

APORTACIONES A LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Jaume Cruz Feliu



En primer lugar, en este trabajo se describen dos hechos aparentemente contradictorios. Por una parte, la importancia que tiene para los niños la participación en algún tipo de deporte y los numerosos motivos que éstos encuentran para hacerlo. Por otra parte, se constata el gran número de preadolescentes que abandonan cada año el deporte de competición. Estos dos hechos enmarcan el debate que suscitan en el campo de la psicología del deporte los defensores y los detractores del deporte de competición para niños. Sin embargo, en esta controversia la mayoría de las veces ni los unos ni los otros presentan suficientes argumentos empíricos para apoyar sus opiniones. La revisión de la bibliografía psicológica al respecto muestra que la influencia de la actividad física competitiva en el desarrollo psicosocial de los niños es variable y que depende de muchos factores. Por tanto, se piensa actualmente que la pregunta clave no puede ser tan general como la que plantea la cuestión de si el deporte competitivo resulta o no beneficioso para el niño, sino que es importante conocer con mayor detalle los diferentes tipos de programas y competiciones deportivas que se organizan para niños, así como la clase de supervisión y de preparación que se lleva a cabo.

En segundo lugar, se ejemplifica una estrategia de investigación que realiza sucesivamente estudios de descripción, correlación y experimentación, puesto que semejante estrategia puede resultar especial-

mente útil al estudiar el deporte para niños y jóvenes en nuestro país, dada la carencia de estudios empíricos en este campo. Dicha investigación, en una primera fase, recoge datos descriptivos de conducta en escenarios naturales. En nuestro trabajo concreto, se estudia la interacción de entrenadores de baloncesto y sus jóvenes jugadores durante los partidos. En una fase posterior, se planteará el objetivo de modificar la conducta del entrenador con el fin de mejorar la iniciación deportiva de los niños. Finalmente, se formulan unas breves recomendaciones, basadas en estudios llevados a cabo en nuestro país y en la bibliografía revisada, para que los niños y los jóvenes continúen practicando el deporte y éste constituya para ellos una experiencia positiva para su desarrollo psicosocial.

Importancia de la participación

Los niños han empleado siempre una parte importante de su tiempo en el juego y han disfrutado con la práctica de una gran variedad de deportes en los centros escolares. Sin embargo, como señala Berryman (1978), en Estados Unidos, a finales de los años veinte y comienzos de los treinta, aparece un nuevo fenómeno en el deporte infantil. En ese período, se forman los primeros equipos deportivos y las primeras ligas y campeonatos para niños al margen de la escuela. Hasta 1930, la responsabilidad de proporcionar actividades recreativas y deportes organizados para niños había sido compartida por las escuelas, los profesionales de la educación física y algunas organizaciones juveniles como los *Boys Scouts*, *Young Men Christian Association* (YMCA) y otras. En cambio, a partir de comienzos de los años 30 los profesionales de la actividad física criticaron las competiciones deportivas para niños por el énfasis que en ellas se ponía en la victoria y el estrés emocional que ello provocaba en los jóvenes deportistas. Además, los educadores físicos tampoco estaban de acuerdo en proponer actividades deportivas de tipo competitivo a los mejores atletas, sino que consideraban que había que intentar que todos los niños participasen en algún deporte. Como consecuencia, los profesionales de la actividad física retiraron su apoyo a las ligas y competiciones deportivas para niños, que quedaron en manos de voluntarios y miembros de organiza-

ciones juveniles, los cuales, generalmente, carecían de toda preparación en psicología infantil. Sin embargo, dichos voluntarios contaron, en la mayor parte de casos, con la opinión favorable de los padres y de otros miembros de la comunidad que, en aquella época, estaban ya convencidos de los beneficios que el deporte puede reportar tanto a los niños como a la sociedad en general. Según Berryman fue durante la década de los treinta cuando se produjo el inicio de la participación de los preadolescentes en competiciones deportivas organizadas por voluntarios y organizaciones juveniles que actuaban fuera del ámbito escolar.

En Estados Unidos, la iniciación de la *Little League* de béisbol en MI, tuvo un peso destacable en el auge de las competiciones deportivas para niños. Dicha organización, creada en Williamsport (Pensilvania) por el comerciante local Carl Stotz, empezó teniendo unos cuantos equipos locales y, al cabo de diez años, acabó coordinando más de trescientas ligas en once estados diferentes. El éxito de la *Little League* de béisbol y la aparición de nuevos *sponsors* –firmas comerciales, equipos profesionales de deporte, comités olímpicos y otros, que veían en el deporte infantil y juvenil una manera de ayudar al desarrollo de los niños, pero que, al mismo tiempo, se daban cuenta que dichos programas les podían beneficiar– propiciaron la inmediata organización de competiciones para preadolescentes en otros deportes como el baloncesto, el fútbol americano o el hockey. De esta forma, en la última década, son más de veinte millones los niños de seis a dieciséis años que participan en las diferentes competiciones deportivas que se celebran en Estados Unidos.

La participación en competiciones deportivas ha llegado a ser enormemente popular y, además, los niños se sienten muy implicados en las mismas. Así Gould y Martens (1979) encontraron, como promedio, que los jóvenes deportistas participaban en estos programas durante doce horas a la semana, en una temporada de dieciocho semanas. Este aumento de la participación se ha producido también en nuestro país. Así, por ejemplo, 250.000 preadolescentes intervinieron el curso pasado en los programas de deporte que coordinó la Direcció General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya. De todo lo dicho cabe concluir que el

deporte de competición para niños afecta a una gran proporción de dicha población y, además, que ocupa una parte importante del tiempo de los niños. Por este motivo, conviene resaltar dos aspectos: a) que el sistema social del deporte para niños se ha convertido en un asunto cada vez más complejo por el aumento de la participación de padres, entrenadores, *sponsors* y otros adultos; b) que estas competiciones las organizan, por lo general, voluntarios no profesionales que carecen de toda preparación específica, desde el punto de vista psicológico o pedagógico, para trabajar con niños. De ahí la necesidad de que los psicólogos del deporte dediquen una mayor atención a investigar los diferentes puntos de interacción que se dan en el proceso de iniciación deportiva de los niños, punto éste sobre el que volveremos más adelante en nuestro trabajo.

Motivos de participación y causas de abandono

Uno de los lugares comunes sobre el que inciden con mayor frecuencia los investigadores y entrenadores del deporte para niños radica en entender por qué éstos participan en programas de deporte y, no obstante, los abandonos que se producen son numerosos. Los estudios descriptivos sobre la motivación infantil a la hora de tomar parte en una competición muestran que ésta es múltiple. Así, un niño con pocas habilidades físicas para un deporte concreto puede participar en él porque, básicamente, se siente motivado por razones sociales tales como estar con un grupo de amigos o agradar a sus padres o profesores. Sin embargo, hay que precisar que Wankel y Kreisel (1985) —que habían estudiado los motivos que tenían para participar en tres deportes diferentes una muestra amplia de niños de diversas edades— encontraron que las razones intrínsecas constituían los motivos más frecuentes e importantes para practicar un deporte, a las que seguían las razones sociales y las extrínsecas. En un estudio reciente, Klink y Weiss (1987) comprobaron asimismo que la mayoría de las diez razones puntuadas como más importantes para participar en un programa no escolar de gimnasia estaban relacionadas con motivos de competencia (aprender nuevas habilidades, mejorar las propias habilidades) y con motivos relacionados con la forma física (estar en forma, mantenerse

físicamente activo). En cambio, la mayor parte de las diez últimas razones eran motivos relacionados con el *status* (ser popular, querer que los demás se den cuenta de uno) y con otras razones extrínsecas generales (alcanzar trofeos y medallas, tener posibilidades de viajar). Pese al gran número de niños que practican el deporte y a los múltiples motivos que encuentran para hacerlo, se da una curiosa paradoja. En Estados Unidos, investigaciones recientes confirman, tal como señalan Burton y Martens (1986), que una tercera parte de los veinte millones de niños que participan en programas de deporte para jóvenes (6-16 años) lo abandonan voluntariamente cada año. Roberts (1984) aduce la cifra de un 80 % de creadolescentes que abandonan el deporte de competición entre los 12 y los 17 años y añade que estas cifras no son sólo peculiares de Estados Unidos, sino que investigaciones llevadas a cabo en Canadá, Inglaterra y Australia confirman dicha tendencia, tanto en niños como en niñas. A partir de diferentes investigaciones descriptivas, algunos autores, como Orlick (1974), afirman que las estadísticas de los abandonos reflejan la inadecuación de la estructura de los programas de deporte infantil y juvenil. Para este autor, los adultos que supervisan y organizan dichos programas realzan excesivamente la importancia de la victoria, lo cual acarrea muchas veces una serie de demandas, tanto físicas como psicológicas, que a los niños les resultan excesivas. En una obra posterior que ha resultado polémica, *Every kid can win*, Orlick y Botterill (1975) realizaron una serie de entrevistas a niños y padres de niños que habían abandonado el deporte de competición —y, en algunos casos, toda actividad deportiva— e insisten en los problemas que origina la actividad deportiva competitiva cuando las primeras relaciones que el niño establece con el deporte no tienen en cuenta el entretenimiento y la actividad física recreativa. Caso de confirmarse estas conclusiones, habría que replantearse la manera como están organizados y se llevan a cabo los programas deportivos para niños.

Otros investigadores —por ejemplo, Gould, Feltz, Horn y Weiss (1981), Robinson y Carron (1982) — consideraron las cifras anteriores de abandonos como un proceso normal de ensayo y error en la elección del deporte a practicar por cada niño. Si

esta interpretación fuera correcta, el tema de la organización del deporte para niños no resultaría entonces tan preocupante. Aunque a partir de investigaciones descriptivas no se pueda llegar a conclusiones causales, nos adherimos a la opinión de Roberts (1984), según el cual la afirmación de que los niños abandonan una actividad deportiva porque encuentran otra que les gusta más resulta más optimista que objetiva. Según el autor (1984, 1986), a la larga, la percepción de habilidad personal en un deporte concreto — que los niños adquieren mediante sus éxitos y fracasos diarios— constituirá una de las variables fundamentales para continuar practicando dicho deporte o para abandonarlo. Así, pues, creemos que el simple conflicto de intereses entre varios deportes o entre un deporte y otras actividades no explica todos los abandonos, aunque pueda constituir un factor importante. Se observa que los niños también aducen a menudo razones relacionadas con la habilidad («no era tan bueno como creía») o con la organización de la competición («no me gustaba la presión a la que estaba sometido»). Ante las preguntas que siguen manteniéndose en pie: ¿por qué los deportistas jóvenes pierden su motivación o encuentran otras actividades más atractivas?, ¿por qué tantos niños abandonan la práctica del deporte?, pensamos que lo más interesante es observar competiciones deportivas en sus escenarios naturales —partidos y entrenamientos— para obtener datos de la interacción que se establece entre los niños y sus entrenadores, sus compañeros de equipo, sus adversarios, sus padres y los demás adultos implicados en la organización de dichas competiciones. Los resultados de estas observaciones nos permitirán conocer cómo funciona el deporte de competición para niños en nuestro país y diseñar programas de intervención psicológica para proporcionarles una iniciación deportiva más positiva y disminuir el número de abandonos.

Ejemplificación de una línea de Investigación

En una revisión de las líneas de investigación en psicología del deporte, en edades infantil y juvenil, Gould (1982) indica que los estudios que han tenido un mayor impacto teórico y una mayor significación práctica reunían las siguientes características:

- 1) formulaban preguntas socialmente relevantes a partir de los resultados de cuestionarios contestados por diferentes grupos de personas implicadas en el deporte para niños;
- 2) integraban las investigaciones y teorías previas en sus diseños;
- 3) empleaban procedimientos metodológicos y muestras adecuadas, tras realizar sucesivamente estudios descriptivos, correlacionales y experimentales (Smith y Smoll, 1978), y
- 4) respondían a las preguntas planteadas por medio de investigaciones interrelacionadas.

Siguiendo la metodología de trabajo de Smith, Smoll y Curtis (1978), durante los dos últimos años hemos realizado varios estudios descriptivos del comportamiento de entrenadores amateurs de baloncesto infantil de la comarca del Vallés, gracias a una beca de la Direcció General de l'Esport. Junto con nuestros colaboradores hemos observado y analizado la conducta de 12 entrenadores, a lo largo de diferentes partidos, mediante el *Coaching Behavior Assessment System* (sistema de evaluación de la conducta de entrenamientos) —al que en adelante denominaremos simplemente CBAS— elaborado por Smith, Smoll y Hunt (1977). El CBAS registra dos tipos de conductas: a) conductas reactivas, y b) conductas espontáneas. Las primeras son respuestas del entrenador a actuaciones de uno o varios jugadores o de todo el equipo. Las segundas son iniciadas por el entrenador y carecen de antecedentes bien definidos en el juego. En la *tabla 1* se especifican las doce categorías propuestas por Smith, Smoll y Hunt (1977). Para hacer más fiables nuestras observaciones tuvimos que operacionalizar y redefinir algunas de las categorías del CBAS, (un tratamiento más detallado de la metodología empleada y un avance de los primeros resultados de esta investigación pueden encontrarse en Cruz, Bou, Ferrández, Martín, Monrás, Monfort y Ruíz [en prensa] y en Ruíz, Bou, Ferrández, Martín, Monfort, Monrás y Cruz, [1987.] (Ver *tabla 1*).

Al final de la competición pasábamos dos cuestionarios a cada uno de los jugadores de los entrenadores objeto de observación. El primero pretendía investigar cómo percibía cada jugador las conductas que emitía su entrenador. En este sentido, a cada niño se le describían las doce categorías del CBAS de Smith, Smoll y Hunt y se le ponían ejem-

plos de cada una de ellas para que él puntuara, en una escala Lickert del uno (siempre) al siete (nunca), la frecuencia con que su entrenador presentaba aquella conducta. El segundo cuestionario evaluaba –también mediante una escala Lickert del uno al siete las actitudes de los jugadores ante el entrenador, sus compañeros de equipo, ante sí mismos y ante el deporte practicado. De los resultados obtenidos, a nivel descriptivo, merece la pena destacar tres consideraciones:

1) todos los entrenadores utilizan, con mayor frecuencia, respuestas que están comprendidas en la categoría de instrucción técnica general, lo cual coincide con los resultados de un estudio anterior realizado por Smith, Zane, Smoll y Coppel (1983) con entrenadores de baloncesto infantil y juvenil;

2) la frecuencia de respuestas punitivas (instrucción punitiva y castigo) resulta baja en comparación con otras categorías del CBAS y se sitúa alrededor del 2 %. En estudios llevados a cabo con entrenadores de la *Little League* de béisbol, Smith, Smoll y Curtis (1979) también encontraron que estas dos categorías sólo representaban el 2,7 % de las respuestas de los entrenadores,

3) a partir de nuestras observaciones se comprueba que las diferencias fundamentales entre los entrenadores se dan en sus reacciones frente a los aciertos de los jugadores. Así, por ejemplo, limitándonos a las categorías de reforzamiento y no-reforzamiento los tres primeros entrenadores presentaban los siguientes porcentajes ante los aciertos de sus jugadores: entrenador 1, 74 % R⁺ y 26 % NR; entrenador 2, 15 % R⁺ y 85 % NR; entrenador 3, 18 % R⁺ y 82 % NR.

De los resultados obtenidos a nivel correlacional cabe destacar las puntuaciones de 3 preguntas del cuestionario de actitudes. Nos limitamos a ofrecer los resultados de los tres primeros entrenadores objeto de observación, para ilustrarlos gráficamente. En la *figura 1* se observa que: 1) a los niños les gusta cómo son el entrenador 1 (7 de los 10 jugadores que contestan el cuestionario) y el entrenador 3 (5 de 7 jugadores). En cambio, los niños muestran una gran variabilidad de respuesta respecto al segundo entrenador; 2) los niños consideran

que los tres entrenadores son buenos conocedores del baloncesto, especialmente el primero y el segundo; 3) a los niños les gustaría continuar al siguiente año con el entrenador 1 (7 de 10 jugadores) y con el entrenador 3 (6 de 7 jugadores). En cambio, 7 jugadores del entrenador 2 no quieren continuar con él, 1 se muestra indiferente y 2 aceptarían tenerlo un año más. Si recordamos que dicho entrenador es considerado un buen conocedor del baloncesto por sus jugadores, pero que, a diferencia del primer entrenador, se caracteriza por una baja frecuencia de reforzamiento ante los aciertos de sus jugadores y por otras conductas peor orientadas, desde un punto de vista psicológico, podemos intuir la importancia de la preparación psicológica del entrenador en el deporte de competición con niños.

El Influj o de determinadas conductas

Las conclusiones anteriores resultan interesantes para averiguar cuáles son las conductas de los entrenadores que más influyen en los jóvenes jugadores para que éstos continúen practicando el baloncesto. Sin embargo, hay que advertir que los resultados de nuestra investigación tienen sólo un carácter orientativo y provisional, debido a lo reducido de la muestra observada, al escaso número de variables estudiadas y, sobre todo, a la metodología de trabajo empleada en esta fase, la cual únicamente da pie a encontrar correlaciones entre variables. Sólo cuando diseñemos un programa de intervención psicológica para entrenadores –similar al de Smith, Smoll y Curtis (1979) – podremos establecer relaciones funcionales entre los comportamientos de éstos y las actitudes de los niños ante el deporte que practican. Éste es nuestro objetivo para los dos próximos años. Provisionalmente, en función de nuestras observaciones y de los estudios revisados, podemos afirmar que los entrenadores de baloncesto infantil –aunque se trate de jóvenes voluntarios, sin la adecuada preparación psicológica, como sucede la mayoría de las veces en nuestro país asegurarán una mejor iniciación deportiva y reducirán el número de abandonos en este deporte si se cumplen las siguientes condiciones: a) recompensar tanto las jugadas correctas como los esfuerzos de sus jugadores; b) animar y, sobre todo, dar instrucciones técnicas pertinen-

tes cuando los jugadores cometen un error; c) transmitir las instrucciones técnicas de una manera positiva, y d) utilizar, lo menos posible, el castigo y las instrucciones técnicas de tipo punitivo. Para situar las cosas en su justo lugar conviene no olvidar tampoco que los entrenadores han de integrar, además de los conocimientos psicológicos, los de otras ciencias básicas, como la fisiología o la biomecánica, en una adecuada tecnología del entrenamiento (Véase Roca, 1987).

En el futuro, esta investigación puede proporcionar a los entrenadores y demás adultos que intervienen en el deporte para niños en nuestro país estrategias de conducta para que instruyan, recompensen y, en definitiva, se comuniquen mejor con sus jóvenes deportistas. Asimismo, el trabajo también responde a lo que Gould (1982) denomina una pregunta socialmente relevante. En efecto, en una encuesta a entrenadores y profesores de educación física del plan de tecnificación de la Direcció General de l'Esport sobre treinta y un tópicos del deporte infantil y juvenil, aquéllos valoraron en cuarto lugar, por orden de importancia, las conductas del entrenador y sus efectos de los jóvenes, y, en sexto lugar, la habilidad del entrenador para comunicarse mejor con los deportistas jóvenes (Pérez Recio, 1986).

Consideraciones y recomendaciones finales

Un estudio reciente de Burton y Martens (1986) sobre luchadores de diecisiete años confirma que los abandonos se dan en aquellos niños que fracasan de una manera sistemática en un deporte, lo cual les lleva a inferir que es baja la habilidad percibida para dicho, deporte. ¿Cómo evitar los abandonos de los deportistas con poca habilidad? ¿Cómo lograr que la actividad física competitiva constituya una experiencia positiva para la mayoría de niños en la etapa de su desarrollo psicosocial? A continuación se resumen cuatro estrategias que pueden ayudar a lograr ambas condiciones:

1) Enfalda en la ejecución y no en los resultados

Los entrenadores han de insistir ante los jóvenes deportistas en la mejora y en el progreso de la ejecución y han de quitar importancia a la victoria y a la derrota. Se trata de lograr atletas orientados a la ejecución y al dominio de las tareas moto-

ras del deporte que practican. Estos niños pueden salir airoso s en cualquier situación y atribuirán el logro de sus objetivos personales al entrenamiento continuado; podrán mejorar así la percepción de su propia habilidad. De este modo, a través de comparaciones con estándares personales de progreso, considerarán de forma positiva y motivadora, una competición en la que incluso obtienen escasas victorias. En cambio, cuando el entrenador hace hincapié ante todo en lo importante que es ganar, se crean deportistas orientados a los resultados. Estos jóvenes deportistas evalúan su habilidad en función de procesos de comparación social. Cuando las comparaciones les resultan desfavorables, por ejemplo: obtener peor marca que un compañero o perder a menudo llegan a la conclusión de que su habilidad para el deporte es escasa y lo abandonan.

2) Programa sistemático de establecimiento de objetivos

Tal como sugieren Locke y Latham (1985) en una revisión del establecimiento de objetivos en el ámbito del deporte, éstos deben ser específicos y no excesivamente amplios, para obtener una retroalimentación inmediata de los progresos. Además, conviene fijarse objetivos múltiples y realistas, pero desafiantes, siempre que haya una alta probabilidad de lograrlos. También resulta interesante que los objetivos los determinen de común acuerdo el entrenador y los deportistas, y que aquel aporte una evaluación continuada y un adecuado reforzamiento por el logro tanto de los objetivos específicos a corto plazo como de otros objetivos a largo plazo, que conviene no olvidar. Finalmente, como ya se ha señalado en el primer punto, conviene recordar que los objetivos han de estar formulados en términos de ejecución y no de resultados.

3) Programa de asesoramiento psicológico de los padres Roberts

(1986) señala que en Estados Unidos los padres, cada vez más interesados y comprometidos en los programas de deporte para niños, representan por lo general una fuente de estrés para la actividad deportiva de sus hijos. En este sentido, el trabajo conjunto del entrenador y del psicólogo del deporte a nivel educativo y preventivo puede ayudar a que los padres acepten los objetivos del programa de iniciación deportiva. Consecuentemente,

cuando los padres formulen preguntas tales como : ¿Has mejorado hoy tu marca?, ¿te han entrado más veces el primer servicio?, o, simplemente, ¿te lo has pasado bien?, en lugar de la pregunta habitual: ¿quién ha ganado?, se habrá eliminado una de las fuentes de estrés que origina en el niño el deporte de competición.

4) Modificación del reglamento del deporte

Hay que resaltar, por último, que nunca se puede olvidar que estamos relacionándonos con niños. En este sentido, cuanto menores sean éstos mayor importancia reviste el hecho de que los organizadores de los programas deportivos cambien el reglamento, con el fin de que un mayor número de ellos logre el éxito. A ello se puede llegar introduciendo cambios tan sencillos como, por ejemplo, las dimensiones del terreno de juego o la altura de las canastas en baloncesto.

En este artículo se han descrito unas estrategias psicológicas de investigación e intervención en el deporte de competición para niños, dada la importancia social que éste tiene por el gran número de participantes. Sin embargo, hacemos absolutamente nuestra la opinión de García Ferrando (1986), según la cual el deporte de competición no debe ser el único modelo de deporte para niños, y de que la preocupación de las autoridades deportivas debe prescindir de la cantidad de niños que practican el deporte y considerar la calidad de la clase de deporte que practican. Así, pues, los profesionales de la educación física deben continuar luchando por lograr que todos los niños realicen juegos y actividades físicas recreativas, pero deben plantearse seriamente el tema de la práctica del deporte de competición por parte de los niños, puesto que si ellos no se dedican quedará en manos no profesionales. Los planificadores del deporte en nuestro país se encuentran ante una oportunidad histórica, la de no cometer los mismos errores de países más avanzados en el momento de extenderse la práctica del deporte infantil. (Véase el dossier sobre «Los jóvenes y el deporte». **Apunts. Educació Física**, 1986, 3, 5-36). Finalmente, sobre psicólogos y pedagogos recae la responsabilidad de educar a los padres y a los entrenadores voluntarios, especialmente en un país con poca tradición

deportiva como el nuestro, para que animen a sus hijos y a los jugadores a practicar el deporte con vistas a las recompensas intrínsecas que este proporciona.
