deberá ser más cuidadoso en el trato con éstas, pues cada una de las actitudes, orientaciones, mensajes, etc. que les haga llegar serán captados

y analizados con mayor detenimiento desde el inicio y hasta el final de la sesión de entrenamiento y fuera de ella.

➤ **Cualidades de la atención:**

- “Las mujeres pueden hablar y escuchar simultáneamente. Cuando hablan, tanto la zona del habla de ambos hemisferios como las zonas auditivas están activadas al máximo. Los hombres no pueden hacer esto. O hablan o escuchan.”¹⁷

- En este sentido las muchachas están mejores preparadas para un debate, seguir con atención lo que se discute y expresarse en consonancia con lo tratado y de forma inmediata. Sus respuestas serán más rápidas, mientras que en los varones se necesitará de más tiempo para que contesten a una pregunta formulada. También está comprobado que las mujeres poseen mejor distribución de la atención que los hombres, mientras que estos presentan mejor concentración. Esto se debe a que “...el cerebro del hombre está especializado y configurado para concentrarse en una tarea específica. Si se hace un escáner cerebral del hombre cuando lee se comprobará que está virtualmente sordo.”¹⁸

- Aunque no está probado científicamente, es posible que cuando el varón realiza un esfuerzo físico no tenga activado adecuadamente el receptor auditivo – ya que la dirección de la conciencia no se distribuye por igual por las diferentes zonas cerebrales - y esta podría ser la causa de que algunas indicaciones verbales emitidas por el entrenador durante ejecución de las acciones deportivas, tanto en entrenamientos como en las competiciones, no son cumplidas, debido a que no fueron escuchadas. Si a esto se le une lo precisado anteriormente al referirnos a la menor sensibilidad del analizador auditivo en los varones, se comprenderá el por qué esta situación puede confrontarse con éstos con frecuencia.

- La capacidad que posee la mujer de realizar numerosas acciones simultáneamente también se observa en las actividades del hogar. Ella puede hacer numerosas tareas al mismo tiempo, mientras que el hombre tiende a concentrarse en una sola tarea y si le preguntan algo detiene su acción para contestar.

- De este hecho se derivan también dos consecuencias para los entrenadores deportivos:
 - a) Las acciones complejas de ejecución simultánea – por ejemplo, conducir un balón corriendo, atendiendo al desplazamiento de compañeros y contrarios y señalando al mismo tiempo a un compañero para que se acerque o se aleje, etc. – requerirá de mayor práctica en varones que en muchachas.
 - b) Las respuestas acertadas ante preguntas formuladas a deportistas varones las podemos esperar en mayor medida cuando no están realizando acciones, sino cuando han culminado las mismas, mientras que las mujeres están mejor habilitadas para dar respuestas a preguntas dirigidas a ellas aunque se encuentren trabajando físicamente.

➤ **Tolerancia al dolor:**

En sentido general el organismo femenino se encuentra capacitado para soportar mejor el dolor. Sin embargo “cuando un hombre se concentra en la realización de una actividad física o deportiva, casi nunca percibe el dolor... pero cuando no está concentrado en alguna actividad, su tolerancia al dolor es menor que la de la mujer.”¹⁹ Ello se pone de manifiesto especialmente ante las lesiones y en los entrenamientos de altas cargas, durante los cuales las molestias en músculos y articulaciones son comunes, derivadas del alto rigor de trabajo.

B. ESFERA COMUNICATIVA:

Los hombres y las mujeres se diferencian además en:

- El lenguaje corporal.
- La fluidez y claridad del lenguaje.
- El volumen de palabras a comunicar.
- La forma e intención de los mensajes.

A continuación reflexionaremos brevemente en cada uno de estos aspectos de la esfera comunicativa:

➤ **Lenguaje corporal.**

- La mujer es más expresiva en sus gestos faciales fundamentalmente porque "...los ojos de la mujer presentan mayor superficie blanca que los hombres, ya que la comunicación personal es una parte esencial de las relaciones femeninas y gracias a este hecho, envían y reciben mayor número de señales oculares, al poder descifrar con mayor precisión la dirección de la mirada."²⁰ Es por ello que las deportistas expresan mejor sus sentimientos que los varones.
- "Las estadísticas sobre lenguaje corporal muestran que por cada hombre que toca a otro, hay de cuatro a seis mujeres que tocan a otra mujer durante una conversación."²¹ Ello le permite entrar en relación directa con su interlocutora y es por ello que les gusta además que la persona que habla con ellas le sitúen la mano en el hombro, la tomen por un brazo, etc. El entrenador deberá tener en cuenta este aspecto cuando las alaba, les señala un error, etc. tanto en entrenamientos como en competiciones, ya que está creando mejor vínculo con solo esta pequeña acción.

➤ **Fluidez y claridad del lenguaje:**

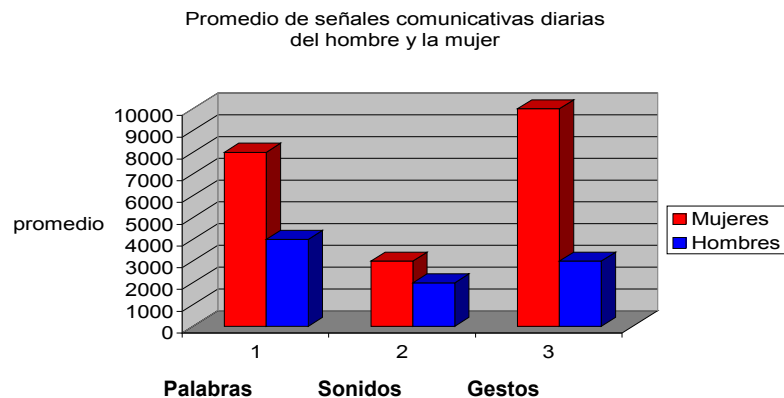
- "En las mujeres la habilidad del habla se sitúa en una zona específica localizada en la parte frontal del hemisferio izquierdo y en una zona más pequeña del hemisferio derecho. Poseer áreas en ambos hemisferios permite que las mujeres sean buenas comunicadoras. Disfrutan hablando y practican mucho esta habilidad."²²
- Las muchachas pueden hablar simultáneamente sobre infinidad de temas pues para ellas el hecho de conversar en grupo les sirve para reforzar sus relaciones.
- Se destaca que "...la única forma que tiene la mujer de liberarse de sus problemas es hablando de ellos."²³
- Hay que tener en cuenta que la deportista habla con más facilidad de sus problemas – a diferencia de los varones - con el objetivo de ***deshacerse de ellos, no de hallar una solución a los mismos*** y esta característica deberá tenerla en cuenta el entrenador que trabaja con muchachas, que a veces pierde la paciencia con sus atletas que exteriorizan con mayor frecuencia una situación que confrontan dada su necesidad de relajarse ***al desprenderse de dicha preocupación por haberla expresado***. De ahí

que la comunicación entrenador – deportista, tan necesaria con ambos sexos, es un requerimiento mayor con equipos femeninos y aquellos entrenadores que se distancien de los problemas personales de sus muchachas (vinculados al deporte o a su vida fuera de los entrenamientos) no podrá alcanzar buenos resultados con las mismas y afectará notablemente el clima de trabajo en general.

- Si se le pide a un deportista que solucione un problema, seguramente dirá aceptará la tarea y pensará en ello silenciosamente, con cara inexpresiva, manteniendo una conversación consigo mismo. Solo hablará cuando tenga la respuesta y sea capaz de comunicarla. El entrenador, al ver al deportista abstraído, piensa que no está atendiendo o no le hizo caso e intenta hablar de nuevo con él o mandarle a hacer algo.

➤ **Volumen de palabras a comunicar:**

- “El hemisferio izquierdo se desarrollará más rápido en las niñas y por eso hablará antes y mejor que su hermano, sabrá leer y aprenderá una lengua extranjera mucho más rápido. Esto podría explicar por qué las consultas de logopedas están llenas de niños y no de niñas.”²⁴ Por el contrario, el hemisferio cerebral derecho se desarrolla más rápido en los niños, lo que les facilita el desarrollo espacial y lógico.
- “Una mujer pronuncia como media entre 6,000 y 8,000 palabras diarias, recurre además a 2,000 o 3,000 sonidos vocales para comunicarse y a unos 8,000 o 10,000 gestos, expresiones faciales, movimientos de cabeza y demás movimientos corporales. La suma ofrece un total de más de 20,000 señales comunicativas. El hombre emite diariamente solo entre 2,000 y 4,000 palabras, hace de 1,000 a 2,000 sonidos vocales y únicamente de 2,000 a 3,000 señales corporales. Su media total diaria es de 7,000 señales comunicativas, un tercio del total de la mujer.”²⁵



En este gráfico se observa claramente la diferencia que esto representa. Es por ello que el entrenamiento con muchachas se va a caracterizar por mayor conversación durante la realización de las tareas. No es sinónimo de indisciplina o de distracción, sino de necesidad de comunicación. Un entrenador de experiencia controlará este fenómeno de forma racional, dando oportunidad de intercambiar criterios entre sus deportistas a fin de que puedan canalizar dicha necesidad, sin que ello se traduzca en un obstáculo para llevar a cabo las acciones de forma continua.

➤ **Forma e intención de los mensajes:**

- “Las frases de los hombres son más cortas y están más estructuradas. Suelen tener una apertura, un punto clave y una conclusión. Es fácil saber lo que dice o lo que quiere.”²⁶ La mujer habla simultáneamente de varias cosas, no sigue por lo general un orden lógico, puede intercalar ideas secundarias e inclusive aquellas que no tengan que ver mucho con el tema central de lo que habla. Es por ello que los entrenadores en ocasiones pierden la paciencia en sus conversaciones con sus deportistas femeninas y se entienden mejor con los varones. Si se le pregunta a un deportista el motivo de su llegada tarde, nos contestará comúnmente: “*tuve problemas*” y será muy parco en los detalles. Una deportista relatará toda una historia sobre las causas de su impuntualidad.

- Roger Gorski (1998) confirmó que “el cerebro de la mujer tiene un 30% más de conexiones entre los hemisferios que el hombre. Los estudios revelan que, a más conexiones, más fluidez en el habla.”²⁷
- “Las mujeres son indirectas. Ocultan el verdadero propósito y se van por las ramas y tiene un objetivo: Crear relaciones con otras personas evitando la agresión, las disputas o la confrontación. *Hablar de forma indirecta favorece la relación entre las mujeres, pero a veces no funciona con los hombres...*”²⁸

c) **ESFERA AFECTIVA:**

Por último, se encuentran diferencias marcadas entre el hombre y la mujer en la esfera afectiva, sobre todo en:

- Las reacciones afectivas y la conducta ante los estados de tensión.
- Sus manifestaciones sexuales y el objetivo a alcanzar con el mismo.

Estos aspectos se manifiestan de la siguiente forma:

➤ **Reacciones afectivas y conducta ante los estados de tensión:**

- Los hombres no son insensibles afectivamente, sino que sus sentidos en general se han desarrollado de forma diferente y, como se ha señalado anteriormente, poseen umbrales de estimulación más altos, por lo que reaccionan comúnmente con menos intensidad ante las situaciones diarias, en comparación a una mujer.
- A los varones de casi todas las culturas de la tierra se les obliga a ser valientes y a no mostrar la menor señal de debilidad. Por naturaleza el hombre esconde su estado emocional para controlar la situación. ***A una deportista no le da pena demostrar sus sentimientos y expresarlos. A un deportista sí.***
- Las muchachas que son parte de un grupo son colaboradoras y visualmente resulta imposible determinar si hay una mandamás. Las muchachas conversan para crear y fortificar las relaciones en el equipo y por lo general cada una tiene una mejor amiga, con la que comparte sus sueños, problemas y secretos. Si una deportista del equipo intenta adoptar una posición sobre las demás, el resto dirá “pero ¿quién se cree que es?” Los equipos de varones se manifiestan diferente en cuanto a su estructura social, “...puesto que existe una jerarquía con unos líderes que suelen ser

fácilmente identificados por su forma de hablar con una entonación superior al resto o por su lenguaje corporal.

- “Rugen Gur (1990), profesor de neuropsicología en la Universidad de Pensylvania, concluyó en sus investigaciones que el cerebro masculino, al estar mucho más compartimentado que el femenino, trataba las emociones de una forma más cercana a nivel animal, por lo que normalmente actúa como un animal a la defensiva, mientras que la mujer prefiere **sentarse y hablar de los problemas**. La mujer reflejará sus emociones en su expresión facial, en el lenguaje corporal, en la forma de hablar. Un hombre seguramente saldrá huyendo o se volverá agresivo.”²⁹
- Si una deportista presenta un problema personal o familiar, **será incapaz de concentrarse en su trabajo**. Un deportista, por el contrario, no puede concentrarse en sus relaciones personales si un está insatisfecho con sus rendimientos.
- Las muchachas quieren más afecto y comprensión. Aunque el varón también lo necesita, puede funcionar mejor en un clima de trabajo más frío.
- Cuando un deportista comete un error, le llaman la atención, contribuye con su deficiencia al fracaso del equipo en una competición, etc. **se siente un fracasado porque no ha sabido hacer su tarea como correspondía**. Si el deportista mantiene con su entrenador buenas relaciones, basadas en el respeto y la admiración hacia éste, al recibir una crítica lo tomará como que **no estuvo a la altura de las circunstancias** y tiende a no admitir sus errores porque considera que su entrenador dejará de estimarle. Al deportista varón es necesario decirle frecuentemente que se confía en él y que se espera que sabrá tomar la decisión apropiada.
- “En situaciones de presión, las mujeres **hablan** sin pensar y los hombres **actúan** sin pensar.”³⁰ Por eso la mayoría de los deportistas sancionados por acciones antideportivas son varones, mientras que es más frecuente que se sancione a una deportista por haber emitido palabras inadecuadas a un árbitro, a una jugadora del equipo contrario, etc.
- Al estar sometido a gran estrés, como es el caso de las tensiones que se generan en la competición, el varón se encerrará en sí mismo e intentará por sí solo encontrar una solución a los problemas. Desconecta la parte del

cerebro relacionada con los sentimientos y se concentra en la resolución de problemas, dejando también de hablar.

- “Los verdaderos hombres sí lloran, pero solo cuando activan el segmento emotivo del hemisferio derecho y normalmente no dejan que esto ocurra en público.”³¹
- “Los estudios realizados con deportistas en Australia muestran que su nivel de testosterona es notablemente superior al finalizar la actividad deportiva que al iniciarla, lo que claramente demuestra que el entrenamiento y la competición eleva los niveles de agresividad.”³² El otoño es la época del año donde el hombre posee más testosterona.
- “La antropóloga norteamericana Helen Fisher de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey ha localizado tres tipos de emociones en el cerebro: **la lujuria, el enamoramiento ciego y el sentimiento de apego**. Cada una tiene diferentes “químicas. La lujuria es la atracción física, descrita anteriormente. El enamoramiento ciego causa una euforia extraordinaria; una persona entra en nuestra mente y no la podemos sacar de ella. El cerebro se centra en las cualidades positivas e ignora todos sus defectos. La dopamina provoca la sensación de bienestar; la feniltalona incrementa los niveles de estimulación, la serotonina crea un sentimiento de estabilidad emocional y la noradrenalina crea un sentimiento de poder conseguir todo lo que se quiera. Sin embargo, este sentimiento es pasajero (entre 3 y 12 meses). Cuando termina esta etapa, comienza la fase de apego. Cuando la realidad gana terreno al enamoramiento ciego, uno o ambos miembros de la pareja rechaza al otro o superan la fase y comienzan a centrarse en establecer vínculos de colaboración. Las mujeres se dan cuenta cuando ya no están enamoradas. Por eso suelen ser ellas las que ponen fin a las relaciones.”³³

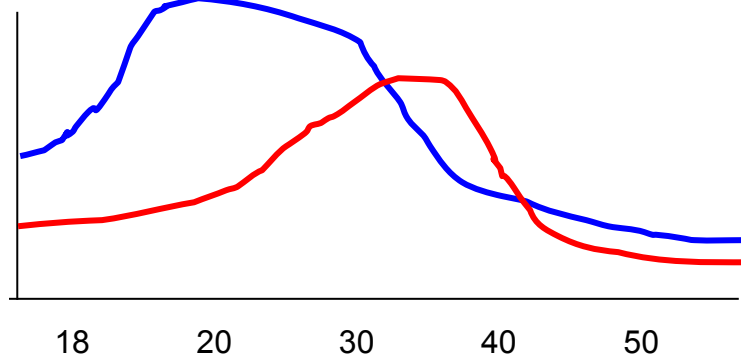
➤ **Manifestaciones sexuales y el objetivo a alcanzar con el sexo:**

Por ser los entrenadores – hombres y mujeres - esencialmente pedagogos que se encuentran muy vinculados al desarrollo de sus deportistas desde edades tempranas y constituir en muchos casos sujetos a los cuales los deportistas acuden para comentar situaciones vinculadas con el sexo, solicitar consejos, etc. se considera necesario abordar brevemente al final de esta monografía

algunos aspectos relacionados con la diferencia hombre - mujer en la esfera sexual.

- “La parte del sexo se encuentra localizada en el hipotálamo. Tiene aproximadamente el tamaño de una cereza, pesa unos cuatro gramos y medio y suele ser mayor en los hombres que en las mujeres. En esta área, las hormonas, sobre todo la testosterona, estimulan el deseo sexual. Si consideramos que los hombres presentan una cantidad de testosterona de entre 10 y 20 veces mayor que las mujeres y que su hipotálamo es de un tamaño superior, entenderemos por qué el deseo sexual masculino es tan poderoso.”³³
- El hombre primitivo “necesitaba tener el máximo número de orgasmos en un espacio de tiempo lo más breve posible para evitar ser cazado por depredadores o enemigos y así asegurar la continuidad de la especie. La mujer poseen menor apetito sexual que el hombre, ya que el largo período de gestación, alimentación y aprendizaje de un niño hasta que puede sobrevivir y valerse por sí mismo así lo condicionó.”³⁴

Gráfico No. 4



Gráfica del apetito sexual masculino y femenino a lo largo de la vida.

Como puede observarse, los varones jóvenes poseen mayor apetito sexual que las muchachas en la misma edad.

- “Una mujer puede tener mucho mayor apetito sexual que su pareja, pero es la minoría. Una investigación en el Instituto Kinsey demostró que el 37% de los hombres piensan en el sexo cada 30 minutos, mientras que solo el 11% de las mujeres presentan esta situación. Cuando se trata de sexo, las mujeres necesitan una razón. Los hombres, un sitio.”³⁵

- Es por ello que es necesario, cuando la ocasión así lo permita, conversar más con los varones sobre el peligro que entraña mantener relaciones sexuales desprotegidas y en lugares que atenten contra la higiene, por la secuela lamentable que ello conduce.
- Cuando la deportista se encuentra en estado de tensión por lo general disminuirá su apetito sexual. El deportista, por el contrario, busca la relación sexual como una forma de evadirse de las tensiones.
- “Los hombres reciben la testosterona por dosis, unas siete veces al día y la más importante (el doble de la cantidad) se produce al amanecer, antes de que el hombre se prepare para “ir a cazar”. La testosterona es más baja en el cuerpo del hombre al atardecer, cuando en la época primitiva se sentaba junto al fuego.”³⁶
- “Existen aplastantes evidencias a favor de los beneficios del sexo en la salud. Relaciones sexuales de 3 veces por semana quema 35,000 kilojulios, equivalentes a correr 130 Km al año. El sexo aumenta también los niveles de testosterona, responsables de fortificar los huesos, los músculos, así como de proveer al cuerpo con colesterol bueno. El sexólogo Beverley Whipple afirma que las endorfinas, los analgésicos del organismo, se liberan durante las relaciones sexuales y de ahí su efecto calmante de dolores de cabeza, de cervical y artritis.”³⁷
- Los varones persiguen con el sexo – sobre todo – “...expresar físicamente lo que no son capaces de comunicar emocionalmente. Después del acto, el hombre tiene que descansar y recuperarse, por eso la mayoría de queda dormido. Las mujeres se enfadan y creen que son unos egoístas que solo quieren satisfacer sus necesidades. Él quiere vaciarse (de la tensión), ella quiere llenarse (de cariño). El poder comprender esta diferencia ayuda a la relación de pareja.”³⁸
- El tiempo que requieren ambos sexos para encontrarse en un mejor estado para la relación sexual es bien diferente. “La mayoría de las mujeres necesitan 30 minutos de calentamiento para pasar a la acción, el hombre 30 segundos.”³⁹
- Los hombres normalmente no hablan durante el acto sexual porque les cuesta más trabajo concentrarse que la mujer concentrar y es por ello que prefieren que su compañera permanezca callada, para evitar distracciones.

“Los escaner cerebrales demuestran que las palabras que escucha lo excitan antes del acto, pero no durante el mismo. En acción el hombre está prácticamente sordo. La mujer, por el contrario, necesita de las palabras al oído.”⁴⁰ “Durante el acto, la mujer está al tanto de cualquier sonido o cambio del entorno (no lo puede evitar) mientras que el hombre estará concentrado en la tarea.”⁴¹

- “Para la mujer, el orgasmo es un plus, en vez de ser el objetivo a alcanzar. El hombre, por su parte, utiliza el orgasmo de la mujer como una medida de su éxito como amante. Esta medida no hace más que disminuir las probabilidades de la mujer de alcanzarlo.”⁴²

III. Conclusiones:

Todo lo comentado en el presente trabajo apunta hacia las diferencias notorias en el percibir, sentir y actuar de las mujeres y hombres. Tanto para los entrenadores(as) que laboran con equipos femeninos como aquellos que diariamente desempeñan sus funciones con equipos masculinos, requieren apropiarse de estos conocimientos, reflexionar sobre los mismos y sobre sus consecuencias en la práctica, pues de esta forma podrán adoptar una conducta más acorde con las características y necesidades de uno u otro sexo, así como organizar las tareas de manera mucho más productiva. El sistema de la preparación psicológica del deportista, por tanto, deberá tener en cuenta dichas similitudes, ya que si el hombre y la mujer son tan diferentes, las tareas de intervención a aplicarse durante todo el macrociclo, incluyendo la etapa competitiva, tendrá necesariamente reflejar esta realidad, no solo en cuanto a los tipos de tareas y su frecuencia semanal, sino también en la manera de orientarlas, todo lo cual favorecerá, en última instancia, el logro de mejores rendimientos deportivos.

Citas bibliográficas:

1. Pease, Allan y Bárbara “Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas”, Editorial Amat, S.L. Barcelona, 2003, 295 p, p. 15.
2. p. 16
3. Ibid
4. p. 17
5. p. 34

6. p. 45
7. p. 55
8. Ibid
9. p. 34
10. Rodríguez, A. "Percepciones espaciales en juegos deportivos" Trabajo de Diploma, 1994, 53 p., p. 39
- 11.40.
- 12.p.31
13. p. 30
14. p. 31
15. p. 32
- 16.Ibid.
17. p. 101
18. p. 67
19. p. 32
- 20.p. 33
21. Ibid.
22. Ibid.
23. p. 97
24. p. 101
25. Ibid.
26. Ibid.
27. p. 66
- 28.p.67
29. p. 161
30. p.163
31. Ibid.
32. p. 188
33. p. 249
34. p. 221
35. Ibid.
36. p. 222
37. Ibid.
38. p. 223
39. p. 245
40. p. 246
41. Ibid.
42. p. 247
43. Ibid.

Bibliografía:

Allan y Bárbara Pease, Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas. Editorial Amat, S.L. Barcelona, 2003, 295 p.

