

# ASPECTOS PRIORITARIOS EN LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE CON JÓVENES

*Guillermo Pérez Recio.*

*Licenciado en Psicología.*

*Joan Busquets Biarnés.*

*Licenciado en Pedagogía.*

*Trabajo realizado en el Departamento de Psicología del Deporte del CAR (Sant Cugat).*

## Introducción

Es un hecho que, desde tan sólo hace unos años, se han empezado a ver aplicaciones de la Psicología al deporte en general, y especialmente en el ámbito del deporte juvenil. A los autores de este artículo nos pareció adecuado hacer un estudio que permitiera averiguar cuál es la situación actual en Cataluña a este respecto. Es fundamental que el psicólogo del deporte analice cuáles son los problemas que ha de plantearse como prioritarios al trabajar con jóvenes deportistas. Disponer de datos sobre las opiniones de los profesionales implicados en el deporte con jóvenes puede servir para optimizar los esfuerzos y los medios que se vayan invirtiendo en el desarrollo de este campo.

Hay muchos aspectos que restan por responder en el campo del deporte in-

fantil, aun a pesar del incremento de las investigaciones. Es la Psicología del Deporte la que ha de intentar dar respuesta a estos interrogantes y no otras disciplinas. Esto se ha realizado en los Estados Unidos con una amplitud desconocida aquí. Los trabajos que ahora se hacen en Cataluña están obligados a referirse a experiencias e investigaciones americanas. Por tanto, nos podemos plantear si nuestra situación es la misma que la del deporte infantil y juvenil en los EE.UU., o bien si hemos de prestar atención a aspectos diferenciales. Todo ello dirigido a ofrecer respuestas con sentido a los profesionales de la Educación Física y el Deporte en Cataluña.

Gould (1982), de la Michigan State University, se preocupó del tema e hizo un estudio con una muestra norteamericana. Nosotros decidimos utilizar el mismo cuestionario con la fi-

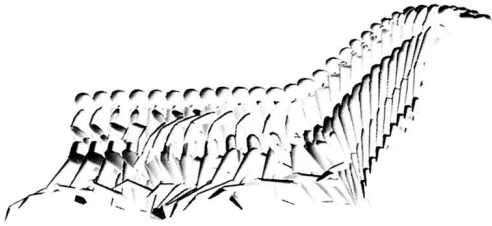
nalidad de poder hacer algunas observaciones sobre ambas cuestiones.

## Objetivos

Son objetivos de nuestro trabajo:

- Identificar los temas de Psicología del Deporte que los profesionales de la Educación Física y el deporte infantil consideran más relevantes.
- Comparar las opiniones y orden de prioridades de los profesionales de Cataluña y de los Estados Unidos.
- Determinar las diferencias en cuanto a la prevalencia de unos aspectos o de otros según los diversos profesionales y sus diferentes campos de trabajo.
- Contribuir al desarrollo de líneas de investigación en Psicología del Deporte.

Se trata, pues, de obtener información que permita tomar decisiones útiles



para el deporte con jóvenes. Y entendemos utilidad en el sentido de tener unos conceptos claros sobre lo que la sociedad pide para poder ofrecer soluciones con sentido práctico.

## Método

Tal como se ha dicho, hemos partido de un cuestionario elaborado por D. Gould (1982).

El cuestionario es del tipo cerrado con escalas formato Likert de cuatro puntos. A partir de aquí se pueden procesar los datos por orden de importancia y también es posible determinar las diferencias halladas entre los diversos grupos.

La fase de recogida de datos se hizo durante el primer trimestre de 1986.

Nosotros hemos ampliado la muestra. Además de psicólogos y entrenadores, hemos añadido varios grupos nuevos: estudiantes de Educación Física y Psicología, monitores, licenciados en Educación Física y un grupo mixto.

Al mismo tiempo hemos introducido pequeñas modificaciones en el cuestionario: se han puesto dos tópicos más. Los enunciados añadidos son los números 16 y 24 de la tabla 6, ambos señalados con un asterisco, y hacen referencia a la detección de talentos y al tema de rasgos de personalidad.

### Características de la muestra

La muestra tiene un total de 131 individuos:

Tabla 1. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN SEXOS

SEXO	N	PORCENTAJE
Hombres	87	66,4%
Mujeres	44	33,6%

Todos ellos están relacionados de alguna manera con el mundo de la educación física y el deporte. Estos son los diversos subgrupos:

Tabla 2. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN PROFESIONES

PROFESIÓN	N	PORCENTAJE
Psicólogos	16	12,2%
Estudiantes de Psicología	18	13,7%
Licenciados en E.F.	5	3,8%
Estudiantes en E.F.	31	23,7%
Entrenadores	23	17,6%
Monitores	18	13,7%
Mixto	20	15,3%
(hacen a la vez varias de las tareas)		
TOTAL	131	

Del global hemos determinado un grupo de teóricos y otro de prácticos. Definimos como teóricos los que figuraban exclusivamente en una de estas categorías:

- Psicólogos
  - Estudiantes de Psicología
  - Estudiantes de Educación Física
- Ninguno de ellos vinculado al mundo práctico en aquel momento.
- Dentro de los prácticos incluimos:
- Licenciados en E.F. en ejercicio
  - Monitores
  - Entrenadores

Los mixtos los hemos colocado todos en el grupo de prácticos.

Tabla 3. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EN TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

CATEGORÍA	N	PORCENTAJE
Teóricos	42	32,1%
Prácticos	89	67,9%

Igualmente se ha podido hacer la distinción entre estudiantes y profesionales, los que asistieron al Congreso

y los que no (nos referimos al I Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte - III Jornadas de ACPE, Esplugues de Llobregat, 1986):

Tabla 4. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN SEAN ESTUDIANTES O PROFESIONALES

CATEGORÍA	N	PORCENTAJE
Estudiantes	55	42%
Profesionales	76	58%

Tabla 5. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN ASISTENCIA AL CONGRESO

CATEGORÍA	N	PORCENTAJE
Congreso Sí	91	69,5%
Congreso No	40	30,5%

Aspectos o tópicos que incluye el cuestionario dentro del marco de la actividad física del joven deportista:

- La agresión
- Estrategias de motivación
- Stress competitivo
- Por qué practican o dejan de practicar deporte los jóvenes
- La relación padres-hijos
- Entrenadores-deportistas
- Comunicación
- Refuerzo
- Personalidad del deportista
- Confianza y seguridad
- Efectos psicológicos y de desarrollo de la competición
- Motivación
- La conducta de los entrenadores
- Cooperación
- Participación
- Madurez
- Deportividad
- Ganar y perder

**rendimiento y  
entrenamiento**

- Disciplina
- Éxito o fracaso
- Actitudes
- Rendimiento óptimo

• Selección de los jóvenes deportistas  
 Esta metodología nos permite ver cuales son las inquietudes de los profesionales vinculados a la educación física y al deporte. Es un paso importante para establecer qué cuestiones, problemas o incógnitas de tipo psicológico son las que más les interesan y preocupan.

**Resultados**

El ítem menos valorado tiene una puntuación de 2,5, lo que indica que no existe indiferencia por ninguno de los aspectos explorados. En el trabajo de Gould parece existir un poco más de discriminación, dado que el ítem menos valorado tiene una puntuación de 1,9. (Ver tabla 6).

**Comparación entre los resultados de la muestra catalana y estadounidense**

*Preocupaciones comunes*

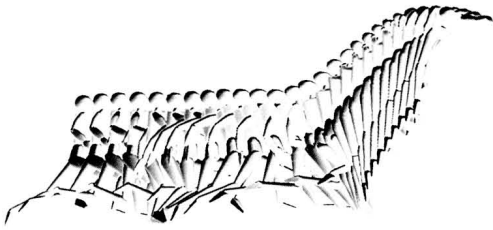
De los siete aspectos considerados como prioritarios para nosotros, cuatro coinciden con los señalados por Gould en el estudio que realizó el año 1982:

- Por qué dejan de practicar deporte los jóvenes deportistas.
- Efectos que tiene la competición en la salud psicológica y en el desarrollo de los jóvenes.
- Habilidades de comunicación: cómo pueden comunicarse mejor los entrenadores con los deportistas jóvenes.
- Estrategias para desarrollar la confianza en sí mismo y el autoconcepto.

Algo parecido ocurre con los tópicos valorados de forma menos relevante.

**Tabla 6. TÓPICOS DEL CUESTIONARIO ORDENADOS SEGÚN LA OPINIÓN DE LA MUESTRA CATALANA Y CORRESPONDENCIA DE ORDEN CON LA OPINIÓN DE LA MUESTRA AMERICANA**

<b>Resultados del total de la muestra.</b>			
<i>Orden de Prioridades.</i>			
	MEDIA	ORDEN GOULD	DIFERENCIA
1. Estrategias para desarrollar la confianza en sí mismo y mejorar el autoconcepto.	3,63	(6)	-5
2. Conductas de los entrenadores y sus efectos en los niños.	3,61	(11)	-9
3. Estrategias para motivar a los jóvenes deportistas.	3,49	(20)	-17
4. Habilidad para comunicarse: Cómo pueden comunicarse mejor los entrenadores con los deportistas jóvenes.	3,45	(5)	-1
5. Por qué dejan de practicar deporte los jóvenes deportistas.	3,35	(1)	4
6. Desarrollo de la deportividad en los jóvenes deportistas.	3,32	(12)	-6
7. Efectos que tiene la competición en la salud psicológica y el desarrollo de los niños.	3,29	(4)	3
8. Cómo enseñar habilidades deportivas a los jóvenes deportistas, técnicas para cambiar sus conductas.	3,23	(18)	-10
9. Efectos que produce ganar y perder.	3,18	(8)	1
10. Cómo alcanzar el rendimiento óptimo.	3,18	(29)	-19
11. Cómo facilitar la cooperación entre los jóvenes deportistas.	3,17	(21)	-10
12. Cómo ayudar a los jóvenes deportistas a perder el miedo (a la pelota, p.e., en un lanzamiento de balonmano).	3,09	(22)	-10
13. Efectos de la amplitud de la participación deportiva (entrenamientos, número de partidos...) en la motivación.	3,08	(16)	-3
14. Atribuciones: qué razones dan los jóvenes deportistas para justificar el éxito y el fracaso y cómo influyen éstos en la motivación.	3,07	(14)	0



15. Ayudar a los jóvenes deportistas a soportar el stress competitivo.	3,05	(3)	12
*16. Rasgos de la personalidad de los jóvenes deportistas.	3,05	(-)	-
17. Cuánto stress soportan los jóvenes deportistas en la competición.	3,01	(2)	15
18. Efectos de las relaciones padres-hijos en el compromiso con el deporte y el éxito en el mismo.	3,00	(10)	8
19. Estrategias para mejorar el rendimiento en el entrenamiento de jóvenes deportistas de élite.	2,97	(27)	-8
20. Qué es lo que gusta y disgusta a los jóvenes deportistas del deporte de competición.	2,95	(9)	11
21. Efectos de las relaciones padres-hijos en el desarrollo de las habilidades.	2,94	(19)	2
22. Cómo tratar los problemas de disciplina.	2,89	(26)	-4
23. Habilidades de comunicación: cómo pueden comunicarse mejor los entrenadores con los padres que causan problemas.	2,86	(15)	8
*24. Detección y selección de jóvenes deportistas de élite por sus rasgos psicológicos.	2,83	(-)	-
25. Efectos psicológicos de la competición coeducativa en deportistas jóvenes.	2,82	(28)	-3
26. Efectos que tienen las modificaciones de las reglas del deporte basándose en la motivación y el atractivo.	2,80	(17)	9
27. Agresión en los deportes infantiles.	2,79	(23)	4
28. Cómo cambiar las actitudes de entrenadores y padres.	2,77	(13)	15
29. Clasificación de los deportistas jóvenes para la competición en función de su madurez psicológica.	2,67	(24)	5
30. Por qué participan los deportistas jóvenes en los deportes de competición.	2,60	(7)	23
31. Consecuencias de dar premios y trofeos.	2,56	(25)	6

Hay una serie que coincide en los dos estudios:

- Efectos psicológicos de la competición coeducativa en jóvenes deportistas.
- Consecuencias de dar premios y trofeos.
- Clasificación de los jóvenes deportistas para la competición en función de su madurez psicológica.
- La agresión en los deportes infantiles.

#### *Preocupaciones divergentes*

Dado que no disponíamos de las respuestas de los sujetos norteamericanos, nos decidimos a comparar los lugares relativos de cada ítem. Es decir, para un ítem restábamos el lugar absoluto en la muestra norteamericana al número de orden del mismo ítem en la muestra catalana. En la tabla 5 se puede consultar el orden final en el trabajo de Gould y la diferencia entre ambos órdenes en la última columna.

Si tenemos en cuenta únicamente las diferencias superiores a 8 lugares (25% del total de ítems) hallamos los siguientes resultados:

- *Ítems más importantes en la muestra americana* (El número entre paréntesis indica la diferencia de lugares a favor de la muestra americana):
  - (23) Por qué participan los deportistas jóvenes en los deportes de competición.
  - (15) Cuánto stress soportan los jóvenes deportistas en la competición.
  - (15) Cómo cambiar las actitudes de entrenadores y padres.
  - (12) Ayudar a los jóvenes deportistas a soportar el stress competitivo.
  - (11) Qué gusta y disgusta a los jó-

# rendimiento y entrenamiento

venes deportistas del deporte de competición.

- (09) Efectos que tienen las modificaciones de las reglas del deporte basándose en la motivación y el atractivo.
- (08) Efectos de las relaciones padres-hijos en el compromiso con el deporte y el éxito en el mismo.
- (08) Habilidades de comunicación: cómo pueden comunicarse mejor los entrenadores con los padres que causen problemas.

• *Ítems más importantes en la muestra catalana* (El número entre paréntesis indica la diferencia de lugares a favor de la muestra catalana):

- (19) Cómo alcanzar el rendimiento óptimo.
- (17) Estrategias para motivar a los jóvenes deportistas.

- (10) Cómo ayudar a los jóvenes deportistas a perder el miedo (a la pelota, p.e., en un lanzamiento de balonmano).
- (10) Cómo facilitar la cooperación entre jóvenes deportistas.
- (10) Cómo enseñar habilidades deportivas a los jóvenes deportistas, técnicas para cambiar sus conductas.
- (09) Conductas de los entrenadores y sus efectos en los niños.
- (08) Estrategias para mejorar el rendimiento en el entrenamiento de jóvenes deportistas de élite.

### Comparaciones entre subgrupos dentro de la muestra catalana.

Mediante la prueba T-TEST para grupos independientes hemos comparado las diferentes medias y hemos visto si

existía realmente diferencia significativa o no entre ellos.

*Según el sexo*

Tabla 7. DIFERENCIAS EN LA OPINIÓN DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES (\*) Valor de  $p < 0,05$

n. ítem	HOMBRES	MUJERES
12	2,98	3,33 (*)
21	2,82	3,12 (*)

Las mujeres valoran más claramente la forma cómo ayudar a los jóvenes deportistas a perder el miedo. Igualmente se interesan más por los efectos de las relaciones padres-hijos en el desarrollo de las habilidades.





Según sean teóricos o prácticos

Tabla 8. DIFERENCIAS EN LA OPINIÓN DE LOS TEÓRICOS Y LOS PRÁCTICOS (\*) Valor de  $p < 0,05$

n. ítem	TEÓRICOS	PRÁCTICOS
13	2,85	3,19 (*)
15	3,29	2,93 (*)
17	3,19	2,92 (*)
20	2,76	3,05 (*)
22	2,67	3,00 (*)

El teórico valora más que el práctico el ayudar a los jóvenes en el problema del stress competitivo.

En cambio el práctico da más importancia que el teórico a:

- Los efectos de la amplitud de la participación deportiva (nº de entrenamientos, partidos...) en la motivación.
- Qué gusta y disgusta a los jóvenes deportistas del deporte de competición.
- Cómo tratar los problemas de disciplina.

Según sean estudiantes o profesionales

Tabla 9. DIFERENCIAS EN LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES Y LOS PROFESIONALES (\*) Valor de  $p < 0,05$

n. ítem	ESTUDIANTES	PROFESIONALES
6	3,15	3,45 (*)
29	2,50	2,79 (*)
31	2,76	2,41 (*)

Hay diferencia significativa en los siguientes aspectos:

- Los estudiantes valoran más que los profesionales las consecuencias de dar premios y trofeos.
- Los profesionales consideran mucho más prioritario que los estudiantes el desarrollo de la deportividad en los

jóvenes deportistas y el hecho de clasificar a los jóvenes para la competición en función de su madurez psicológica.

Según asistencia al congreso

Tabla 10. DIFERENCIAS DE OPINIÓN ENTRE LOS QUE ASISTIERON AL CONGRESO Y LOS QUE NO (\*) Valor de  $p < 0,05$

n. ítem	CONGRESO SI	CONGRESO NO
4	3,37	3,62 (*)
6	3,21	3,58 (*)
25	2,66	3,18 (*)
26	2,68	3,08 (*)
30	2,47	2,90 (*)
31	2,66	2,35 (*)

De aquí podemos deducir que los no asistentes al Congreso valoran más aspectos como:

- Habilidades para comunicarse: cómo pueden comunicarse mejor los entrenadores con los deportistas jóvenes.
  - Desarrollo de la deportividad en los jóvenes deportistas.
  - Efectos psicológicos de la competición coeducativa en jóvenes.
  - Efectos que tienen las modificaciones de las reglas del deporte basándose en la motivación y el atractivo.
  - Por qué participan los jóvenes deportistas en los deportes de competición.
- Los asistentes al Congreso valoraron más lo siguiente:
- Consecuencias de dar premios.

## Conclusiones

Creemos que este trabajo da suficientes datos para motivar otros estudios descriptivos en la misma área.

Uno de los puntos a destacar son las diferencias en las prioridades entre norteamericanos y catalanes. No hemos de empeñarnos, ni sería eficaz, en mimeti-

zar las líneas de investigación que se hacen en los EE.UU. si no queremos hacer trabajos con poco impacto práctico en nuestro país. Se puede apreciar del global de los resultados una tendencia clara por parte de los americanos a preocuparse más de la cuestión del stress competitivo y la manera de afrontarlo. En cambio, desde la óptica catalana se muestra un interés claro por todos los tópicos relacionados con la mejora del rendimiento. Es posible que esto sea un reflejo del diferente nivel internacional del deporte en los dos países. El hecho de que la mayoría de la información que se emplea sea de origen americano, puede explicar que los teóricos valoren también más el tema de ayudar a los jóvenes en el problema del stress competitivo.

No obstante, creemos que estas diferencias constituyen una advertencia seria para los responsables de la formación de entrenadores. Es necesario aumentar los esfuerzos en la capacitación de entrenadores en temas como habilidades de comunicación, enseñanza de habilidades, motivación, etc., ya que los entrenadores perciben estos temas como importantes. Los cursos (continuamos opinando) tendrían que incrementar los contenidos de aplicación de una manera drástica. Este pequeño trabajo descriptivo puede ser una fuente, entre otras, en la que basarse en el momento de programar los contenidos citados.

Los profesionales aplicados de la Psicología del Deporte pueden encontrar aquí también una guía de qué necesidades se han de atender en primer lugar si queremos conectar con las preocupaciones de los prácticos.

Finalmente, y sobre todo en los ítems importantes por su carácter diferencial respecto a los datos norteamericanos, se puede decir que existen los elementos suficientes para un debate sobre prioridades en líneas de investigación en la Psicología del Deporte con jóvenes.