

FACTORES DE ESTRÉS, CAUSAS DEL ABANDONO Y CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS INFANTILES*

Santiago Ramos Bermúdez**

INTRODUCCIÓN

El rendimiento en el deporte es función de cualidades innatas (talento) a las que se suman largos años de preparación en buenas condiciones dentro de un modo de vida adecuado. Tanto en el talento como en la preparación es necesario considerar los aspectos o componentes, que son lo motor condicional o físico atlético, lo técnico a veces ligado a lo táctico, lo teórico (cognitivo) y lo psicológico o mental.

En la esfera psicológica hay muchos aspectos a indagar. Las razones que llevan a los niños y adolescentes a la práctica del deporte, así como las que lo hacen abandonar su intento, el impacto de situaciones del entrenamiento, la competencia y el medio ambiente, las características en aspectos como la volición, la motivación, el control, la agresividad, sin entrar a los temas de personalidad y tantos otros que ameritan la preocupación de los interesados en estas prácticas.

Con el propósito de esclarecer algunos de estos aspectos, se realizaron tres estudios dentro de la línea de estudios psicológicos del deporte del Grupo Cumanday Actividad Física y Deporte de la Universidad de Caldas, en factores de estrés, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles.

MÉTODO

Las investigaciones con enfoque cuantitativo tuvieron un alcance descriptivo de corte transversal. Las poblaciones estudiadas fueron los treinta y cuatro deportistas que

abandonaron las prácticas en las ligas de deportes o modalidades de resistencia, los 2500 participantes en los campeonatos de la Liga Caldense de Fútbol y 228 niños entre ocho y quince años de edad de diferentes deportes. Las muestras fueron, respectivamente, los treinta y cuatro deportistas que abandonaron, 328 futbolistas y 89 niños deportistas. Excepto en el caso de abandono, en el que se incluyó la totalidad de la población, las muestras fueron probabilísticas, seleccionadas al azar y representativas.

Los instrumentos utilizados fueron la encuesta de causas del abandono de Orlick y Gould (1982), incluir en la bibliografía aplicada telefónicamente; la prueba de cualidades volitivas (Ramos, 1999) incluir en la bibliografía que evalúa las siguientes características: orientación hacia el fin, perseverancia, valentía y determinación, iniciativa y autocontrol y espíritu de lucha; y la encuesta de factores de estrés propuesta por Gould.

Se establecieron como criterios de inclusión estar afiliado a un club de una liga deportiva de Caldas, haber participado, por lo menos, en una competencia a nivel zonal o regional y haber dejado de entrenar hace, por lo menos, cinco meses.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el estudio de abandono, la edad media de los deportistas fue 20.51 años ($s = 6.4$, $\min = 13.9$, $\max = 43.9$), la edad deportiva 6.2 años (entre 1.4 y 16.3 años). Los deportistas se habían retirado de subacuáticas

* Auxiliares de investigación: Pelaez E., Alejandro; Salazar T., Andrés Felipe; Castañeda P., Guillermo Alexander; Osorio O. Paula Marcela; Grisales V., William; Aguirre, Héctor Hane; Bonilla, Ronald Fabián; González, Héctor Javier; Mejía, Carlos Enrique; Vásquez, Cristian Camilo; Bañol B., Milton; Galvis, Juan Gabriel; González, John Edward; Osorio, Paula Tatiana; Parra, José Ignacio. Estudiantes del programa de Educación Física de la Universidad de Caldas.

** Profesor Universidad de Caldas. Miembro del grupo de investigación Cumanday Actividad Física y Deporte.

(13 = 38.2%), ciclismo (2 = 5.8%), atletismo (1 = 2.9%), patinaje (9 = 26.4%) y triatlón (9 = 26.4%).

En cuanto al máximo nivel al cual habían competido, 7 de los hombres llegaron al nivel internacional, 10 al nacional, y 1 no había competido todavía. En las mujeres, llegaron al nivel internacional 2, al nacional 9, al regional 1 y al zonal 1. Según las actuaciones logradas en las competencias, 4 hombres lograron medallas internacionales, 5 medallas nacionales, 2 medallas regionales y 3 no lograron. Entre las mujeres 1 logró medalla internacional, 6 medallas nacionales, 1 medalla regional y 1 ninguna medalla.

En el grupo general las causas más importantes que determinaron el abandono fueron en su orden: tenía otra cosa que hacer (estudio o trabajo), 3.4; no había bastante espíritu de equipo, 2.6; el interés por la competencia era excesivo, 2.5; el entrenador era demasiado duro y exigente, 2.3; no recibía bastantes recompensas, 2.3; el apoyo económico por parte de los padres y entidades era insuficiente, 2.3; no me gustaban las recompensas o premios, 2.1; no había suficientes encuentros deportivos, 2.1; yo no vencía o ganaba con frecuencia, 2.1; los materiales y equipos eran insuficientes o inadecuados, 2.1. La excesiva exigencia del entrenador suele estar asociada con la demasiada importancia que se otorga a los resultados competitivos en las ligas.

Analizando la variable género se encontraron pocas diferencias: seis de las 14 causas referidas como las más importantes tienen que ver con el aspecto económico. Sentirse herido emocionalmente ocupa el 8º puesto en los hombres y el 24º en las mujeres, lo cual contradice la creencia común de que las mujeres son más sensibles a las dificultades emocionales. También se puede explicar en la medida que muchos entrenadores varones (que es la mayoría) son más flexibles y permisivos con las mujeres y les dan mejor trato que a los hombres. En el mismo sentido, para los hombres pesa más el retiro de sus amigos que para las mujeres (8º puesto en hombres, contra 18º para muje-

res). Por el contrario, el estancamiento en el rendimiento es más importante para las mujeres (6º puesto) que para los hombres (18º). Así mismo, que solo les permitieran practicar un deporte se constituyó en causa de retiro más en las mujeres (puesto 6º) que en los hombres (18º). El factor de bajo rendimiento deportivo presenta mayor influencia sobre el abandono en mujeres que en los hombres.

La edad deportiva o tiempo durante el cual el deportista estuvo practicando su disciplina se calculó restando de la fecha de retiro la fecha de ingreso. El grupo fue dividido en dos subgrupos, los novatos, constituido por los que llevaban menos tiempo practicando ($X = 3.32$ años $S = 1.15$), y los veteranos, los de mayor tiempo ($X = 9.11$, $S = 3.72$).

De acuerdo a su edad deportiva ambos subgrupos coinciden con que la principal causa de abandono era "tena otra cosa que hacer", con un promedio para los expertos de 3.3, para los novatos 3.5; mientras que "el interés por la competencia era excesivo" aparece en segundo orden para los expertos con un promedio de 2.7, para los novatos aparece en un quinto lugar con promedio de 2.4. "No había bastante espíritu de equipo" aparece en tercer lugar para los expertos con un promedio de 2.6, mientras que para los novatos aparece en segundo lugar con un promedio de 2.5; siguiendo este mismo orden, de segundo lugar en los novatos también se ve reflejado que "el entrenador era demasiado duro y exigente", "el apoyo económico por parte de los padres y entidades era insuficiente", evidenciando así que en los novatos representan un factor importante para el abandono, mientras que para los expertos estas causas son menos importantes, encontrándose éstas en los puestos 11 y 13. "No había suficientes encuentros deportivos" y "no me gustaban las recompensas o premios" son causas importantes para los novatos ocupando un quinto lugar con promedio de 2.5, siendo menos importantes para los expertos. En expertos el quinto lugar lo ocupan: "yo no vencía o ganaba con frecuencia", "la exigencia era demasiado poca", "mis amigos ya se

habían retirado” con un promedio de 2.2, mientras que para los novatos es menos importante. Para los novatos el “sentirse herido emocionalmente”, “no me gustaba el entrenador” se encuentran en un octavo lugar lo que refleja que el entrenador debe vincular aspectos que motiven al deportista que inicia su proceso a continuar en el y no a abandonarlo, para los expertos estos aspectos no son tan importantes de acuerdo a su experiencia y vivencia dentro del deporte. Para los expertos “el incumplimiento de la organización en eventos”, “la falta de materiales y equipos insuficientes o inadecuados”, aparecen en un octavo lugar siendo estas causas una manifestación más del escaso apoyo que existe por parte de los diferentes entes deportivos hacia las ligas, clubes, etc. “Yo no era tan bueno como hubiera querido”, ocupa para los expertos un octavo lugar siendo esta una causa importante para el abandono, mientras que para los novatos es menos importante. Se ha resaltado la palabra expertos porque en el párrafo que le antecede dijo que este grupo se denominó: veteranos, decidir cómo lo nombrará

Iniciar explicando qué variable se va a analizar. El grupo general fue dividido en dos: los de mayor edad (n = 17), con un promedio de 24,7 años de edad, y los menores (n = 17) con un promedio de 15,9 años. Las tres primeras causas entre mayores y menores fueron “otra cosa que hacer”, “poco espíritu de equipo” y “excesivo interés por competencia” aparecen en ambos casos como las más importantes en el momento de retirarse de la práctica deportiva, siendo la primera de ellas la más importante para todos. El obtener pocas recompensas en el deporte, representa para los mayores una causa más importante para su retiro, que en los menores. El apoyo económico inadecuado es una causa de retiro más importante en los mayores, por la misma razón a la analizada en función de la edad deportiva. Los insuficientes encuentros deportivos, el incumplimiento de la organización con los eventos y el retiro de los amigos fueron causas más importantes para los mayores. Esta última contradice lo esperado, pues, se supone que su adherencia a los programas deportivos está

en función de la motivación intrínseca y no de la compañía de amigos. Para los menores fue más importante que no le gustaran las recompensas, no ganar con frecuencia y no participar en suficientes competencias. Por factores, el bajo rendimiento fue importante en ambos subgrupos pero mucho más en los mayores.

Decir qué variable se va a analizar a hora. Fueron agrupadas atletismo y patinaje por el escaso número de casos. En todas las disciplinas deportivas, excepto ciclismo por ser un deporte individual que frecuentemente se practica sin entrenador ni grupo, la causa más importante de abandono fue tener otra cosa que hacer. El ciclismo presentó diferencias importantes respecto a las demás disciplinas. El incumplimiento en la organización de eventos, los problemas económicos (apoyo y recompensas), las lesiones y la influencia de otros (padres y amigos) se quedó inconclusa la idea. Excepto ciclismo, el excesivo interés por las competencias fue una causa importante para el abandono. Únicamente en atletismo-patinaje se menciona muy poca exigencia, querer practicar otro deporte y no ganar con frecuencia como causas del abandono. Las causas de abandono más importantes fueron tener otra cosa que hacer, la falta de espíritu de equipo, un excesivo interés por la competencia, entrenadores demasiado duros y exigentes, la falta de suficientes recompensas, escaso apoyo económico por parte de las entidades del deporte y la familia, recompensas inadecuadas, falta de competencias, estancamiento en el rendimiento e implementos insuficientes o inadecuados, en su orden. Tener otra cosa que hacer fue la causa más importante tanto para las diferentes disciplinas deportivas como para los subgrupos de edad, experiencia y sexo.

Se encontró gran semejanza en las causas de abandono entre hombres y mujeres. Contrario a lo comúnmente aceptado, sentirse herido emocionalmente ocupó un puesto más importante entre los hombres que entre las mujeres, lo cual podría deberse a un trato diferente otorgado por los entrenadores a los dos sexos. En el mismo sentido, para los hombres

pesó más el retiro de sus amigos que para las mujeres. El estancamiento en el rendimiento y el bajo rendimiento fueron más importantes para las mujeres que para los hombres. Así mismo que solo les permitieran practicar un deporte se constituyó en causa de retiro más en las mujeres que en los hombres.

Entre los deportistas retirados de más larga trayectoria (expertos) y los de menos (novatos) las causas más importantes, para ambos grupos, fueron tenía otra cosa que hacer (estudio o trabajo), se encontraron diferencias. Para los primeros el interés por la competencia era excesivo, no había bastante espíritu de equipo, no recibía bastantes recompensas, otras causas relacionadas con el factor organizacional (insuficientes o inadecuados implementos, incumplimiento con la organización de eventos). Mientras que para los novatos el entrenador era demasiado duro y exigente, el apoyo económico por parte de los padres y entidades era insuficiente y otras relacionadas con la falta de participación en suficientes competencias, además, de aspectos de motivación personal son el principal motivo de retiro.

En el estudio de fuentes de estrés la edad promedio fue de 12.95 años con 1.69 de desviación típica. La edad deportiva fue en promedio de 3.3 años, entre 0.1, el de menos experiencia, hasta 8.2, el de más. Por grupos de deportes, se encontraron 16 deportistas (18.0%) en deportes de combate, 43 (48.3%) en deportes de pelota, 9 en deportes de resistencia (10.1%) y 21 en deportes de precisión y arte competitivo (23.6%).

Para el grupo en general los factores predominantes como causantes de estrés en primer lugar fue la preocupación por lesionarse y por cometer errores, seguido de la preocupación por perder la forma física, luego por no hacer bien las cosas, mejorar la última ejecución, sentirse débil, no encontrarse bien, no ser capaz de concentrarse, las malas decisiones arbitrales y el estado físico antes de la competencia.

De las anteriores causas, las malas decisiones arbitrales constituyen un factor incon-

trolable por el deportista, mientras que cometer errores, no hacer bien las cosas, sentirse débil y no ser capaz de concentrarse se relacionan más con la esfera psicológica, en relación con la auto confianza en la propia preparación y capacidad de competir al tope de sus fuerzas.

La preocupación por perder la forma física y por el estado físico antes de la competencia se refieren a factores relacionados con la preparación física, lo cual se puede controlar a través del entrenamiento.

En comparación con el estudio de Ballesteros, quien encontró en su orden como factores predominantes: me preocupa lesionarme o herirme, me preocupa sentirme débil, me preocupa tener mala suerte, me preocupa cometer errores y me preocupa perder mi forma física, en su orden, se observa una coincidencia en tres factores aunque no en el mismo orden. Lesionarse es en ambos casos es el factor de estrés más importante.

En el estudio de las cualidades volitivas de los futbolistas el promedio de edad de los 330 jugadores evaluados fue de 15,62 años (mínima de 11,15 y máxima de 20,77 años), con una desviación típica de 1,82. La edad deportiva promedio fue de 5,74 años en fútbol ¿y las otras disciplinas? con una desviación típica de 2,47. Pertenecían 9 (2,7%) al estrato socioeconómico 1, 108 (32,7%) al estrato 2, 127 (38,5%) al estrato 3, 60 (18,2%) al estrato 4, 20 (6,1%) al estrato 5 y 6 (1,8%) al estrato 6. En promedio los jugadores tuvieron hermanos (mínimo y máximo) y la posición en la constelación familiar dentro de los hermanos fue en promedio la segunda (mínimo 1 y máximo 5 no es claro). La escolaridad promedio fue de 9,3 años académicos (mínimo 5 y máximo 13). Competían en primera categoría 136 jugadores (41,2%), en la segunda 98 (29,7%), en la tercera 50 (15,1%) y en la cuarta 46 (13,9%). Por posición de juego, fueron arqueros 41 (12,4%), defensas 113 (34,2%), mediocampistas 103 (31,2%), y delanteros 73 (22,1%).

Todas las cualidades evaluadas alcanzaron niveles altos, excepto la iniciativa y autocon-

rol que alcanzaron un nivel medio.

Según las puntuaciones obtenidas, los factores presentaron el siguiente orden: orientación hacia un fin, perseverancia, espíritu de lucha, valentía y determinación e iniciativa y autocontrol.

Según las categorías competitivas, se encontró que el promedio de las características se incrementó a medida que aumentaba la categoría y que en todas las categorías las puntuaciones alcanzaron el nivel de "alto".

En función de la escolaridad el puntaje promedio disminuye de la primera categoría (cinco a siete años de estudio) a la segunda (ocho a diez) y mejora notablemente en la tercera (once a trece). En todas las categorías de escolaridad las puntuaciones alcanzaron el nivel de "alto".

En función de la edad deportiva, se encontró un incremento de las cualidades volitivas evaluadas con el aumento de la experiencia deportiva.

La diferencia entre los estratos y frente a no fue significativa y en ambos grupos fue superior a la de los estratos .

En función de la posición de juego se encontró el nivel más alto en volantes, seguido de arqueros y defensas y menor en delanteros.

BIBLIOGRAFÍA

Alija, A. 2000. Estrés infantil: la ética del discurso. En. www.psicopedagogia.com.

Avances en psicología clínica latinoamericana. *El niño y su mundo*. (1993). Bogotá: ABC. (2), 85-94.

Azcona, C. Especialista en alimentación en edad escolar. viatusalud.com, google.com: fuentes de estrés en niños deportistas. Pág. 1.

Bañol, M. Galvis, J. González, J. Osorio, P. & Parra, J. (2006). *Causas del abandono de los deportes de resistencia en deportistas residentes en la ciudad de Manizales afiliados a ligas*

deportivas de Caldas en los años 2000-2005. Trabajo de grado Licenciatura en Educación Física. Manizales: Universidad de Caldas.

Ballesteros, F. (2004). La competición: ¿cómo afecta a los pequeños deportistas? *Efdeportes.com* Buenos Aires.

Benzi, M. & Polani, D. (2004). Motivación y desmotivación. En: E. Tamorri, *Neurociencias y deporte, Psicología deportiva, procesos mentales del entrenamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Madrid: Inde.

Carvano, A. (2003). Estrés. Disponible en: <http://perso.wanadoo.es/aniorte.nic/apunt-psicolog.salud-7.htm>.

Chomsky, N. (2005). *Psicología Infantil. Desarrollo infantil*. Biblioteca de consulta Encarta.

Cuyas, E. Desarrollo psicológico del niño. Web de orientación psicológica infantil de Barcelona. Disponible en: www.psicologoinfantil.com.

Cervello, E. (1996). Burnout y motivación en el deporte. en: Suay i Lerma, F. *El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicología del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.

Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona, España: Paidós .

Erikson, E. (2005). *Psicología Infantil. Desarrollo emocional*. Biblioteca de consulta Encarta.

Fender, L. (2003). *Síndrome de sobreentrenamiento una visión desde la psicología del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.

Fontana, D. (1989). *Control del estrés*. México: El manual moderno.

Gaeta, A. (1997). Tipos de estrés. www.Monografias.com/trabajos14/estrés/estrés.shtm.

González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Giussani, D. & Morano, E. (octubre, 2001). La deserción en el deporte ¿por qué se sobre exige y por que a veces no se exige nada? Dos motivos de abandono en el deporte. En Revista

digital http://www.efdeportes.com/revista_digital-Buenos Aires-año 7-numero 41-

Gorbunov, G. D. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Vneshorgizdat.

Guevara, L. (2003) Tratamiento del acoso psicológico. El estrés y el burnout. *Psicología científica.com*, Unión Nacional de Juristas de Cuba. 29/04/2003. Pág.1. Altavista.com: elementos de estrés psicológico en niños.

Guillen, F. (año) El estrés de los jóvenes deportistas, problema emergente en el deporte competitivo infantil. En *Revista Kinesis* número 31, 22-23.

Hall, S. (2005). *Psicología Infantil*. Desarrollo emocional. Biblioteca de consulta Encarta.

Hernández, L. (año). Bases Neurológicas del Estrés. Disponible en: www.comportamental.com/articulos/35/htm.

Hernández S. Adiestramiento sobre prevención y manejo del estrés. Disponible en: Sju.albizu.edu/correccion.

Hernández G., A., & Pérez, A. (2004). El abandono deportivo: un flagelo del atletismo escolar en la EIDE provincial de Cienfuegos. Disponible en: http://www.efdeportes.com/Revista_digital-Buenos Aires-año 10-numero 72-Mayo de 2004.

Lazarus S., R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Mainieri, R. (1999). Tipos de estrés. Disponible en: <http://www.health club. Fortunecity.com/hockey/91/estrés.html>.

Marjorie, J. 2003. Seminario sobre el estrés Disponible en: <http://www. Psicocentro.com> Pág. 1

Mead, M. (2005). *Psicología Infantil*. Desarrollo emocional. Biblioteca de consulta Encarta 2005.

Merino, C. (1999). Visión introductoria al estrés infantil: Disponible en: <http://www.psicopedagogia.com>. En línea. 28/02/2005

Mesa, Redonda. Psicología de las lesiones deportivas. Disponible en: <http://www.Pabelloncf.com/a-15.htm> 2004

Orlandini, A. (1996). *El estrés qué es y*

cómo evitarlo. Sep la ciencia para todos Buenos Aires, Argentina.

Oviedo, A. (2004). *Psicobema*. Volumen 16, #2. p. 294.

Pecora, P & Tcherkasky. (2000). Estrés y alto rendimiento. Disponible en: <http://www.Aplenoyrmis.com.ar/pecora11.htm> 2000

Piaget, J. *Psicología Infantil. Teorías evolutivas o del desarrollo*. Biblioteca de consulta Encarta 2005.

Ramos, S, Osorio, P & Grisales, W. (2006). Factores de estrés psicológico predominantes entre los niños y niñas, con edades entre ocho y quince años de edad, que practican deporte asociado en la ciudad de Manizales. Trabajo de grado. Licenciatura en Educación Física. Manizales: Universidad de Caldas.

Ramos, S. (1999). Caracterización psicológica de los corredores colombianos de fondo en atletismo. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física. Tesis de Maestría.

Richard. S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, Diagrafic. S.A.

Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología de deporte*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Schlack, L. (2005) Desarrollo neurológico infantil. Manual de pediatría.

Shaffer, D.. (2000). *Psicología del desarrollo*. Georgia, EE.UU: Thomson.

Silva, G. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Slipak. Historia y concepto del estrés. Disponible en: www.alcmeon.com/1/3/a03.08.htm.1991.

Suay i Lerma, F. (2003). *El síndrome de sobreentrenamiento: Una visión desde la psicobiología del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.

Zapata, L. (2003). Psicología desde el Caribe. *Revista del Programa de Psicología Universidad del Norte*, #2. Barranquilla Colombia.