

# conclusiones

Tras concluir las I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM en las que investigadores, académicos, profesionales y estudiantes han expuesto, debatido y reflexionado sobre los aspectos más relevantes a la hora de hacer “Una apuesta por la excelencia del joven deportista”, se engrosa la lista de motivos para que las miradas de todos los participantes en el ámbito de la actividad física y el deporte se dirijan de manera consciente y consecuente hacia la parcela psicológica.

Tal y como evidenció el Dr. Garcés de los Fayos en su ponencia “Claves para el entrenamiento del joven deportista”, las variables psicológicas son fundamentales en cualquier ámbito vital, como el profesional, familiar, social, etc., y en el deporte no son menos. Debemos prestar la atención especial que merece a la función educativa del deporte y a la crucial responsabilidad de padres y entrenadores a la hora de hacer que los jóvenes deportistas vivencien de forma positiva la realidad deportiva y su práctica.

En la mesa redonda posterior sobre el entrenamiento del joven deportista se clarificó que la competición ofrece multitud de beneficios a nuestros jóvenes practicantes, siempre y cuando esté bien planteada y organizada, como efectos positivos para la salud, mejoras emocionales, psicosociales, o de la autoconfianza, entre otros muchos, además de brindar la posibilidad de trasladar esos beneficios a otras áreas de la vida cotidiana del deportista. Pero, al mismo tiempo, la competición puede conllevar una gran cantidad de perjuicios, como el aumento del estrés y ansiedad, frustración y, en último término, el abandono. De ahí la necesidad de intervenir sobre la esfera psicológica del joven practicante, como base para una ajustada adaptación al deporte, y que esos resultados puedan seguir su desarrollo hasta la edad adulta o niveles más avanzados de rendimiento.

La primera sesión de comunicaciones libres de este evento científico tuvo como tema “Aspectos psicológicos de la actividad física y la salud”. El objeto de estudio común en las comunicaciones presentadas fue la conducta en la práctica de ejercicio físico para la salud y el bienestar. Entre los trabajos presentados se trataban temas como la relación entre deporte y la obesidad, teniendo en cuenta los factores psicológicos que pueden afectar para la disminución del IMC. Asimismo, la prevención o mejora de enfermedades crónicas en mujeres universitarias que practican actividad física-deportiva y la atribución a su estado psicosocial. La comparación entre el estado de *flow* y la dependencia en la danza. La búsqueda para identificar qué aspectos psicológicos favorecen el estado de *flow* y los que no favorecen la dependencia en la danza. Y por último, la motivación como preceptora de la práctica de ejercicio físico. Dentro de la complejidad y de todas las variables que comprenden el factor motivacional, destaca la autonomía del practicante.

Los trabajos presentados en la segunda sesión de comunicaciones libre sirvieron para avalar las numerosas variables psicológicas que deben ser tenidas en cuenta en los procesos de “Iniciación deportiva y de deporte escolar”. El componente psicológico de los jóvenes deportistas no puede ser descuidado por los entrenadores en formación, y debe trabajarse de forma integrada junto con otras variables importantes del proceso de formación. Alguna de las variables señaladas como estimulantes de un clima de práctica adecuado es el modelo de enseñanza que el entrenador o el profesor utiliza. De tal manera que modelos como la Educación Deportiva o el modelo Ecológico, por su fomento de la autonomía, de la toma de decisiones y de la asunción de responsabilidades, genera una actitud y una adecuada implicación de los jóvenes deportistas hacia las tareas. Esto beneficia su aprendizaje y motivación hacia la práctica y evita un abandono deportivo prematuro (aspecto no deseable de ninguna de las maneras en estas ni en otras edades). Por último, otro de los aspectos tratados hace referencia al concepto de deportividad, el cual no está del todo presente en los procesos de formación deportiva, fundamentalmente en determinados deportes mayoritarios, en contraposición con otros de una prevalencia menor.

En la sesión de comunicaciones orales titulada “Aspectos psicológicos en deportes de alto rendimiento y tecnificación” se presentaron cuatro trabajos que han mostrado diversos aspectos dentro del deporte de élite. Tres de ellos tratan el síndrome de *burnout*, lo cual nos indica la relevancia que está tomando este trastorno en el contexto deportivo. Dos comunicaciones refirieron datos acerca de la prevalencia del *burnout*, una en nadadores y otra en deportistas en general, cifrando la prevalencia de este trastorno entre el 4 y el 6%. Y la tercera, sobre el tratamiento jurídico de los riesgos psicosociales en el deporte profesional, cita al *burnout* como uno de ellos. Que tres de las cuatro comunicaciones de la mesa versen sobre el mismo tema ha de llevarnos a una profunda reflexión sobre el papel que el *burnout* puede tener en el deporte de alto rendimiento y tecnificación.

La ponencia de la Dra. Pelegrín nos reveló la realidad existente en relación a las conductas agresivas y antideportivas en niños aficionados al deporte, destacando la necesidad de canalizar emociones negativas o de alborotar como motivos para afiliarse a una peña deportiva y la constatación de un mayor número de conductas agresivas y antideportivas en los niños que acuden a ver los espectáculos deportivos. Tras su ponencia, el panel de expertos que debatió sobre la violencia en el deporte aportó las siguientes conclusiones:

- El responsable de toda esta situación es el individuo, al que hay que contextualizar desde una perspectiva social enmarcada en un sistema legal donde influyen el contexto intra y extra deportivo, junto con aspectos emocionales, de aprendizaje... es decir, de índole psicológica.

- Las edades tempranas deben tener un cuidado especial y no verse afectadas por la situación de violencia. En este ámbito la educación tiene mucho que decir tanto en los niños/jóvenes, entrenadores y familia. La implicación de la familia tiene una importancia primordial, siendo imprescindible su colaboración como elemento fundamental del sistema. Hay que tomar conciencia por parte de los padres de los efectos que tienen sus propias manifestaciones de violencia en las conductas de sus hijos.
- Desde la perspectiva legal: es costoso un sistema extremo en estos ámbitos. Puesto que se trata de un colectivo sometido a una situación emocional y vibrante, debe de existir un ordenamiento jurídico que imponga correctivos, pero de forma no dramática con el fin de prevenir y así evitar y erradicar la violencia en el deporte.
- Es cierto que desde los medios de comunicación se puede llegar a sobredimensionar estas conductas; no lo es más que hay que denunciarlas, pero sin llegar a incitar a dichas conductas.
- Educación, Psicología, Sociedad, Justicia y Medios de Comunicación deben de funcionar en armonía y aportar las herramientas de cara a prevenir este tipo de conductas y fomentar una cultura en valores desde edades tempranas. promoviendo el juego limpio. Habría que recuperar una autoridad por parte de la familia y educadores que hoy día está en crisis. Tener en cuenta y dar una importancia mayor en el contexto educativo a las emociones. En este caso el deporte se convierte en una herramienta educativa de gran importancia donde la educación en valores y empatía deben de tener una dimensión fundamental.

El Dr. Tomás García Calvo abordó en su conferencia la importancia de los procesos grupales en relación con el rendimiento de los deportes de equipo. Respecto a las variables psicológicas presentes en dichos procesos, nos presentó, bajo un enfoque científico y aplicado, algunos de los factores que pueden ser predictores de un buen clima grupal. Entre ellos, las características del líder del equipo y, principalmente, la capacidad de liderazgo del entrenador, junto con otros factores como la cohesión hacia la tarea, la manera de impartir justicia, la percepción que los jugadores tengan sobre la competencia del técnico, el rol y las funciones que estos desempeñan dentro del equipo, la eficacia colectiva y la memoria transactiva, entendida como el conocimiento que los deportistas tengan de sus compañeros en cuando a su grado de especialización, la credibilidad en el trabajo y la coordinación entre todos los componentes del equipo, serán variables muy relacionadas con la generación de procesos psicológicos grupales que favorezcan el incremento del rendimiento deportivo de los equipos.

Los trabajos presentados en la última sesión de comunicaciones orales giraron en torno a la temática del deporte como herramienta para mejorar aspectos psicosociales. En este sentido, hemos conocido la existencia de instrumentos de medida válidos y fiables para evaluar el nivel de frustración de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico, así como el grado de ansiedad físico-social en adolescentes. Los dos trabajos llevados a cabo dentro del contexto educativo, muestran cómo el modelo de Educación Deportiva es eficaz a la hora de incrementar la habilidad física percibida por los alumnos y, también, que el clima tarea incide de manera positiva en las metas sociales y en la importancia de las clases de educación física para los estudiantes de secundaria.

La ponencia del Dr. Cantón “Elementos motivacionales para el trabajo de entrenadores en el deporte de iniciación” explicó cómo, partiendo de la base del fundamental papel ejercido por la motivación en cualquier actividad humana, en el terreno del deporte se hace imprescindible incidir sobre los motivos básicos que ejercen influencia en la adherencia al entrenamiento y el mantenimiento en la práctica deportiva. Son muchos los elementos influyentes en la motivación, los cuales deben ser bien conocidos y comprendidos por profesores y técnicos para un adecuado entrenamiento motivacional, pero al mismo tiempo es necesario un correcto uso, un empleo responsable por parte de los profesionales de cada disciplina de las ciencias del deporte, de las herramientas y estrategias de manejo motivacional, siendo imprescindible el correcto trabajo interdisciplinar.

Finalmente, en la mesa redonda donde especialistas y profesionales del ámbito deportivo conversaron sobre esta temática se puso de manifiesto la relevancia de la motivación en el deporte por la relación que se establece tanto con diferentes disciplinas, tales como la psicología y la educación, como por la influencia en el comportamiento humano y, por tanto, del deportista. La motivación está directamente relacionada con la emoción, la orientación a metas, la confianza, la ansiedad de los deportistas, la importancia e influencia en las lesiones y su recuperación, el equipo como grupo humano, la tolerancia a la frustración ante las situaciones adversas, la competencia percibida, motivación orientada hacia el logro y el éxito, el compromiso, la autoeficacia, la relación con otros procesos psicológicos básicos como la atención y percepción, la memoria y el aprendizaje, las actitudes y los valores, la toma de decisiones, la destreza y la competencia deportiva. De todas ellas, parece que en los deportes de equipo la cohesión del grupo se manifiesta como primordial en las circunstancias adversas. Merece especial atención destacar las diferencias que se presentan entre las personas que practican deporte y aquellas que se dedican al deporte de forma profesional. Para las primeras la motivación intrínseca es primordial, dejando en un segundo plano la extrínseca. El deportista profesional necesita un equilibrio entre ambas.

*Dra. Lucía Abenza Cano  
Dr. Rosendo Berengüi*