



## Foro José M. Cagigal

# La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza

### Palabras clave

emociones, competición deportiva, lógica interna, iniciación deportiva, optimización educativa

### Francisco Lagardera Otero

INEFC, Universitat de Lleida

### Resumen

La presente contribución plantea la problemática situación pedagógica a la que se enfrenta la competición deportiva en su proceso de iniciación, es decir, en el marco del sistema educativo como competición escolar o referido a la edad cronológica de los implicados.

Contrariamente a lo que suele afirmarse la competición deportiva no genera, en estricto sentido, una situación pedagógica adecuada para educar, sino que desde la perspectiva de la vida emocional, es generadora de vivencias altamente desestabilizadoras, puesto que se trata de prepararse para un enfrentamiento que exige de la puesta en práctica de altas dosis de agresividad.

El equilibrio emocional es una resultante básica en el proceso educativo de las personas, puesto

que en el decurso de la vida el flujo de las emociones decantan la experiencia vital hacia la plenitud, el confort y la salud o por el contrario, hacia el dolor, la frustración o la enfermedad. De la importancia de una óptima educación emocional deviene la necesidad de contar con pedagogos altamente cualificados para orientar los procesos de iniciación a la competición deportiva en edades tempranas.

### Introducción

Las emociones condicionan decisivamente el modo en que cada uno de nosotros vivimos las diversas situaciones que configuran nuestra cotidianeidad, pues no en vano, nuestro estar en el mundo se hace presente a partir de la realidad sensible, es decir, de todo lo que sentimos como real a partir del encuentro afectivo con

todo aquello que nos rodea, sean objetos, personas o fenómenos atmosféricos.

En nuestra cotidiana relación con el mundo, las experiencias surgidas resultan constantemente evaluadas: doloroso-placentero, atractivo-repulsivo, agradable-desagradable, estimulante-deprimente, activador-inhibidor, etc., lo que va decantando, según la historia vital de cada cual, en una singular manera de sentir el mundo.

Estamos configurados como criaturas sensibles, pues reaccionamos con nuestro sentir a la fuente constante de estímulos que nos llegan desde el exterior. Al sentir, nuestro tono vital se modifica, de igual modo a como ocurre con el resto de seres vivos, pero en las criaturas humanas no se presentan sólo como una mera reacción estímulo, sino que los humanos somos capaces de entender, es decir, de abrir nuestra conciencia a

### Abstract

*These work plants the problematic pedagogical situation that sports competition faces in its initiation process, that is to say, in the framework of the educative system as school competition as related to the chronological age of those involved.*

*On the contrary of what is usually affirmed, sports competition does not produce, in strict sense, a pedagogical situation adequate for education, but from the point of view of emotional life, is a producer of destabilising experiences, since it is a question of preparing for a confrontation which demands high levels of aggressiveness.*

*Emotional balance is a basic consequence in people's educative process since throughout life, emotional flow praise vital experience to abundance, comfort and health or on the other hand to pain, frustration or illness. Of the importance of an optimum emotional education, comes the need to count highly qualified pedagogues to orientate the processes of initiation in sporting competition at an early age.*

lo que está ocurriendo fuera de nosotros y a lo que se está desencadenando en nuestro interior. Nuestro inteligir se abre a la aprehensión, mediante la cual nos hacemos cargo de lo que ocurre, pues aunque resulte un hecho empíricamente contrastable o tan sólo una apariencia, a todos los efectos, esa reacción afectiva y afectada configura lo que sentimos en cada momento como realidad. No hay nada más real que el puro y simple sentir.

La vida en grupo provoca que a través del influjo cultural, estas modificaciones del tono vital o afecciones emocionales, se vayan modulando progresivamente, respondiendo cada vez más a las necesidades de la sociedad. Durante el largo proceso de socialización, el torrente emocional que fluye en principio desbordante de singularidad, se va encauzando y controlando, se va humanizando.

Actualmente vivimos en una sociedad altamente compleja en donde la modernidad radicalizada (A. Giddens, 1993) aumenta si cabe el proceso civilizatorio de autocontrol de las emociones (N. Elias y E. Dunning, 1992); una sociedad en la que el valor de la individualidad se consolida aceleradamente gracias a la tecnología y al régimen progresivo de libertades, pero en la que sin embargo, resulta paradójico comprobar como los poderes de la sociedad, especialmente el Estado, ejercen sobre los individuos mayor control que en cualquier otra época histórica precedente (N. Elias, 1990), aunque se ejerza a través de medios indirectos y a veces muy sofisticados (J. Echeverría, 1995) que no son percibidos como instrumentos de dominio por la inmensa mayoría de la población, pero que implica aunque sea de modo indeseado e incons-

ciente, un mayor control emocional.

En el marco de este progresivo proceso de individuación o construcción del sujeto (Touraine, A. 1993) cobra sociológicamente interés el estudio de las representaciones simbólicas de adscripción grupal, pues no podemos dejar de considerar que "el hombre es una creación del medio humano o ente social que ha creado él mismo" (C. Gurméndez, 1989: 183). La cultura funciona como un gigantesco filtro que nos presenta la realidad cotidiana de un determinado modo, y ahora mismo, ante el avance de los procesos de autonomía personal y por ende de cierto desarraigo grupal, se está produciendo una reacción que tiende a reforzar los lazos de unión tribal que se sienten amenazados. Este fenómeno está rebrotando entre las culturas que aglutinan a determinadas nacionalidades, y en nuestro caso, también se está dando en el deporte, fenómeno de carácter transcultural.

La cultura dominante ha hecho prevalecer la idea de que la práctica deportiva resulta en sí misma saludable, y muy especialmente, como una situación en la vida de las personas especialmente adecuada para educar. Existen multitud de páginas dedicadas a loar los valores educativos del deporte. Sin embargo, desde la perspectiva de las emociones, la iniciación deportiva en edades tempranas aparece, cuanto menos, como una situación pedagógica problemática.

La competición deportiva surgió en el mundo moderno como un campo de batalla emocional, pero aunque restrictivo e inocuo en relación al grado de violencia desencadenado, se ha consolidado en la sociedad contemporánea como uno de los pocos acontecimien-

tos colectivos en donde se permite un cierto descontrol emocional. "La emoción placentera que despierta la batalla fingida de las competiciones deportivas es un claro ejemplo de institución social que utiliza una institución natural específica para contrarrestar y quizás hallar una salida a las tensiones por sobreesfuerzo relacionadas con el control de los impulsos" (N. Elias, 1992: 79).

El enfrentamiento deportivo desencadena entre los participantes un torrente emocional tan desmesurado que constituye una situación que conviene tratar pedagógicamente con el mejor esmero. Sin embargo, se transmite como si el mero sometimiento a la disciplina y al régimen normativo del deporte produjera una situación pedagógica muy favorable para educar y socializar a niños y jóvenes. Mi experiencia pedagógica me indica que en modo alguno esto ocurre así, sino más bien todo lo contrario, y a tratar de constatar este mayúsculo error pedagógico van dirigidas las reflexiones siguientes.

### **La lógica del deporte**

Como práctica de gran impacto social, el deporte ostenta una determinada significación que le otorga mayoritariamente la población, y por tanto, es portador o se le asocia a una determinada gama de valores, que en este caso son casi todos ellos de carácter positivo. Esto tiene una especial repercusión en el ámbito pedagógico, ya que no sorprende comprobar como son asimiladas las situaciones deportivas a situaciones pedagógicas, como si el hecho de practicar deporte decantase en sí mismo un proceso educativo optimizante.

Los valores positivos del deporte se han trasladado también al ám-

bito de la educación formal, en donde a menudo podemos constatar una profunda incoherencia entre los propósitos educativos avanzados por los programas escolares y el tipo de prácticas deportivas propuestas para alcanzarlos. Resulta preciso saber que el deporte en general y cada una de las diversas modalidades en particular, son portadores de una determinada lógica que gobierna los ejes estructurales de cada situación deportiva. Estos rasgos son determinantes para la aparición de determinadas conductas y conviene tenerlos muy en cuenta para no cometer gravísimas torpezas pedagógicas.

Parece olvidarse que el deporte consiste ante todo y sobre todo en un acontecimiento competitivo, en una figuración social de carácter antagonista. "La mayoría de los deportes entrañan un factor de competitividad. Son competiciones que implican el uso de la fuerza corporal o de habilidades no militares. Las reglas que se imponen a los contendientes tienen la finalidad de reducir el riesgo de daño físico al mínimo" (N. Elias, 1992: 31).

La inmensa mayoría de la población, al menos en el caso de la sociedad española (M. García Ferrando, 1997), identifica como deporte cualquier tipo de ejercitación física o pasatiempo con alguna implicación física o corporal. La fuerza de la cultura deportiva en nuestra sociedad resulta tan intensa que cualquier actividad físico-recreativa se considera deporte, lo cual no nos debe llevar a engaño puesto que el comportamiento deportivo resulta en esencia un fenómeno popular y masivo, fácilmente descifrable en su estructura simbólica y perfectamente coherente con los valores más sólidamente consolidados en



la modernidad, es decir, la libre competencia de productos, mercaderías, dinero, trabajadores, programas políticos o deportistas. Pero los especialistas sabemos, o deberíamos saber, que correr una prueba atlética no supone la misma situación que correr libre y desenfadadamente por un parque urbano o por el campo. La naturaleza del deporte es esencialmente práctica, puesto que consiste en llevar a cabo una determinada secuencia de acciones motrices que se dan en un espacio y un tiempo pertinente, pero a diferencia de otras muchas prácticas con esa misma implicación, está perfectamente legislada y regulada. El proceso de deportivización implica esencialmente eso, un proceso de institucionalización social sólidamente construido, regido por los reglamentos que especifican las condiciones en qué debe llevarse a efecto esta figuración social, que a su vez están fielmente custodiados por instituciones genuinamente deportivas: **las federaciones deportivas**.

A pesar de las apariencias, los comportamientos de los jugadores o de los participantes en cualquier competición no son anárquicos o establecidos en función de las características personales de cada participante, sino que están fuertemente determinados por las reglas, por **las tablas de la ley**. Se dice con evidente superficialidad que el juego es una actividad libre, pero esta afirmación resulta anacrónica cuando nos referimos a los juegos deportivos, y en general a todos los juegos sometidos a reglas. Uno es libre de decidir jugar o no al baloncesto con sus amigos, pero una vez ha decidido participar en el juego deberá someterse a la implacable coacción del sistema de reglas

que configura el juego del baloncesto.

El profesor P. Parlebas (1981) ha acuñado el concepto de **lógica interna** para referirse *"a los rasgos pertinentes y a todas las consecuencias prácticas que entraña cada modalidad deportiva considerada como situación ludomotriz singular; puesto que estos rasgos no son más que las condiciones que hacen posible la emergencia de las acciones propias del juego: relación con el espacio de juego, relación con los demás participantes, imperativos temporales, modos de resolución de la tarea y modalidades de fracaso o de éxito"*.

Como fenómeno protagonizado por los seres humanos, el deporte forma parte de la sociedad, constituyendo ahora mismo uno de sus rasgos distintivos. Sin embargo, a pesar de su naturaleza social por excelencia, es posible diferenciar o tener en cuenta una doble perspectiva del mismo, por una parte como portador de una lógica interna generada a consecuencia de su propia singularidad como fenómeno, y por otra condicionado por una determinada lógica externa, como resultado de producirse en el marco de un determinado contexto. En este punto y refiriéndose al ajedrez Ferdinand de Saussure afirmaba que el hecho de que hubiese pasado de Persia a Europa era de orden externo, siendo interno todo aquello que pudiese afectar a su sistema de reglas. P. Parlebas (1988: 107) considera *"interno lo que afecta profundamente a la gramática del juego, todo lo que cambia el sistema en un grado cualquiera"*, pues este autor francés parte de la premisa de considerar a las diversas modalidades deportivas como **sistemas praxiológicos** y por tanto, porta-

doras de una **lógica interna** que impregna con sus preceptos las acciones de todos los deportistas intervinientes.

Esta perspectiva teórica nos permite comprobar como al margen de quiénes sean los protagonistas de la competición deportiva, ésta mantiene un orden estructural, una lógica interna que obliga a los deportistas a llevar a cabo las acciones de juego de un modo estrictamente condicionado, lo que desde un punto de vista pedagógico resulta de indudable interés. De este modo sabemos que existen diferencias sustanciales de unas modalidades a otras en relación a: la organización del espacio de juego, el grado de violencia permitido en los enfrentamientos, el modo de realizar determinadas acciones de juego o el sistema utilizado para determinar la victoria de uno de los contendientes.

Existen modalidades deportivas cuya estructura comunicativa es unidireccional, se trata de enfrentamientos entre varios e incluso muchos individuos, que se organizan a modo de carreras o de concursos. En estas competiciones la comunicación resulta esencial, mientras que el modo de resolver las tareas se torna un rasgo esencial. Son deportes psicomotrices en donde la mecanización de las acciones y las condiciones físicas y psicológicas del competidor para llevarlas a cabo resultan decisivas para alcanzar el éxito. La lógica de estos deportes está marcada por la ausencia de interacción entre los competidores o con un protagonismo marginal en el desarrollo de la competición, de ahí que se denominen deportes individuales, por ser la propia competencia motriz del deportista la que ostenta un papel determinante en el desenlace del enfrentamiento.

Pero las modalidades deportivas de mayor repercusión social, tanto a nivel de espectadores y de deportistas participantes, lo constituyen los deportes cuya estructura comunicativa es bidireccional, se trata de deportes sociomotrices, cuya lógica es antitética, es decir, el enfrentamiento se produce siempre entre dos bandos o dos individuos, apareciendo así una estructura dual o de duelo. La excepción en las modalidades sociomotrices lo constituyen los concursos por equipos, en donde la comunicación existente resulta estrictamente cooperativa. La estructura de esta modalidad muestra dos vertientes, por una parte nos encontramos con los **duelos de individuos**, en donde la interacción antagónica exigida por el reglamento, moviliza la agresividad, el deseo de vencer y de abatir al adversario. En unos casos el blanco a alcanzar es humano, el cuerpo del adversario; en otros el blanco se sitúa en una zona del terreno de juego. En estos duelos *"cuanto más pronunciada es la distancia de guardia, más grande resulta el espacio individual de interacción y más violentos resultan los contactos corporales permitidos"* (P. Parlebas, 1981: 42) Se trata de prácticas gobernadas por una lógica contracomunicativa, donde todos los esfuerzos convergen en el derribo, golpeo o superación del oponente. La otra gran familia de deportes con estructura antitética la constituyen los **duelos entre equipos**, en estos cuando disminuye la distancia de carga permitida, mayor resulta la violencia del enfrentamiento y más amplio el espacio individual de interacción. La lógica comunicativa de estas prácticas está gobernada por un triple rasgo, por un lado la oposición directa entre los adversarios, por otra

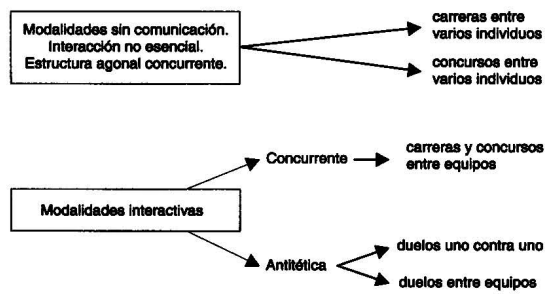


Figura 1. Lógica comunicativa en la competición deportiva.

la necesidad de colaborar activa e interesadamente con los compañeros de equipo para superar al equipo enfrentado, y finalmente, la presencia e intermediación de un objeto extracorpóreo que suele ser un balón o una pelota (fig. 1). Pero en general, todas las modalidades deportivas tienen un rasgo estructural común en su lógica interna, aquél que define la situación motriz deportiva como un enfrentamiento antagónico, en el cual el grado de violencia permitido por el reglamento difiere ostensiblemente de unas modalidades a otras, pero que en todos los casos implica la descarga de una tensión emocional que se expresa mediante un impulso agresivo. La pulsión desencadenada permite en unas personas un estímulo que les induce a la superación y el éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe y paraliza este estímulo; incluso induce a sensaciones de fracaso y de baja autoestima en los más jóvenes. El deporte se manifiesta así como un campo experimental para contrastar los diferentes niveles de destreza, condición física y agresividad que podemos llegar a manifestar las diferentes personas.

Referirse al deporte no competitivo resulta a todas luces un ana-

crónismo, al menos desde una perspectiva teórica, lo que se da en la sociedad es toda una compleja cohorte de prácticas físicas parecidas al deporte en el modo de resolución de las tareas motrices, pero que no detentan su misma lógica. La existencia o no de competición, y por lo tanto de elevados índices de excitabilidad agresiva, decanta la frontera entre deporte y ejercitación física. Es este un axioma que los especialistas debemos tener siempre muy presente, aunque la fuerza de la cultura deportiva induzca a la mayoría de la población a denominar como deporte a cualquier tipo de ejercitación física.

La competición deportiva genera en todos los casos una polaridad afectiva, por una parte la derivada del fracaso y del miedo al fracaso, concretada en agresividad, abatimiento, desesperación, enfado, frustración, impotencia y rabia; por otra la asociada al triunfo o a la expectativa del mismo, expresada mediante alegría, entusiasmo, satisfacción, orgullo y seguridad personal.

A lo largo de las diferentes trayectorias deportivas se pueden llegar a experimentar otras emociones como la de amistad, camaradería, cooperación y solidaridad, entre

otras, pero no son producidas por el enfrentamiento deportivo en sí mismo, sino muy a su pesar, ya que se gestan en el entorno de la competición, en los largos períodos de entrenamiento y formación, en los viajes o en las estancias comunes en hoteles y residencias; y éstas dependen casi exclusivamente de la personalidad de cada deportista, y no de la lógica interna de cada modalidad deportiva, sino de su lógica externa. Los millones de espectadores y seguidores de la competición deportiva tan sólo centran su atención en la competición misma, pues es ella la que acoge su expectativa e interés por la incertidumbre del resultado y por su adscripción afectiva a alguno de los bandos contendientes.

Pero la excitación emocional no afecta tan sólo a los deportistas implicados, sino que se produce un efecto mimético mediante el cual los espectadores también se implican: *"La naturaleza mimética de un enfrentamiento deportivo como una carrera de caballos, un combate de boxeo o un partido de fútbol, se debe a que ciertos aspectos de la experiencia emocional asociada con una lucha física real entran en la experiencia emocional que brinda la lucha imitada de un deporte. Pero en la experiencia deportiva, lo que sentimos en una lucha física real es trasladado a un mecanismo de transmisión distinto. El deporte permite a la gente experimentar con plenitud la emoción de una lucha sin sus peligros y sus riesgos. El elemento miedo presente en la emoción, aunque no desaparece por completo, disminuye en gran medida, con lo cual se potencia enormemente el placer de la lucha. Por tanto, al hablar de los aspectos miméti-*

*cos del deporte nos referimos al hecho de que éste imita selectivamente las luchas que tienen lugar en la vida real. El modo en que está diseñado o estructurado el juego deportivo, y la habilidad de los deportistas permiten que aumente el goce de la batalla sin que nadie resulte lesionado o muerto"* (N. Elias, 1992: 65).

A partir de este efecto mimesis se produce la **adscripción de identidad**, que comporta la implicación afectiva del espectador en cualquier enfrentamiento, especialmente los de carácter antitético. En efecto, cualquier espectador medianamente interesado en la competición deportiva decanta sus intereses afectivos por alguno de los dos bandos enfrentados. La mera contemplación estética del espectáculo deportivo no asegura el mantenimiento de gran número de espectadores. Resulta muy difícil mantener el interés en una competición deportiva sin llevar a cabo, consciente o inconscientemente, este efecto de adscripción o de preferencia por alguno de los contendientes. Éstos son portadores de los intereses y de las expectativas de los seguidores, de aquellos que se identifican con su suerte. Los espectadores de un evento deportivo participan en el mismo experimentando las emociones decantadas por el miedo al fracaso o la alegría de la victoria a través de los deportistas.

### **Reflexiones en torno a las emociones en el deporte**

Los humanos configuramos nuestra realidad a partir de la percepción constante de estímulos, pero este mero sentir como modificación de nuestro tono vital no resulta ni mucho menos suficiente



para determinar lo que se presenta auténticamente como real ante cada uno de nosotros. El universo de lo real, de lo meramente estímulo resulta inhabitable al ser humano, por lo que a partir de nuestra experiencia cifrada vivimos en una realidad interpretada, dotada de sentido social y cultural, de una realidad humanizada. Somos criaturas dotadas de un fuerte componente biológico pero también de un intenso flujo de información que emerge a lo largo de toda nuestra vida social (J.A. Marina, 1996).

Nuestra realidad sensible se ha ido modulando a lo largo de nuestra trayectoria vital. En el transcurso de esta memoria personal nuestra adscripción al grupo de origen nos convierte en criaturas dependientes afectivamente, en este sentido, cabe afirmar que la familia se convierte en el núcleo fuerte en la modificación y consolidación de nuestra afectividad. La vida social implica la acumulación constante de experiencias afectivas en la que los demás juegan un papel preponderante. Tan sólo con la adultez logramos mantener una cierto distanciamiento afectivo, al menos a nivel de la conciencia, puesto que a lo largo de toda la vida la dependencia social resulta decisiva en la configuración e interpretación de nuestra realidad sintiente.

Nuestra relación afectiva con el mundo es resultado. en primera instancia de experiencias estrictamente sensitivas, en donde el placer, goce o dicha y el displacer, disgusto o dolor, señalan una clara frontera sensitiva pero también afectiva e incluso cognitiva (C. Gurméndez, 1994) (figura 2).

En segunda instancia y siempre como consecuencia de nuestra sensibilidad, se nos abre la conciencia de necesidad, la apertura de un deseo o de un anhelo. En

EMOCIONES	ESTADOS SENSIBLES Y DE CONCIENCIA	REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD
PLACER-DISPLACER/DICHA-DOLOR	SENSACIONES	EXPERIENCIAS SENSIBLES
ANSIEDAD/EXPECTACIÓN	NECESIDADES	CARENCIA O DESEO
ALEGRÍA/TRISTEZA/FRUSTRACIÓN	SENTIMIENTOS	ESTADO DE ÁNIMO

Figura 2. Niveles en la construcción de la realidad producto de nuestro encuentro afectivo con el mundo.

este segundo nivel la modulación grupal nos ha ayudado en gran medida a interpretar el mundo. Nuestro proceso socializador consiste precisamente en esto, en modular nuestros deseos. En aplazarlos reprimiéndolos para conseguirlos en algún momento de nuestras vidas de modo rotundo, definitivo o con mayor placer; o también en aplazarlos *sine die*, lo que induce a la frustración o la impotencia.

En el tercer nivel, nuestras experiencias afectivas convertidas en deseos satisfechos, aplazados o definitivamente reprimidos generan una información cifrada que se deposita en nuestra conciencia, haciendo aparecer los sentimientos, los cuales evalúan constantemente nuestro estado de ánimo y nos inducen y predisponen hacia la acción.

Joseph LeDoux, neurocientífico de la Universidad de Nueva York, ha sido el primero en desvelar que la amígdala encefálica contiene el registro de nuestra memoria emocional, convirtiéndose en una especie de centinela que alerta a todo nuestro sistema endocrino instantes antes de que el neocórtex, nuestro cerebro pensante, sea capaz de decidir que acción emprender ante una determinada fuente estímulo. Al parecer LeDoux ha descubierto un atajo que va desde el tálamo a la amígdala, sin pasar por el neocórtex. Hasta

hace bien poco creíamos que cualquier estímulo que excitaba nuestros sentidos dirigía su señal directamente al tálamo y desde allí hasta el neocórtex, desde donde se estimulaba a la amígdala encefálica para que ésta ordenara a las diferentes glándulas que vertieran en el torrente sanguíneo la secreción hormonal más adecuada, como respuesta adaptativa al estímulo recibido. "Anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente. La amígdala puede albergar y activar repertorios de recuerdos y de respuestas que llevamos a cabo sin que nos demos cuenta del motivo por el que lo hacemos, porque el atajo que va del tálamo a la amígdala deja completamente de lado el neocórtex. Este atajo permite que la amígdala sea una especie de almacén de las impresiones y recuerdos emocionales de los que nunca hemos sido plenamente conscientes" (D. Goleman, 1996: 44) (figura 3).

Sin embargo sabemos que la amígdala, aunque informada unos milisegundos antes que el neocórtex, recibe una señal muy tosca, rudimentaria podríamos decir, como corresponde a un nivel de

desarrollo cerebral inferior. Se trata de un mensaje sensorial que nos alerta ante una situación de peligro, pues la mayor parte de la información, la que permite llevar a cabo una evaluación más ponderada se dirige al neocórtex. Se trata de una vía rápida que nos activa las señales de alarma, decisiva en la estructura cerebral de aves, peces y reptiles, pero rudimentaria en los mamíferos superiores, especialmente en la especie humana.

A pesar de este protagonismo rudimentario de la amígdala encefálica, debido a que el neocórtex requiere de un largo y laborioso proceso de adaptación a nuestra cada vez más compleja cultura, los encuentros afectivos de nues-

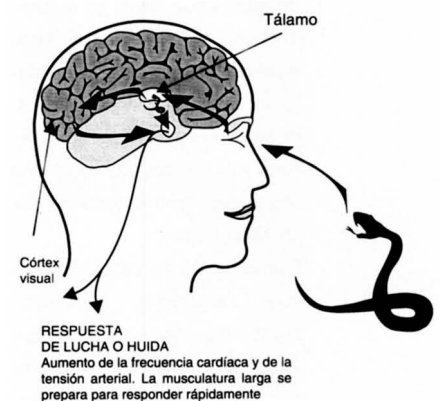


Figura 3. Atajo descubierto por LeDoux que envía la señal directamente del tálamo a la amígdala (D. Goleman, 1996).

tra infancia resultan a la postre decisivos para configurar nuestro repertorio emocional, puesto que la amígdala contiene cifrada nuestra experiencia y se activa de un modo muy simple, por asociación (D. Goleman, 1996).

Podemos acordar, de lo dicho hasta aquí, que la emoción constituye la primera respuesta adaptativa a nuestra relación afectiva con el mundo. La emoción prepara nuestro organismo para la acción, su aparición es abrupta, instantánea y fulgurante, expresándose mediante manifestaciones físicas tangibles: agresividad, excitación, palidez, palpaciones o turbación. La emoción irrumpe en nuestra vida de la mano de las sensaciones de placer y displacer, de las primeras experiencias sensibles (J.A. Marina, 1996).

Las sensaciones de dolor y placer van configurando nuestro habitat afectivo y cambian de registro según sean nuestras experiencias dentro del grupo. Con el proceso de socialización las descargas emotivas van modulándose para conseguir hacer factibles nuestros deseos en un mundo sociocultural cargado de coacciones y normas. Con el avance de nuestra trayectoria vital aprendemos a dominar las señales rudimentarias de alarma que fluyen en nuestro interior y experimentamos como mucho más seguro y eficiente dejarnos guiar por nuestro consciente, buen conocedor de las señales y significados de importancia social, pero sobre todo de sus consecuencias.

Con el transcurrir de la vida todas estas experiencias constituyen nuestra memoria emocional, que va depositándose en nuestro interior como bloques de información cifrada, forjándose así nuestros sentimientos, los cuales gobiernan nuestro estar en el mundo afectivo de modo consciente.

En este sentido puedo comprender la frase: *"La emoción es una determinada manera de aprehender el mundo"* (J.P. Sartre, 1987: 77), de hacemos cargo del mundo, de interpretarlo, de lograr una conciencia sintiente de lo real.

Aceptar la emoción como realidad sensible del mundo que se hace aprehensible y consciente de modo singular en cada persona, supondría una renuncia expresa a la posibilidad de esbozar siquiera una rudimentaria teoría de las emociones, si excluimos un punto de vista exclusivamente biológico, pero sabemos que la especie humana es algo más que mera biología. En este punto resulta crucial dotarse de una perspectiva esencialmente sociológica, pues si bien es a lo largo del itinerario social que va marcándose nuestra singularidad, al mismo tiempo se consolida nuestra adscripción al grupo social de acuerdo a determinadas pautas consolidadas normativamente.

El estudio de las costumbres y normativas sociales, de lo que resulta adecuado e inadecuado, de lo que conviene expresar y reprimir, de lo que interesa guardar en la intimidad o bien lanzar a la vía pública constituye un catálogo muy eficaz para poder explicarnos los procesos de construcción del sujeto, de cómo ciertas emociones han ido guareciéndose en las profundidades de nuestro cerebro más rudimentario y de qué forma otras expresiones emocionales han ido adquiriendo mayor protagonismo social. De este modo de gobierno social de las emociones ha dado magnífico testimonio empírico la teoría de los procesos de la civilización elaborada extensamente por Norbert Elias (1987).

Pero existen momentos y circunstancias en la vida de cada uno de

los seres humanos y situaciones sociales especiales en donde las ataduras socializadoras parecen desvanecerse en un abrir y cerrar de ojos. Cada uno de nosotros hacemos gala de un comportamiento social refinado, civilizado, pero cualquier persona ante una amenaza inmediata, en forma de agresión directa o ante una situación de peligro inminente, podemos experimentar el pánico, la parálisis de terror, el instinto de fuga o la agresividad más arrebataadora. En estas situaciones de urgencia nuestro cerebro rudimentario aparece repentinamente gobernando nuestras conductas.

Las descargas de adrenalina preparan a los músculos para una acción inmediata, pero al mismo tiempo, hace disminuir el umbral de control consciente sobre el gobierno emocional. La adrenalina se vierte a la sangre con el inicio de una activación energética, expresada mediante respiraciones repetidas y agitadas o con la iniciación de un ejercicio físico continuado e intenso.

Todo deportista sabe, cualquiera que sea su especialidad, que para participar en una competición se requiere de una elevada tensión emocional que se manifiesta en agresividad y ahínco por vencer. La ausencia de este espíritu combativo implica mostrar una actitud mal dispuesta para la competición lo que provoca en todas las ocasiones una actuación poco exitosa. Los entrenadores conocen sobradamente que las situaciones anímicas de sus atletas resultan decisivas para alcanzar un buen rendimiento deportivo.

En los deportes con estructura de duelo, la agresividad se patentiza en cada uno de las acciones de juego, bien sea un placaje, un chut a portería, un golpe en el rostro o un fuerte raquetazo. Este espíritu agresivo y competidor, aunque

sometido a la coacción de las reglas, tiene su premio en forma de éxito deportivo y reconocimiento social, incluso conduce a muchos deportistas a la categoría de mitos, pues se convierten en héroes para grandes masas de seguidores. En otros deportes no interactivos, como el atletismo, el ciclismo o la natación, el espíritu competidor se manifiesta a través de una gran excitabilidad nerviosa y afectiva, generada por las expectativas y temores ante una mala actuación, a perder una competición o por el ansia de ganarla. Estos miedos de la mente provocan un estado de emergencia que incrementan las actividades del sistema simpático y de las glándulas suprarrenales, produciendo la energía extra necesaria para ganar o competir con espíritu de ganador en una prueba.

La lógica del deporte moviliza nuestro organismo para entregarnos a una lucha cuya implicación física entraña la activación generosa de nuestro sistema muscular, esto genera altas dosis de adrenalina en la sangre y una inmediata regulación a la baja en el control y gestión de nuestras emociones. La intermediación social del acto deportivo se hace evidente mediante la adscripción de identidad por parte del seguidor deportivo o merced al efecto mimesis, en cualquier caso los aficionados al deporte también sufren, aunque en otra dimensión por la ausencia directa de implicación física, un aumento considerable del nivel de adrenalina en la sangre. A esto debemos añadir una cierta permisividad social que entiende y tolera ciertas expresiones de emotividad descontrolada en el ámbito deportivo y que son severamente castigadas en otras circunstancias de la vida social.

Podríamos concluir este breve escaqueo por el territorio emocional deportivo que toda com-



petición deportiva genera en deportistas y espectadores una elevada excitabilidad nerviosa provocada por la incertidumbre del evento, debido a que se albergan intensos deseos de victoria o al menos la esperanza de no perder o de tener una actuación digna. Esta inicial tensión emocional resulta imprescindible para que los deportistas implicados obtengan un buen rendimiento de sus cualidades, pues predispone su organismo para llevar a cabo de forma inmediata descargas agresivas. Este espíritu combativo generado por la tensión emocional también se traslada a los espectadores. El teatro deportivo resulta una representación simbólica que permite y predispone a la expresión emocional en una escala muy superior al resto de la vida cotidiana (figura 4).

El miedo a la derrota o la expectativa cercana de la victoria marcan el germen de la tensión emocional acumulada, pero también jalonan una especie de péndulo en cuyo recorrido se manifiestan diversas expresiones emocionales. A un lado del péndulo se descarga la tensión en forma de alegría por el triunfo, orgullo, satisfacción y entusiasmo desbordante por el reconocimiento de los demás, al otro lado se encuentra la tristeza por la pérdida de un deseo intensamente albergado, el abatimiento e incluso la desesperación. Entre ambos el miedo a la derrota o la expectativa de victoria mantienen y aceleran la tensión emocional.

El deporte, indudablemente, representa un sofisticado y refinado acto civilizado, pues aunque su lógica nos induce irremediablemente a la agresividad, esta debe acomodarse estrictamente a los mandamientos del sistema de reglas y a una expresión emocional controlada, a pesar de que la tensión

provocada por la competición baja sensiblemente nuestro umbral de control emocional y acerque o entregue a nuestro cerebro más rudimentario su gestión.

### **Iniciación deportiva y educación emocional**

El cuadro que acabamos de describir cuestiona la bondad estructural del acto deportivo. Muy al contrario a como suele entenderse, se necesita un largo y costoso proceso de adiestramiento para que la tensión emocional acumulada en la competición deportiva pueda ser debidamente gobernada por protagonistas y espectadores. El deporte exige no perder el control de las emociones en situaciones proclives al descontrol, incluso en situaciones límite, como ocurre en algunas modalidades deportivas. Indudablemente, se trata de un refinado proceso civilizatorio, pues el acto deportivo activa y acelera nuestras respuestas emocionales y al mismo tiempo, en el fragor de la batalla, exige un ajustado control de las mismas, una especie de "más difícil todavía".

Esta contradictoria imposición cultural exige de un prolongado y complejo proceso de aprendizaje. Cuando observamos a los niños en sus primeros escarceos deportivos constatamos la gran dificultad de este aprendizaje, pues a ellos les resulta sumamente costoso regular esta ficticia discriminación, por una parte la descarga de adrenalina que moviliza su agresividad de modo natural, por otro la necesaria acomodación y regulación de esa misma descarga. En los niños se hace palpable este desajuste entre la excitación emocional y la obligada sumisión a las reglas de juego, pues en ellos prima el afán de protago-

nismo y las ansias desmedidas de vencer, pues lo relevante para ellos es la satisfacción de sus deseos y objetivos. Esto tiene especial importancia en el ámbito deportivo en donde sólo existe un triunfador, el atleta o equipo campeón. Todos los demás son aproximaciones al éxito y como tales, deberán adaptarse mediante continuadas frustraciones a otras expectativas de éxito menos valoradas socialmente.

En muchos niños la competición deportiva resulta una excelente situación para estimular su mejora personal, su afán de superación y conseguir así el necesario reconocimiento social para consolidar su aceptación y autoestima. Pero la exigente selectividad deportiva reparte muchas más frustraciones que afanes de superación. Muchos niños se desaniman, pierden estímulos e incluso se inhiben ante la constante exigencia física y emocional de la competición. Aprenderán poco a poco a sentirse representados por otros en el fragor de la batalla deportiva.

Así pues se trata en todo caso de un duro aprendizaje para la vida social y que no siempre genera procesos de adaptación optimizantes y civilizados. Es en este

punto en donde la actuación pedagógica se convierte en un instrumento verdaderamente imprescindible.

La enseñanza de la regulación emocional en el deporte se convierte así en un tema fundamental para aquellas personas que esperan dedicarse profesionalmente a la pedagogía deportiva, bien en escuelas de enseñanza general como profesores de educación física o en los clubes deportivos como agentes iniciadores en el aprendizaje del deporte.

En este punto se abren dos planos o perspectivas del mismo problema. Por una parte el derivado de considerar al deporte como una actividad o un contenido curricular en el marco de las clases de educación física, de otra, los procesos de iniciación deportiva llevados a cabo en los diferentes clubes y escuelas deportivas de muy diverso signo y procedencia.

Existen modos muy diferenciados y variados de estimular y educar la competitividad entre los alumnos de una clase de educación física, sea en la educación primaria o en la secundaria, si este es realmente el objetivo o necesidad pedagógica planteado por el equipo de docentes, sin tener que recurrir a la

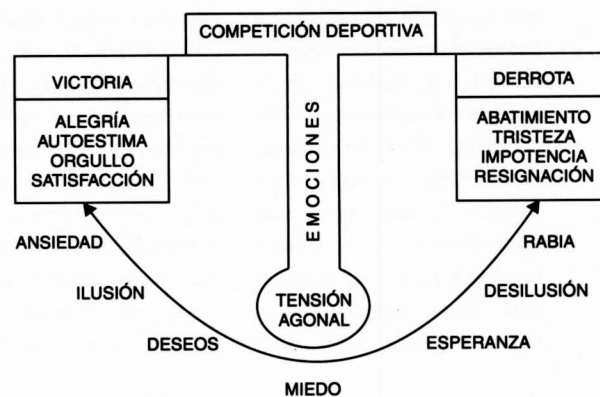


Figura 4. Fases del péndulo emocional en la competición deportiva.

enseñanza de diferentes modalidades deportivas; pero si finalmente este fuera el caso, los profesores de educación física habrán de hacer prevalecer en todos los casos: el respeto a la regla de juego a los impulsos agresivos o ansias de vencer, la participación de todos los alumnos presentes en la clase a la selección de los mejor dotados y la valoración de la experiencia pedagógica como de interés para el grupo a la consecución del éxito deportivo o el descubrimiento de algún talento.

La selectividad tan grande que implica la competición deportiva exige del pedagogo la disposición de sus mejores artes para menguar los efectos de frustración y desánimo que acompañan a la derrota. Convertir cada derrota en la mejor de las lecciones, en una victoria, resulta una tarea que exige la mejor sabiduría pedagógica. Sobre todo si tenemos en cuenta que son muchos los derrotados y muy pocos los seleccionados para la victoria. La escuela no puede permitirse más fracasados. Todo pedagogo que aprecie su profesión siente la necesidad de convertir sus clases en una victoria continuada para todos y cada uno de sus alumnos, a los cuales impulsa y motiva en un proceso continuo y constante de afirmación y maduración personal. ¿Es que no resulta educativamente positivo el fomento de la competitividad en la escuela? La competición en el marco escolar tan sólo puede resultar rentable en manos de un pedagogo experimentado, seguro y muy competente. Pero no podemos afirmarlo con carácter general, puesto que la competición deportiva genera situaciones en las que se requiere de una

sobredosis de adrenalina al estimular la excitabilidad emocional de los jóvenes participantes, por lo que se convierte en un momento educativo altamente problemático, y que requiere de orientadores y pedagogos expertos y cualificados.

El tratamiento pedagógico de las emociones, que surge en el marco de los procesos de iniciación deportiva, adquiere incluso un plano de preeminencia superior al aprendizaje de las propias habilidades deportivas exigidas. Pero con demasiada frecuencia esta relación pedagógica se invierte. Esto resulta así porque se hace necesaria la acomodación entre una exigencia motriz que requiere grandes dosis de agresividad para que el joven deportista obtenga éxito y una exigencia social y normativa que no permite la expresión agresiva más allá de determinados límites. La excitabilidad emocional producida por la competición deportiva no resulta fácilmente gobernable por la razón de un niño o de un joven deportista.

Los pedagogos deportivos deben ser expertos conocedores de la práctica deportiva que inducen a aprender. Pero no basta con dominar toda una serie de habilidades y destrezas deportivas, pues hay que conocer con detalle toda la serie de acciones motrices que desencadena cada una de las modalidades deportivas que se intenta enseñar. En ellas se manifiesta una fuerte agresividad requerida por la necesidad de engañar, superar y vencer al adversario. No puede esperarse en este punto que el niño aprendiz reduzca su ansia de éxito en aras de una actitud sofisticadamente civilizada: respeto y consideración al adversario, solidaridad en el juego colectivo

o control de sus impulsos agresivos. Sobre todo teniendo en cuenta que el deporte exige la implicación total de nuestro físico, de nuestro ser corporal, de aquello que se hace real en todos y cada uno de nuestros momentos vitales. La cultura deportiva exige de los deportistas un fuerte control emocional, justo en el momento en el que todo su cuerpo está sometido a una máxima excitabilidad. En los procesos de captación de talentos deportivos, además de las características físicas y del dominio de destrezas se tiene muy en cuenta el espíritu ganador y combativo del que hacen gala los jóvenes deportistas. Pero esta elevada tensión emocional requiere de una canalización extremadamente estricta, pues se trata de un discurrir en el mismo filo de la navaja.

La enseñanza de los deportes exige como ninguna otra la excelente formación de los pedagogos dedicados a esta responsabilidad. Plantean situaciones que requieren de la expresión de los ímpetus e instintos más primitivos para desde allí, una vez provocada la situación de alta tensión, comenzar a atemperar las emociones sin dejar que el rendimiento de las acciones baje su efectividad: todo un milagro.

Esto es bien sabido por los cazadores de talentos deportivos más experimentados, ya que la mayor parte de las habilidades deportivas que se aprenden pueden mejorarse con constancia y un entrenamiento sistemático, pero el carácter de un ganador se fragua y cincela en el crujir de la batalla, este es el momento en que debe aflorar toda la excitabilidad emocional de que uno es capaz, y

aprenderlo a hacer justo en los momentos decisivos del enfrentamiento deportivo, y por supuesto, sin extralimitarse. ¡Sólo al alcance de los grandes campeones!

## Referencias bibliográficas

- ECHEVERRIA, J. (1995). *Telópolis*. Barcelona. Plaza y Janés.
- ELIAS, N. (1987). *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. México. F.C.E.
- ELIAS, N. (1990). *La sociedad de los individuos*. Barcelona. Península.
- ELIAS, N. y DUNNING, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid. F.C.E.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995*. Valencia. Tirant lo Blanch-CSD.
- GIDDENS, A. (1993). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid. Alianza.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- GURMÉNDEZ, C. (1989). *Crítica de la pasión pura (I)*. Madrid. F.C.E.
- GURMÉNDEZ, C. (1994). *Sentimientos básicos de la vida humana*. Madrid. Libertarias-Prodhufi.
- MARINA, J.A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona. Anagrama.
- PARLEBAS, P. (1981). *Lexique commenté en science de l'action motrice*. París. INSEP.
- PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga, Unisport.
- SARTRE, J.P. (1987). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid, Alianza.
- TOURAINÉ, A. (1993). *Crítica de la modernidad*. Madrid. Temas de Hoy.