

FACTORES MOTIVACIONALES Y AFECTIVOS EN LA INICIACION DEPORTIVA

ENRIQUE CANTÓN
LUÍS MAYOR
JACINTO PALLARÉS
Universidad de Valencia

Resumen

El número de jóvenes que se inician actualmente en la práctica de distintos deportes en los países occidentales es cada vez más elevado. En este trabajo se estudia los factores de este fenómeno y el marco teórico para su comprensión, atendiendo fundamentalmente al problema del mantenimiento de la motivación que pueda evitar las consecuencias individuales y sociales del abandono. En esta dirección se analiza, utilizando datos empíricos procedentes de distintas investigaciones, los motivos de la participación deportiva y los factores de la motivación intrínseca en contextos competitivos de logro del deporte infantil y juvenil. Finalmente, se alude a la influencia de los agentes psicosociales que intervienen en este proceso y se concluye con propuestas de intervención para facilitar el desarrollo adecuado de la actividad deportiva en estas etapas.

Palabras clave: Motivación, Logro, Psicología del Deporte, Deporte infantil y juvenil.

Abstract

The number of youngsters that are practicing some sports in the occidental countries is higher, each day. The factors of this phenomenon and the framework, are studied in this work. We attend to the problem of the motivation's maintenance to be able to avoid the individuals and social consequences included in the withdrawal. In this direction we analyze, using empirical dates coming from some investigations, the motives for the practice of sport and the factors about intrinsic motivations in competitive contexts of achievement in child and younger's sport. Finally, we mention the influence of psychosocial agents presents in this process, and we conclude with different proposals of intervention to facilitate the appropriate development in physical activity in these stages.

Key words: Motivation; Achievement; Sport Psychology; Young Sport.

1. Introducción: Hechos y problemas

El número de niños y jóvenes que se inician en la práctica de distintos deportes es actualmente muy elevado, sobre todo en los países noroccidentales, en los que se registra un sostenido aumento de la oferta de programas deportivos de naturaleza lúdica y competitiva, tanto en el ámbito público (deporte escolar, polideportivos municipales, etc.) como privado

(clubes, gimnasios, etc.). Esta apreciable expansión de la actividad deportiva en la infancia y juventud, cabe atribuirle a factores sociales de carácter general así como a aspectos más particulares de su promoción.

Por una parte, el deporte infantil y juvenil ha cobrado progresiva importancia a medida que este segmento de la población ha ido aumentando su poder adquisitivo y sus responsables directos -padres y educadores- han considerado deseable dedicar más atención y recursos materiales para su fomento. El primero de los factores deriva, principalmente, del desarrollo social y económico de un país, y el segundo, de los cambios operados en las actitudes y valores, hacia una mayor valoración del deporte como elemento facilitador de la cohesión y estabilidad de las sociedades y del equilibrio psicológico de muchos ciudadanos.

Entre las variables más concretas de la actual configuración de este fenómeno figuran el impacto de las retransmisiones deportivas, la presión social para aumentar el número de futuros deportistas de élite y la necesidad, por tanto, de introducir desde muy pronto actividades que fomenten las habilidades de los niños, así como la generación de espectáculos, bienes de consumo y medios de comunicación específicos, actividades todas ellas que ocupan también a un gran contingente de adultos.

En este contexto, el acceso, a veces masivo, de un número creciente de personas a la práctica deportiva y su patrocinio y subvención económica por las instituciones públicas, obliga a perfilar las condiciones de aplicación de programas específicos, de modo que aspectos como el temprano abandono de su práctica por los jóvenes no hagan ineficaz la intervención social ni estériles los esfuerzos desplegados por la sociedad.

Es de general aceptación la conveniencia de facilitar en la infancia la curiosidad y la exploración motriz del entorno, así como la participación en juegos y actividades físicas que favorezcan el desarrollo psicológico del niño. Desde esta misma perspectiva psicoevolutiva, se ha de recordar el papel que los juegos y el deporte desempeñan en el proceso de socialización como modelos anticipatorios de inserción en la colectividad. Practicar deporte en las primeras etapas de la vida puede, en efecto, contribuir al desarrollo psicológico y social del individuo, proporcionándole un marco adecuado para el aprendizaje de comportamientos y actitudes que impliquen responsabilidad, afán de superación y autocontrol. De forma análoga, ayuda a conformar la motivación de logro al propiciar la realización y persistencia de esfuerzos, la demora de la gratificación, y otros importantes procesos mediadores.

El hecho de que el deporte sea un juego institucionalizado, con reglas establecidas, regulaciones federativas y una superestructura administrativa gobernada por adultos, no impide sino que hace posible muchas veces que los niños y adolescentes puedan tomar parte en la actividad deportiva de manera lúdica e implicarse en ella.

Sin embargo, preocupa a investigadores y profesionales dilucidar cuándo sería recomendable que los niños comenzaran a competir y en qué momento se encuentran preparados para practicar deportes formalmente organizados. Los trabajos que abordan la iniciación a la competición concluyen que el tiempo adecuado puede establecerse operacionalmente en términos del ajuste entre el nivel de crecimiento, madurez y desarrollo, por un lado, y las demandas de la tarea por otro. El crecimiento y la maduración remiten a dimensiones biológicas, mientras que el desarrollo incluye a la vez componentes sociales, emocionales, intelectuales y psicomotrices (Malina, 1986).

Por otra parte, dado que una característica esencial del deporte es su estructura organizacional, la cual posibilita el mantenimiento y la dirección de la actividad a través de reglas que son interpretadas por los adultos, la práctica deportiva podría comportar eventualmente consecuencias negativas para los niños. Los críticos de los deportes organizados, argumentan que la competición puede en esas edades suponer un severo coste en términos de relaciones hu-

manas, a causa del excesivo énfasis en la victoria, el incremento de la agresividad y el problema de que pueda rechazarse su participación. Además, la actividad deportiva puede ser también gravosa en términos del modelo de amistad desarrollado por los niños (Evans y Roberts, 1987), aunque está todavía por determinar la magnitud real del impacto de la experiencia deportiva sobre los diferentes parámetros sociales.

Además, el énfasis sobre el deporte infantil puede hacer que los niños tiendan a ocupar su tiempo de ocio con actividades deportivas cada vez más parecidas a las adultas y, consiguientemente, a costa de una disminución relativa de sus prácticas recreativas y lúdicas. Actualmente es un hecho que los juegos y el deporte organizado infantil presentan en muchos países una relación inversa.

Cabe afirmar, sin embargo, que los avances en la investigación psicológica motivacional en el ámbito deportivo, enmarcada en su mayor parte en modelos teóricos de corte cognitivo y evolutivo como el de la motivación de logro, la atribución causal y la autoeficacia (Mayor y Barberá, 1987; Roberts, 1992), va permitiendo conocer mejor las circunstancias y criterios de un desarrollo más adecuado de la actividad deportiva en las edades de referencia.

2. Motivos de participación en la actividad deportiva

Para que una persona inicie y mantenga una actividad física o deportiva, ésta ha de ofrecerle algún atractivo o tener la virtualidad de satisfacer algunas de sus necesidades. Tratándose además de actividades que requieren un considerable gasto de energía y un esfuerzo continuado y, en ocasiones, hasta ciertas dosis de dolor o de riesgo, no puede menos que evidenciarse la utilidad de considerar el componente, los motivos que dinamizan dichas actividades (Cantón y Mayor, 1994; Mayor y Cantón, 1993; 1994, en prensa).

Los motivos de la participación deportiva de los jóvenes han sido investigados por lo general a través de cuestionarios, lo que supone un primer paso para la elaboración de una teoría específica de la motivación deportiva infantil. La Tabla 1 reúne los más importantes motivos identificados en relevantes estudios.

Aunque estas investigaciones utilizan variadas metodologías e información de grupos muy diferentes (por ejemplo, aficionados y deportistas de élite), cabe extraer de las mismas algunas conclusiones generales (Bakker, Whiting y Van der Brug, 1992):

1. La participación en el deporte parece tener un destacado valor intrínseco.
2. En la base de la práctica deportiva pueden estar presentes muy diversos motivos, si bien algunos motivos son relativamente específicos de una actividad, por ejemplo, el placer intrínseco de nadar.
3. La diversión y el placer aparecen como dos de los motivos más importantes. El motivo de afiliación y el deseo de logro y de excelencia aparecen también en muchas investigaciones y juegan, asimismo, un cierto papel los motivos de salud y la necesidad de compensar las cargas del estudio y el trabajo.
4. Además de los específicos, los restantes motivos remiten en buena parte a la necesidad básica de demostrar competencia.
5. Las diferencias en cuanto a los motivos de deportistas y no deportistas para participar en el deporte parecen ser pequeñas, aunque el afán de logro destaca en los primeros.
6. A menudo intervienen también motivos antagónicos de cuya interacción va a depender en un momento determinado la fuerza motivacional.

Se encuentran ligados a los motivos del deportista los objetivos o metas que éste se fija, la valencia que les atribuye y las expectativas o probabilidad subjetiva que tiene de alcanzarlas.

TABLA 1: Motivos y razones para la participación en el deporte

ESTUDIO	SUJETOS	N	SEXO	MOTIVOS
Alderman y Wood (1976)	Jugadores juveniles de hockey	425	Hombres	Afiliación (necesidad de amistad), necesidad de destacar, necesidad de animación, necesidad de éxito, autonomía.
Artus (1971)	Deportistas de competición y recreativos de 14-21 años.	1625	Hombres y mujeres	Compensación, placer intrínseco, logro, afiliación, salud.
Bielefeld (1979)	Estudiantes	418	Hombres y mujeres	Logro, auto-determinación, salud, catarsis, afiliación.
Bloss (1971)	Estudiantes	160	Hombres y mujeres	Disfrute, placer, buena forma física, compensación, salud, afiliación.
Brackhane y Fischhold (1981)	Corredores de fondo	21	Hombres	Necesidad de movimiento, "necesidad de sentir el propio cuerpo", logro, afiliación, compensación, sentirse relajado después.
Van Dellen y Crum (1975)	Participantes en deportes recreativos.	158	Hombres y mujeres	Placer intrínseco, salud, buena forma física, compensación.
Gabler (1971)	Nadadores de alto nivel (12-26 años)	154	Hombres y mujeres	Placer intrínseco de nadar, competición, necesidad de contacto social, necesidad de demostrar habilidades, salud.
Hahmann (1971)	Estudiantes	986	Hombres y mujeres	Salud, placer intrínseco, logro, compensación.
Manders (1980)	Deportistas de competición y recreativos (15-50 años)	2000	Hombres y mujeres	Distracción/relajación, salud, sociabilidad, logro.
Robertson (1981)	Chicos (12 años)	2261	Hombres y mujeres	Recompensas intrínsecas (placer, animación, "sentirse bien"), logro.
Sabath (1971)	Estudiantes	218	Mujeres	Placer intrínseco, salud, buena forma física.

Desde otra vertiente, algunos autores (por ejemplo, De Diego y Sagredo, 1992) se hacen eco de la conocida jerarquización de las necesidades humanas establecida por A. H. Maslow, distinguiendo en el deportista tres tipos de motivos básicos: (1) La necesidad de jugar por diversión, por encontrar estímulos nuevos; (2) la necesidad de afiliación, relacionada con la búsqueda de reconocimiento y aceptación social; y (3) la necesidad de demostrar competencia y autoestimarse.

Otros estudios empíricos destacan los siguientes motivos de los sujetos jóvenes para participar en distintos deportes: pasarlo bien, mejorar la forma física, aprender y perfeccionar habilidades, cultivar la amistad, experimentar sensaciones y emociones nuevas, y competir y tener éxito (cfr. Gill, Gross y Huddleston, 1983; Gordillo, 1992).

En la Comunidad Valenciana, Cantón y Pallarés (1987a; 1987b) han obtenido resultados similares. Se estudió a jóvenes deportistas de ambos sexos y edades comprendidas entre los 10 y 13 años integrados en los Centros de Iniciación Técnico-Deportiva. Al preguntarles por sus motivos para practicar deporte se encontró, empleando una escala de 1 a 4 (nada, algo, bastante y muy importante), que la opción elegida en primer lugar (Mejorar la forma física), la consideraban muy importante el 61.4 %, y las otras tres, el 55.1, el 14.5 y el 11.6 % respectivamente (Figura 1).

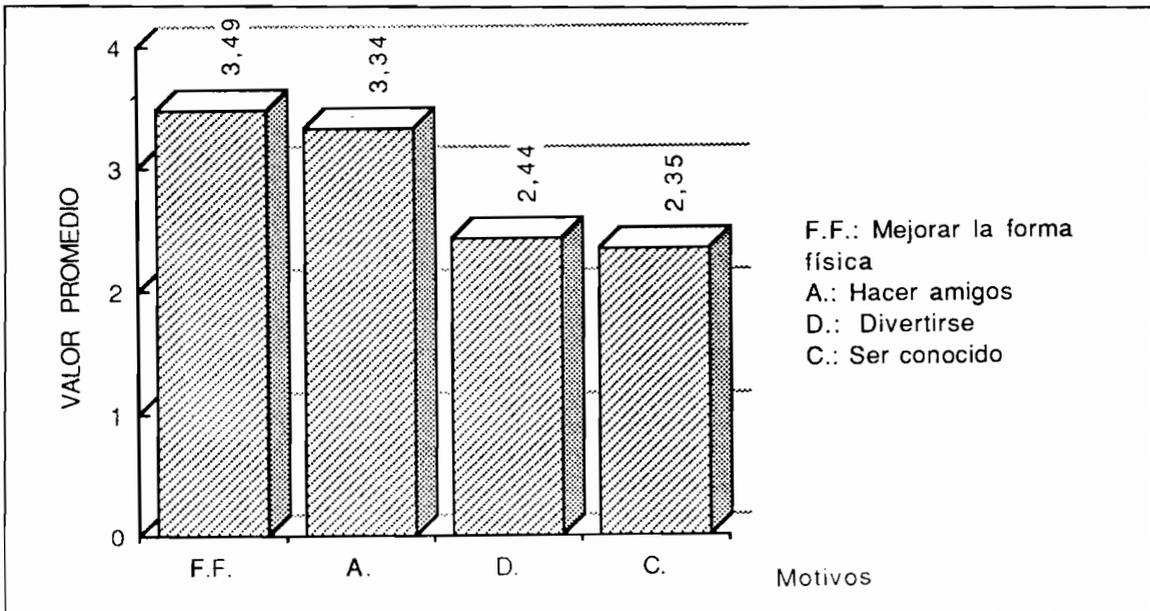


FIGURA 1: Valor promedio de los principales motivos para la participación deportiva

En cuanto a la pregunta acerca de los aspectos que consideraban más relevantes en un deportista, de nuevo aparecían los factores motivacionales más frecuentemente aducidos (Figura 2). Se comprueba, en concreto, que los aspectos relacionados con la propia actividad física y la mejora personal se estiman más importantes que la demostración de dominio frente a otros, como ocurre durante la competición.

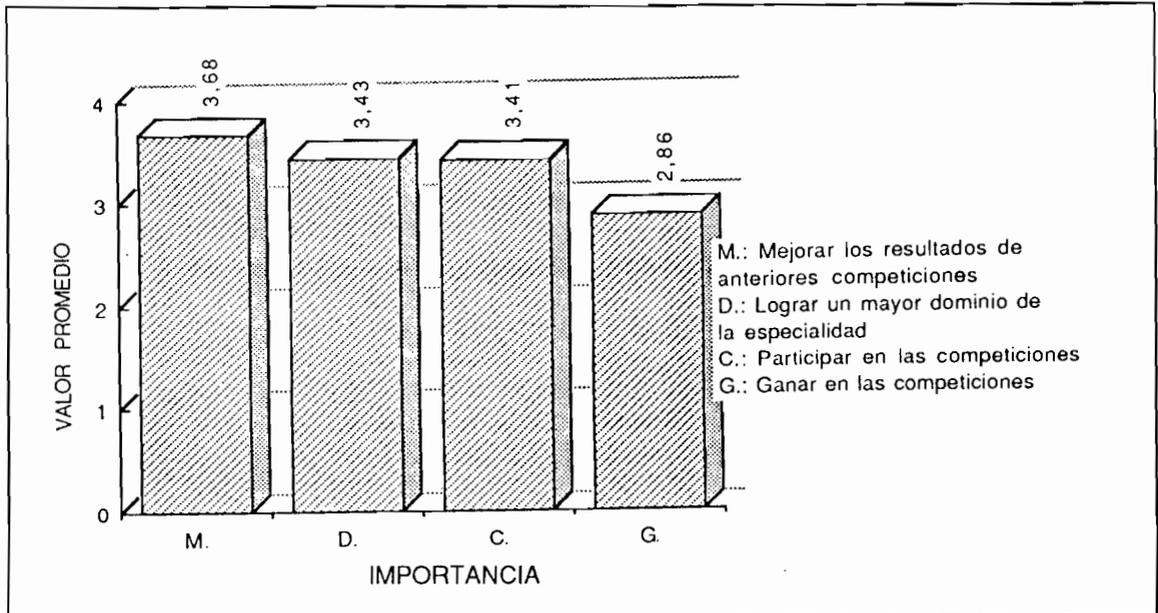


FIGURA 2: Valor promedio de los objetivos que se consideran más importantes para un deportista

**2.1. Desarrollo de la motivación intrínseca.
Contextos de logro en el deporte infantil y juvenil**

El placer intrínseco es, como hemos visto, un motivo fundamental para participar en el deporte. El desarrollo lúdico de la actividad, sin mediar una gratificación externa directa, es por sí mismo el objetivo y la recompensa, suscitando en el sujeto sentimientos de competencia y autorrealización. Constituye por ello un elemento motivacional de primer orden y de ahí que buena parte de los autores defiendan el fomento de la motivación intrínseca en los niños y jóvenes que practican deporte, para que su participación constituya una experiencia positiva y se eviten el abandono y sus consecuencias.

Hoy sabemos, en efecto, que una actividad controlada internamente y motivada intrínsecamente fomenta la participación y el disfrute y que, cuando la acción se sujeta a la influencia de recompensas controladas externamente, la motivación para desarrollarla, socavada por la atribución de los resultados a factores externos puede hacer cesar la participación deportiva (Watson, 1984).

Por su estrecha relación con los motivos intrínsecos, resulta de interés conocer los procesos atributivos a partir de los cuales se va conformando en los jóvenes su orientación motivacional. Los estudios en el ámbito deportivo de las disposiciones atribucionales de las distintas etapas evolutivas, aunque con limitaciones por el carácter fundamentalmente descriptivo de aquéllos, han permitido la ampliación de la teoría de la motivación de competencia de Harter (1978) y Nicholls (1984), lo que ha hecho posible el diseño de programas de intervención para jóvenes deportistas apoyados en la manera en que los niños y jóvenes buscan el control personal de las situaciones (atribución interna). Entre los modelos y constructos específicos de la actividad física y el deporte en edades jóvenes, destacan los modelos de disfrute (Scanlan y Lewthwaite, 1986) y de confianza deportiva (Vealey, 1986).

El disfrute es un aspecto crítico de la experiencia deportiva infantil que puede conceptualizarse como la respuesta emocional positiva a la experiencia personal, que refleja sentimientos y percepciones de gusto y placer por la actividad. Se considera un constructo más amplio e inclusivo que la motivación intrínseca. Veamos en la Figura 3 los componentes de la experiencia deportiva integrados en un modelo bidimensional del disfrute deportivo

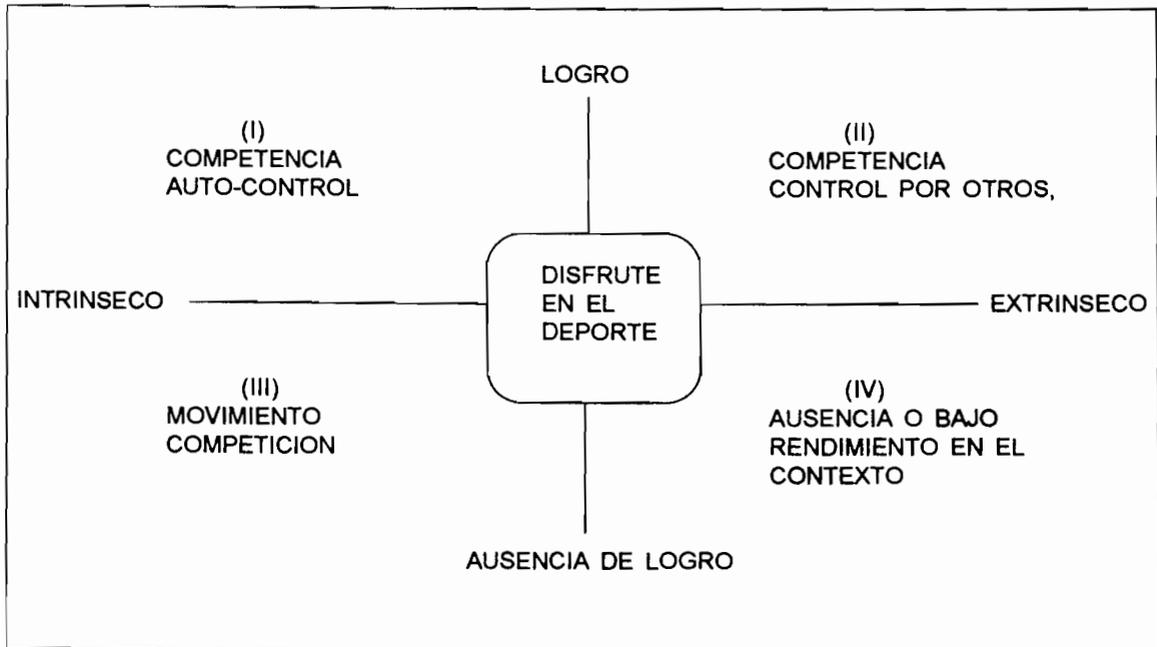


FIGURA 3: Modelo bidimensional del disfrute deportivo (Scanlan y Lewthwaite, 1986)

El modelo de confianza deportiva, por su parte, se apoya conjuntamente en la teoría de la atribución causal y en el paradigma de autoeficacia de Bandura. La confianza deportiva se define como la creencia que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte. El modelo representado en la Figura 4 distingue entre la confianza deportiva-rasgo (grado de certeza sobre su capacidad que el individuo posee generalmente) y confianza deportiva-estado (grado de certeza que tiene en un momento dado).

Predecir la conducta a partir del constructo de confianza deportiva, exige determinar antes el objetivo sobre el que ésta se basa. El constructo de orientación competitiva indica precisamente la tendencia de los individuos a lograr un determinado tipo de meta u objetivo deportivo: la victoria/derrota y la realización deportiva en sí misma son las dos metas principales, cuya importancia relativa varía en función de las sucesivas experiencias de los deportistas, que se orientarán finalmente al resultado o a la realización. Para evaluar los elementos fundamentales del modelo, Vealey (1986) ha diseñado varios inventarios: el de orientación competitiva (C.O.I.), confianza deportiva-rasgo (S.C.I.-T.) y confianza deportiva-estado (S.C.I.-S.).

Según otros trabajos, los mejores predictores de la diversión son el estado emocional positivo tras la actividad, la calidad de juego y el desafío que éste implica. Al suprimir del análisis el estado de ánimo tras el partido, el resultado se convierte también en un predictor importante. Atendiendo a los resultados globales, puede concluirse que la diversión en el

deporte infantil y juvenil es un estado emocional positivo que viene determinado por la percepción de logro personal y el ajuste de las propias habilidades a un desafío realista.

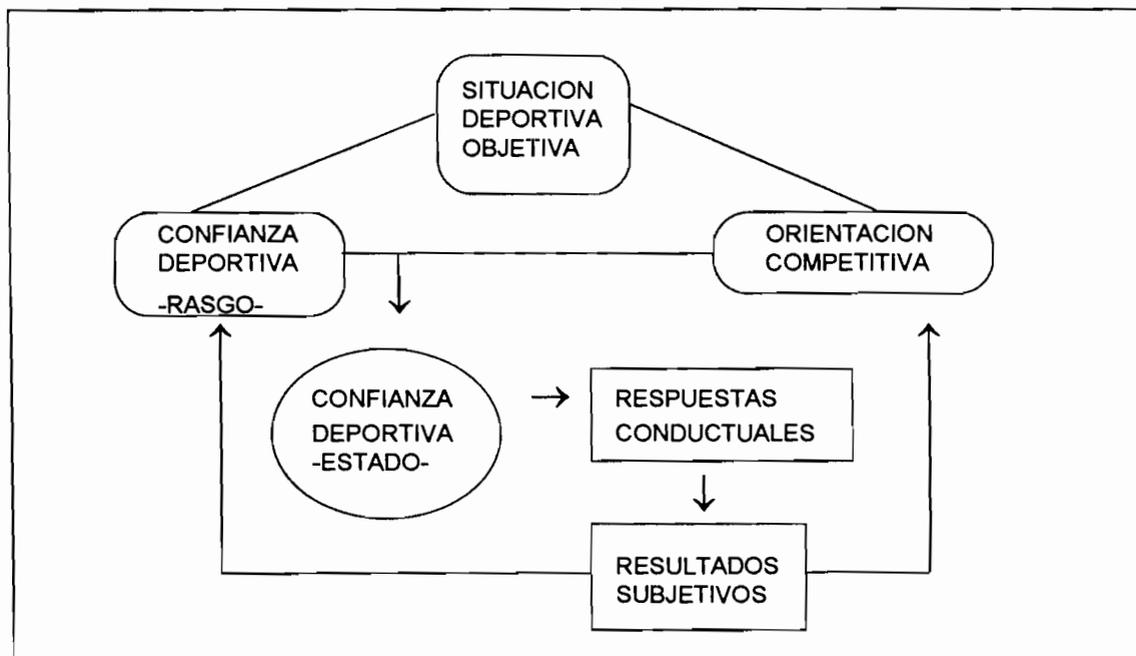


FIGURA 4: Modelo de la confianza deportiva (Vealey, 1986)

El deporte de competición es un contexto orientado al logro en el que la persona o el equipo se esfuerzan por lograr una meta o un estándar de excelencia y puede evaluarse por otros (compañeros de equipo, oponentes, entrenadores, padres y espectadores) la ejecución individual en términos de éxito o fracaso. Asimismo, el deporte es un contexto relevante para los niños en el cual realizar procesos de comparación social con los iguales (Evans y Roberts, 1987; Roberts, 1992).

La característica definitoria de la conducta de logro, variable que, como decimos, se ha mostrado importante para entender los procesos psicológicos en las edades tempranas, consiste en fijar la meta principal en el sentimiento de competencia, partiendo del hecho de que éste es un mediador crítico del rendimiento y la persistencia de la conducta.

La validación del constructo de la motivación de logro tiene por objetivo adaptar instrumentos de medición que recojan adecuadamente los factores relevantes de la motivación deportiva y permitan, de este modo, estudiar la relación entre las percepciones de competencia y los motivos de participación deportiva, así como los referentes utilizados por los niños para establecer su propia competencia personal en función de sus características psicológicas (Stenberg y Hasbrook, 1987).

Los niños desarrollan objetivos de logro de maestría y competitividad en torno a la edad de doce o trece años, momento en el que ya se plantean metas definidas y las conductas de logro son consistentes con las metas que se tienen. Sin embargo, la investigación reciente

muestra que la percepción del clima psicológico de los niños afecta sus conductas de logro, por lo que se hace necesario considerar en detalle las características del contexto de logro deportivo.

3. El abandono de la actividad deportiva

Efectivamente, pese a ser el deporte uno de los contextos más idóneos para el logro, una gran proporción de niños aparentemente pierden la motivación y abandonan la experiencia del deporte competitivo, especialmente después de los 12 años. Según Seefeldt, Blievemicht, Bruce y Gilliam (1978), sobre los 17 años de edad el 80% de los niños han abandonado el deporte, cifra que actualmente es posible que sea incluso mayor.

El abandono deportivo, fenómeno que preocupa sobre todo por sus posibles consecuencias para la salud psicológica de los jóvenes deportistas, puede conceptualizarse como el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro.

En el pasado, los estudios acerca del abandono han sido de naturaleza fundamentalmente descriptiva, señalándose como principales razones del mismo el carácter altamente competitivo de las pruebas escolares y federadas de categorías inferiores, con el consiguiente énfasis en la victoria a cualquier precio, la deficiente estructura administrativa y de recursos disponibles, y los conflictos de intereses (por ejemplo tener otras cosas que hacer).

En un trabajo de Cohn (1990), las causas del abandono alegadas por golfistas de escuela secundaria eran el exceso de entrenamiento, la falta de disfrute con la actividad y la excesiva presión de otros para hacerlo bien.

Un estudio experimental con deportistas de lucha grecorromana apoyado en la teorización de Nicholls, encontró en concordancia con estudios anteriores, que la razón más aducida era el conflicto de intereses, pero también comprobaba que los luchadores cambiaban de actividad cuando continuar en ella amenazaba su aptitud percibida (Burton y Martens, 1986; Volp y Keil, 1987).

La variación en la conducta puede estar manifestando diferentes percepciones acerca de cuáles son las metas apropiadas en el deporte. Las metas de logro se pueden describir en relación a los siguientes ejes: metas de tarea *versus* personales, orientadas al aprendizaje *vs.* a la ejecución y focalizadas en la maestría *vs.* la habilidad. Dado que las relaciones entre las diferentes metas bipolares son convergentes, para lograr una mayor consistencia y claridad pueden agruparse en metas de maestría y de competitividad, aludiendo a cómo un individuo evalúa subjetivamente su nivel de competencia en un contexto deportivo (Roberts, 1992).

La persona con una meta de maestría tenderá a mostrar patrones de conducta adaptativos: elegirá tareas de dificultad moderada, se centrará en el esfuerzo, intentará evitar el fracaso, se interesará por la tarea y persistirá en ella (Ames, 1991; Duda, 1992). De otro lado, las personas orientadas a una meta competitiva mantendrán el mismo patrón de conducta de logro adaptativa si su percepción de habilidad es alta. Sin embargo, si su percepción de habilidad es baja, las conductas de los individuos orientados a la competición son particularmente frágiles cuando se enfrentan a un fracaso o tienen dificultades. Por ello, tienden a elegir tareas fáciles o difíciles para evitar el reto, no se esfuerzan, se deteriora su ejecución a lo largo del tiempo y no muestran persistencia en su conducta. Por todas estas condiciones, es posible que tales sujetos abandonen su práctica deportiva.

Para que los entrenadores logren una interacción más adecuada con los deportistas infantiles y evitar el abandono, se han avanzado dos tipos de propuestas: (a) las encaminadas a mejorar la formación de los agentes psicosociales -padres y entrenadores especialmente- (Roberts, Kleiber y Duda, 1981; Vallerand y Reid, 1984; Stenberg y Hasbrook, 1987); y (b) las que buscan

proporcionar a niños y jóvenes estrategias adecuadas tendentes a la valoración de sus logros de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentran (Martens, 1986; Duda, 1987).

3.1. Competición deportiva, ansiedad y estrés competitivo

El estrés y la ansiedad que experimentan los jóvenes participantes en competiciones organizadas, ha generado una abundante literatura científica encaminada tanto a comprender este proceso como al diseño de estrategias efectivas para hacerles frente. Se trata de un preocupante fenómeno, no sólo por sus repercusiones para la continuidad de la dedicación sino también por las posibles consecuencias negativas para el desarrollo personal. Valgan como ejemplo del grado de extensión del problema los datos aportados por Cantón y Pallarés (1987a; 1987b) según los cuales quienes decían tener "bastante", "mucho" y "muchísimo" nerviosismo, suponían un porcentaje del 68.7 % frente a tan sólo un 31.3 % que dice sentirse "nada" o "algo" intranquilos antes de competir; además, al 46.1 % de la muestra total no le resultaba fácil dormir la noche anterior a la competición.

Un modelo ampliamente aceptado acerca del estrés vinculado a la competición deportiva es el de Smith (1984), que establece un conjunto de relaciones hipotéticas entre los componentes situacionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales. Las variables motivacionales y de personalidad se supone que interactúan con cada uno de los factores mencionados (Figura 5).

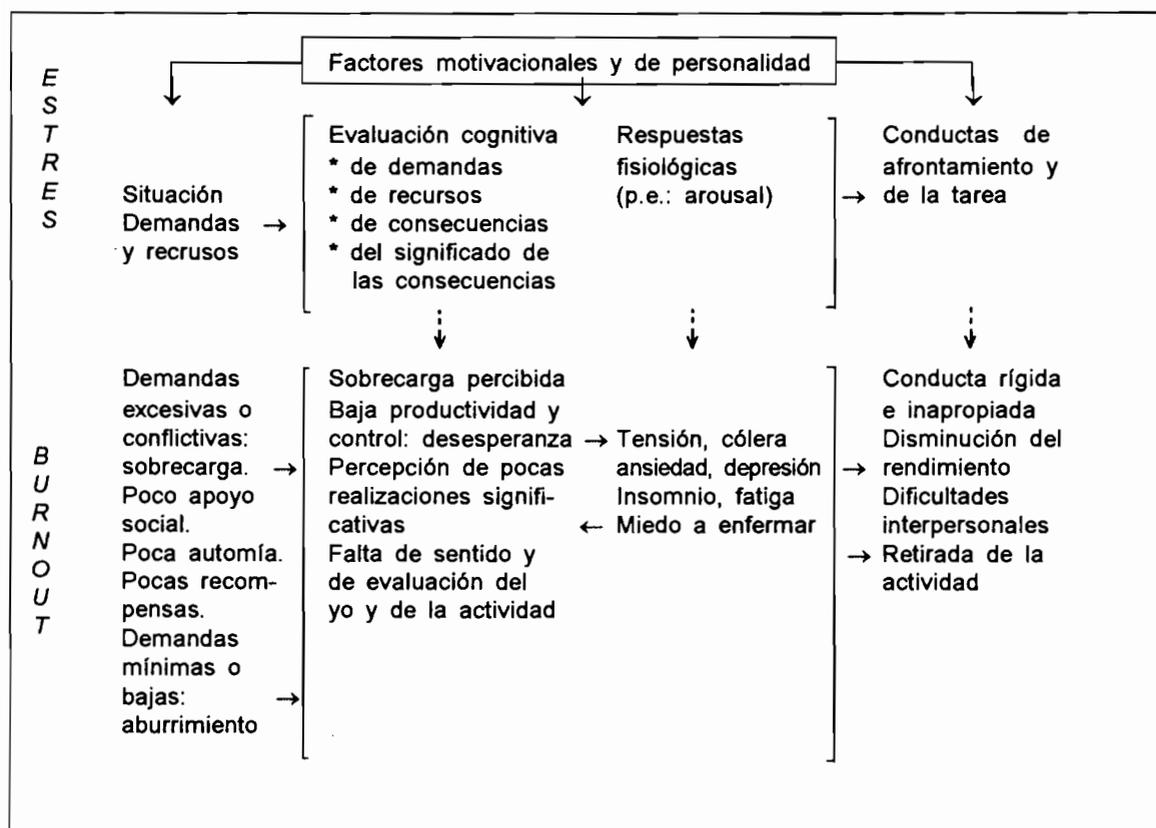


FIGURA 5: Relación del estrés con el burnout ("estar quemado") (Smith, 1984).

El estrés es un proceso que implica la percepción de un desequilibrio sustancial entre las demandas de una tarea y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que se percibe que el fracaso en satisfacer las demandas puede tener consecuencias importantes para el individuo. En niños y jóvenes, el elemento básico de la competición deportiva predictores del estrés parece ser la evaluación social (entrenador, padres y compañeros). Puesto que el sentido de competencia personal está mediatizado por la intervención de esas personas, se comprende la trascendencia de diseñar programas de formación destinados a ellas.

Los factores asociados al estrés previo y posterior a la competición, incluyen variables que reflejan diferencias individuales. En el estrés pre-competitivo, las variables principales son la ansiedad rasgo competitiva, la autoestima, las expectativas respecto al rendimiento personal y del equipo, la preocupación por el fracaso, las expectativas de las personas adultas, la evaluación social y la presión parental. De otro lado, en el estrés post-competición las dos variables importantes son el factor situacional de victoria vs. derrota, con sus diferentes gradaciones, y la diversión experimentada durante el evento.

El objetivo que provoca mayor grado de estrés es la demostración de competencia (buscar resultados), por tanto resulta el menos deseable, la demostración de maestría deportiva (hacerlo bien) genera poco estrés y por ello es el más adecuado, y la búsqueda de aprobación social ocupa un lugar intermedio en su desencadenamiento. El desarrollo de estos objetivos se combina en distintas proporciones en función de la edad y la significación subjetiva de la meta a lograr.

Anteriormente nos referimos a las principales razones aducidas por los jóvenes para abandonar, pero tanto como conocer éstas, interesa dilucidar el proceso por el que se llega a una u otra situación, con objeto de prevenir o atenuar el impacto psicológico del abandono y diseñar estrategias adecuadas para evitar la pérdida de potenciales talentos deportivos. Desde esta perspectiva, se sugiere eludir la orientación hacia la meta basada en la demostración de competencia en función de la victoria o la derrota, ya que, en el segundo caso se exagera, como hemos dicho, la percepción del estrés y aumentan las probabilidades de que el deportista abandone.

El abandono puede ser consecuencia también del fenómeno *burn-out* ("estar quemado"). Este síndrome, que se produce en los deportistas de rendimiento de todas las edades e incluye componentes físicos, cognitivos y comportamentales, puede definirse como una reacción a los estresores de la competición deportiva caracterizada por sentimientos de agotamiento emocional, una actitud interpersonal de distanciamiento en el entorno deportivo y una disminución del rendimiento. Su aparición implica interacciones complejas entre los factores del ambiente y las características personales (Fenker, 1989).

La iniciación a edades cada vez más tempranas y el aumento del número de horas dedicadas al entrenamiento en etapas iniciales, pueden malograr algunos talentos deportivos, aunque ciertamente no abundan los estudios acerca de este tema. Otro factor de riesgo que parece relevante en el abandono es la presencia de agentes psicosociales actuando como fuentes de estrés. En los trabajos ya mencionados de Cantón y Pallarés (1987a; 1987b), se comprobó la importancia de estos agentes a la hora de establecer las fuentes de satisfacción y decepción en la valoración de los resultados deportivos (Figuras 6 y 7)

4. Los agentes psicosociales

En este contexto, y como elemento clave del desarrollo de los jóvenes, incide la denominada "familia deportiva primaria": niños, padres y entrenadores. Los dos últimos reúnen tres requisitos básicos: su capacidad para influir en los deportistas por su proximidad personal, su relación

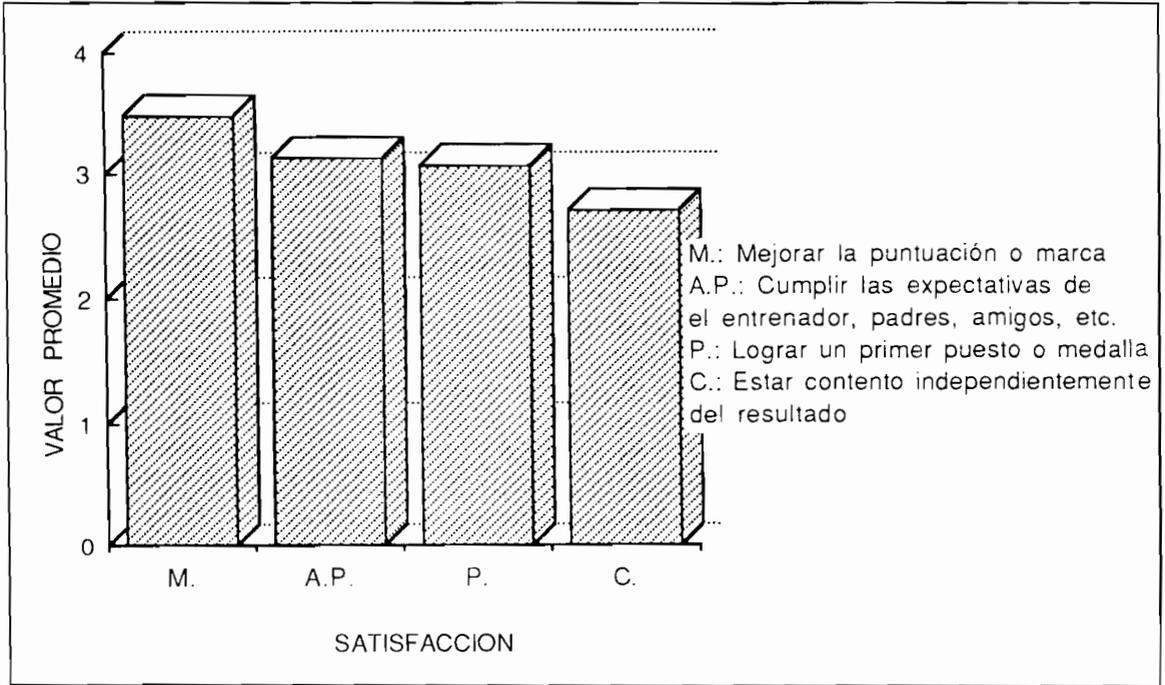


FIGURA 6: Aspectos que producen satisfacción después de una competición

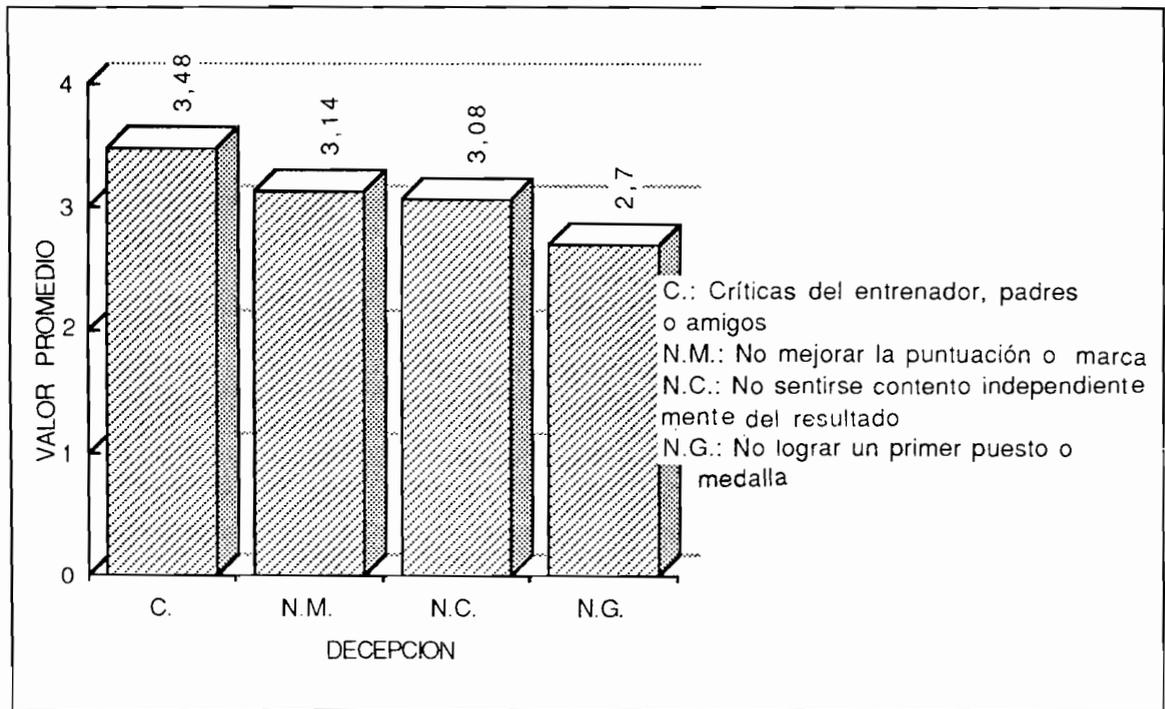


FIGURA 7: Razones de decepción después de una competición

con la actividad deportiva concreta y puntual del joven y, en tercer lugar, la posibilidad que tienen de realizar juicios de valor importantes para el deportista acerca de su rendimiento en la actividad.

Los padres pretenden que el niño satisfaga ciertas expectativas utilizando un determinado estilo educativo. El entrenador dedica su empeño al despliegue de cualidades físicas y al adiestramiento de sus destrezas técnicas y tácticas. Las vivencias del niño a lo largo del curso evolutivo, junto a sus condiciones físicas, van a influir en la continuación de su práctica deportiva, su integración en la élite deportiva o, en otro caso, harán que "se quemé" y abandone. De otro lado, la administración diseña programas para la detección de talentos deportivos, concede becas y crea residencias que permiten al sujeto cubrir sus necesidades básicas, sin embargo su acción no resulta suficiente para atender otros aspectos de índole psicológica importantes para su desarrollo como deportista y como persona.

La unidad familiar comporta una determinada situación social y económica que incide inicialmente en el desarrollo del individuo y genera pautas comportamentales, actitudes y valores relevantes en todas sus actividades, incluyendo la práctica deportiva. El entorno familiar parece ser también una variable decisiva para comprender el efecto diferencial de la competición en los deportistas. En un estudio exploratorio, Roberts, Kleiber y Duda (1981) aportaron evidencias de que la experiencia competitiva de los niños inhibe su conducta prosocial. Asimismo, se ha encontrado diferencias en los estilos educativos de los padres de sujetos de ambos sexos altamente comprometidos con el deporte (Lewko y Ewing, 1980).

En la preadolescencia (10-13 años), los niños que perciben como propia la decisión de participar en el deporte de competición indican menores deseos de abandonar la práctica deportiva, poseen una visión más positiva de su nivel de aptitud y obtienen mayor satisfacción de su experiencia deportiva que aquéllos que se sienten obligados por el entorno familiar.

Junto al estilo educacional y la competitividad, hay otros factores importantes que modulan la relación entre los agentes sociales y la motivación deportiva. En primer lugar, cabe distinguir entre los sujetos muy vinculados al deporte y aquellos que lo están menos, ya que el impacto de los agentes psicosociales varía según esta situación y, también, según el sexo del sujeto. En concreto, el padre es el agente socializador de mayor importancia para discriminar a los deportistas masculinos con alto compromiso deportivo, mientras que sobre las jóvenes con alto o bajo nivel de compromiso deportivo influyen conjuntamente todos los agentes sociales (medios de comunicación, hermanos, amigos, etc.) (Lewko y Ewing, 1980).

La presión parental percibida produce, en conjunción con otros factores, el estrés previo a la competición. Asimismo, los padres contribuyen a incrementar el sentido de autoestima y el grado de satisfacción percibida. En este sentido, se mostraron más satisfechos los niños cuyos padres estaban más contentos con su rendimiento a lo largo de toda la temporada, los que percibieron menor presión y tuvieron un menor número de interacciones negativas, especialmente con la madre, y los que contaron con un mayor compromiso de los adultos con su vida deportiva (Scanlan y Lewthwaite, 1986).

Por su parte, el papel del entrenador se ha estudiado generalmente como agente que interviene en el proceso de socialización de deportistas jóvenes. Una primera hipótesis que ha recibido confirmación experimental, es que la relación entrenador-deportista se modifica con el tiempo y en función de la experiencia o nivel deportivo alcanzado por el deportista, cambiando a su vez las valoraciones que inciden en la motivación de éste. Así, se ha comprobado que las características de los entrenadores más valoradas por los deportistas de alto nivel eran la calidad de su apoyo afectivo y comunicación interpersonal, mientras que los deportistas de menor nivel valoraban en ellos mucho más el conocimiento técnico. De igual manera, los jóvenes pertenecientes a centros deportivos de alto rendimiento, valoran en los entrenadores en particular la relación humana y el apoyo interpersonal (Figura 8) (Cantón y Pallarés, 1987a; 1987b).

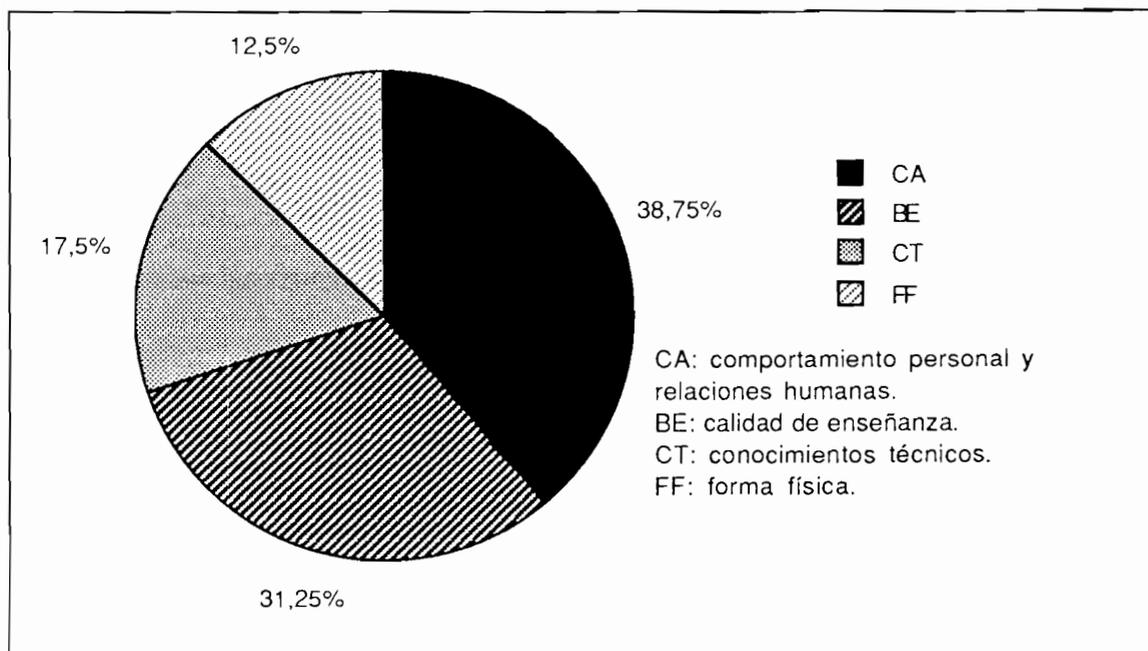


FIGURA 8: Características de un entrenador ideal

El apoyo externo es tanto más decisivo cuanto menor sea la experiencia del deportista. Los niños con tendencia a la percepción de control externo, muestran mayor preferencia por la información sobre su rendimiento proveniente del exterior, mientras que quienes se perciben con alta competencia y tienen un locus de control interno, muestran más confianza en criterios personales y en su propia comparación con otros. Por ello, entrenadores y profesores deberían fomentar los sentimientos de autoeficacia y autoconfianza en los niños, animándoles a hacer atribuciones apropiadas para los éxitos y fracasos (Stenberg y Hasbrook, 1987).

La autocompetencia percibida de los niños depende de su percepción de la ejecución (éxito/fracaso), pero también de la retroinformación de las figuras adultas significativas. En concreto el entrenador resulta ser una importante fuente de información usada por los niños, tanto para evaluar su competencia como su habilidad para el control del resultado de su rendimiento, hasta el punto de que los cambios en la percepción de la autocompetencia los explica fundamentalmente la combinación de estas dos variables predictoras: la destreza alcanzada por el jugador y la retroinformación del entrenador. Por otra parte, desde los planteamientos de la modificación de conducta, se confirma la relación entre las acciones del entrenador, como elemento dispensador de refuerzos, castigos e instrucciones, y diversas variables, como el rendimiento, el número de errores cometidos durante el juego, el grado de disfrute y otras (Cruz, 1994).

Como señala Ames (1991), los padres, profesores y entrenadores son los elementos principales que crean el ambiente psicológico de los participantes en contextos de logro. Su acción se muestra por ello decisiva para el desarrollo, mantenimiento y cambio de la motivación deportiva, hasta el punto de que la percepción de eventos vitales estresantes del entorno social está relacionada con el riesgo de sufrir lesión (Bramwell y cols., 1980).

Los entrenadores, en particular, mediante ciertas pistas, recompensas y expectativas explícitas, manifiestan sus preferencias de meta y estructuran así el clima motivacional, competitivo o de maestría, que van a percibir los niños, actuando consecuentemente. Sin embargo, como indicamos antes, el clima predominante en el deporte es el de competitividad, por lo que los entrenadores tendrán que enfatizar la maestría, si se desea mantener la motivación de todos los jóvenes deportistas.

La tendencia a una desigual motivación parece inevitable en un sistema de deporte competitivo organizado, que toma los resultados como principal criterio de éxito o fracaso. A padres y entrenadores se les plantea la necesidad de ayudar a los jóvenes a satisfacer su necesidad de divertirse y sentirse competentes, estructurando la experiencia deportiva de forma que sea excitante y realizadora sin convertirse en amenazante. Se les ha recomendado, en concreto, atenuar los procesos de comparación social minimizando las demandas y críticas, concentrarse en el dominio de las habilidades y destrezas motrices, establecer metas realistas de maestría y recompensar tanto el esfuerzo como la aptitud (Duda, 1987).

5. Conclusiones y propuestas de intervención en el ámbito de la motivación infantil

Para lograr una interacción más adecuada de los deportistas infantiles con los adultos vinculados al deporte, se han avanzado diferentes propuestas: Algunas de ellas buscan proporcionar a los niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para valorar sus logros de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentran (Roberts y Duda, 1984; Duda, 1987). Otros puntos se dirigen a mejorar la formación de los agentes psicosociales (Cantón y Pallarés, 1987a; 1987b). Finalmente, se hacen propuestas a la administración deportiva (organismos y federaciones) para modificar los reglamentos y componentes materiales de la actividad en función de la madurez y el nivel de habilidad del niño y descartando un modelo de deporte profesional, de modo que el deporte escolar "sirva como instrumento educativo para la formación integral del escolar, procurando no afectar negativamente su proceso evolutivo, tanto en su faceta física como psíquica" (Direcció General d'Esports, 1989).

En los países anglosajones se constata que los cambios más deseados por los jóvenes participantes en los programas deportivos son: que jugar esté al alcance de todos, la adaptación de los deportes al nivel individual, y el énfasis en la idea de divertirse más que en la victoria. La respuesta a tales demandas implica, como acabamos de señalar, modificaciones en los reglamentos, así como fomentar los juegos cooperativos lo que, por otra parte, disminuiría el número de lesiones.

Otro bloque de propuestas se refiere a los agentes psicosociales más investigados, los padres y los entrenadores, cuya acción es decisiva en el desarrollo y mantenimiento de la motivación deportiva.

Junto al asesoramiento y formación ofrecidos por el psicólogo del deporte a padres y entrenadores, que redundaría en beneficio de todos los participantes en los programas deportivos, está la necesidad de aconsejar, educar y entrenar individualmente al joven deportista. En esta línea, parece plausible el modelo multidimensional de detección, selección y orientación de los jóvenes talentos deportivos propuesto por Salmela y Regnier (1986), el cual adopta una visión a la vez sincrónica y diacrónica de la carrera deportiva.

Se trata de no generar falsas expectativas en aquellos jóvenes que no cuentan con posibilidades de alcanzar las metas de alto rendimiento debido a ciertas distorsiones introducidas por las diferencias biológico-madurativas en el desarrollo o que dependen de la validez y

fiabilidad de las pruebas motrices de selección al uso. Además, parece positivo facilitar una amplia gama de intereses con vistas a una formación humana más integral, evitando que la autoestima personal dependa exclusivamente de los logros deportivos, sobre todo en los inicios de la práctica. Se pueden trabajar en esta dirección las metas de grupo, la cohesión y sentido de pertenencia, el ambiente de entrenamiento y aspectos similares (la elección y continuidad deportiva, la motivación, la autoestima personal, la ansiedad, el manejo de éxitos y fracasos, etc.).

En general, cabe concluir que es deseable centrar la orientación motivacional en una mejora paulatina del propio rendimiento, valorándose las ejecuciones en función de aspectos objetivos de la competición (tiempos, marcas) o a través de señales que le indiquen su actuación (comentarios del entrenador, de los compañeros, auto-percepción), lo que permite disminuir el grado de ansiedad ante rivales sobre el papel superiores o el aburrimiento y bajo rendimiento cuando los competidores no ofrecen en principio dificultades.

Por último, sería necesario intervenir preventivamente en el manejo de la ansiedad, enseñando desde edades tempranas procedimientos de control eficaces (técnicas de relajación, auto-control y auto-instrucciones, adecuadas a las edades correspondientes), así como mantener un contacto y asesoramiento a padres y entrenadores desde el marco de un servicio de psicología deportiva. La formación se podría complementar a través de acciones dirigidas a los padres (charlas, coloquios, hojas informativas...), a los entrenadores (adiestramiento en habilidades sociales y pedagógicas, organización de tiempos, solución de problemas, uso de refuerzos...) y a los deportistas (técnicas de relajación y auto-control, afrontamiento del estrés, registro de entrenos, establecimiento de metas...). Una medida que estimamos especialmente adecuada sería programar actividades que combinaran la faceta deportiva con otros aspectos culturales: cine, historia, biología, etc., para lo cual sería de mucha utilidad la colaboración de los centros escolares.

Tras lo dicho concluimos, pues, que la psicología del deporte infantil y juvenil ha generado, desde una perspectiva evolutiva y cognitivo-motivacional, un cuerpo de conocimientos suficientemente amplio para construir modelos propios de este campo que contribuyan al bienestar psicológico y al equilibrio emocional de los sujetos implicados.

Referencias

- Ames, C. (1991). The relationship of achievement goals to student motivation in classroom settings. En G. C. Roberts (Ed.): *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. y Van Der Brug, H. (1992). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Bramwell, S. T. y cols. (1980). Psychosocial factors in athletic injuries: Development and application of the social and athletic readjustment rating scale (S.A.R.R.S.). En R. M. SUINN (Ed.): *Psychology in sports: Methods and applications*. Minnesota. Burges.
- Burton, D. y Martens, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop-out of wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.
- Cantón, E. y Mayor, L. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: an empirical study. *Personality and Individual Differences*, 16 (5), 777-786.
- Cantón, E. y Pallarés, J. (1987a). Psicología deportiva en los Centros de iniciación técnico-deportiva. *L'Esport i Temps Lliure*, 37, 12-13.
- Cantón, E. y Pallarés, J. (1987b). Anamnesis del deportista. Aproximación a un registro significativo mediante el "Cuestionario Deportivo". En *Actas IV Jornadas de la Asociación Catalana de Psicologia del Deporte* (pp. 127-129). Lérida: ACPE.
- Cantón, E., Pallarés, J., Mayor, L. y Tortosa, F. (1990). Motivación en la actividad física y el deporte. En L. Mayor y F. Tortosa (Eds.): *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer (D.D.B.).
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 2, 95-106.
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts d'Educació Física i Esport*, 35, 5-14.
- De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja*. Madrid: Alianza Editorial.

- DIRECCIO GENERAL D'ESPORTS (1989). *VIII Jocs Esportius en Edat Escolar*. Conselleria de Cultura, Educació i Ciència. Generalitat Valenciana.
- Duda, J. L. (1987). Toward a developmental theory of children's motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En G. C. ROBERTS (Ed.): *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill. Human Kinetics.
- Evans, J. y Roberts, G. C. (1987). Physical competence and the development of children's peer relations. *Quest*, 39, 23.
- Fenker, L. K. (1989). Athlete burn-out: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- Gill, D. L., Gross, J. B. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-4.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- Harter, S. P. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Lewko, J. H. y Ewing, M. E. (1980). Sex differences and parental influence in sport involvement of children. *Journal of Sport Psychology*, 2, 62-68.
- Malina, R. M. (1986). Readiness for competitive youth sport. En M. R. Weiss y D. Gould (Eds.): *Sport for Children and Youth. The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Vol. 10, 45-50.
- Martens, R. (1986). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Mayor, L. y Barberá, E. (1987). Motivación cognitiva: teorías basadas en expectativas y valencias. *Psicologemas*, 1, 57-86.
- Mayor, L. y Cantón, E. (1993). Procesos motivacionales y afectivos en el deporte: participación, rendimiento e inserción social. En C. Navalón y M. E. Medina (Eds.): *Psicología y trabajo social*. Barcelona: P.P.U.
- Mayor, L. y Cantón, E. (1994, en prensa). Aspectos cognitivo-motivacionales de la práctica física y deportiva. En I. Garrido (Coord.): *Psicología de la motivación. Desarrollos teóricos, cuestiones relevantes y aplicaciones*. Madrid: Síntesis.
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds.): *Research on motivation in education: Student motivation*. New York: Academic Press. Vol. 1.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. En G. C. Roberts (Ed.): *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. y Duda, J. L. (1984). Motivation in sport: The motivating role of perceived ability. *Journal of Sport Psychology*, 6, 312-324.
- Roberts, G. C., Kleiber, G. A. y Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in children's sport. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Salmela, J. H. y Regnier, G. (1986). Justificación de los programas de identificación de talentos. *Actas del 1º Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 82-89). Barcelona: INEF.
- Scanlan, T. K. y Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Seefeldt, V., Blievernicht, D., Bruce, R. y Gilliam, T. (1978). *Joint legislative study on youth sport programs, phase II: Agency sponsored sports*. State of Michigan.
- Smith, R. E. (1984). Theoretical and treatment approaches to anxiety reduction. En J. M. Silva y R. S. Weinberg (Eds.): *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Stenberg, T. H. y Hasbrook, C. A. (1987). Psychological characteristics and the criteria children use for self-evaluation. *Journal of Sport Psychology*, 9, 208-221.
- Vallerand, R. J. y Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Volp, A. y Keil, U. (1987). The relationship between performance, intention to drop-out and intrapersonal conflict in swimmers. *Journal of Sport Psychology*, 9, 358-375.
- Watson, G. G. (1984). Competition and intrinsic motivation in children's sport and games: A conceptual analysis. *International Journal of Sport Psychology*, 15, 205-218.