

Módulo 2. El entorno familiar

Unidad 2.1 El entorno familiar

Introducción

La importancia del entorno familiar es innegable para cualquier persona, esto también sucede en el ámbito deportivo. El papel de los padres, en especial, es clave en la iniciación y el posterior mantenimiento de la actividad deportiva. En esta unidad se repasarán las diferentes maneras en las que los padres influyen en la práctica deportiva de sus hijos.

Hablaremos del apoyo social que aporta la familia, crucial tanto en edades de iniciación como en carreras deportivas consolidadas. Este apoyo social puede darse de diferentes maneras:

- **Emocional:** ofrece empatía, refuerzo y estímulo al deportista. Nos centraremos especialmente en este punto dada su importancia. Posiblemente ningún deportista de élite creería posible haber llegado a dónde está sin el apoyo de su familia. Más allá de las etapas de iniciación, para un deportista de élite los miembros de la familia son el principal apoyo emocional, le acompañan desde las gradas, su presencia es fuente de tranquilidad y motivación, y en ellos encuentran soporte ante situaciones desfavorables.
- **Instrumental:** aporta recursos materiales y tiempo.
- **Informativo o evaluativo:** proporciona al deportista *feedback* sobre su ejecución.

Este factor de apoyo social es de vital importancia tanto en edades tempranas como en carreras deportivas consolidadas.

Se analizarán además las expectativas y creencias de la familia y cómo éstas pueden condicionar la práctica deportiva. Las expectativas poco ajustadas a las capacidades del deportista pueden ocasionarle frustración y desmotivación, dificultar la práctica y aumentar considerablemente las posibilidades de abandono. Lo ideal es que la familia consiga mantener unas expectativas que supongan retos alcanzables para el deportista. Fomentar el entendimiento entre padres y demás profesionales del entorno deportivo, además de ofrecer formación a las familias para que entiendan lo que significa tener un hijo/a deportista, favorecerá que la experiencia sea positiva y enriquecedora.

No podemos olvidar tampoco que la familia es un poderoso modelo de conducta. La teoría del aprendizaje social de Bandura (1987) indica que si la familia se involucra en actividades deportivas, será un potente modelo para que los hijos imiten dicha conducta.

Por último, nos ocuparemos del llamado triángulo entrenador-familia-deportista. Este modelo sirve para ilustrar la interrelación que existe entre estos componentes del entorno deportivo. Si vamos un paso más allá, encontramos también otros modelos, como el cuadrado o el pentágono deportivo, donde se incluye también al resto de agentes relevantes dentro del ecosistema del deportista (compañeros, directivos, árbitros, etc.) Todos estos planteamientos coinciden en resaltar la importancia de que los componentes del entorno colaboren entre sí de manera conjunta y envíen al deportista mensajes coherentes.

La literatura existente respecto al tema que tratamos se centra casi exclusivamente en etapas formativas, ya que es cuando la influencia de los padres y la familia es más evidente. No obstante, la importancia de estos agentes se puede extrapolar al deporte de rendimiento, cuando la carrera está consolidada. En este caso tendrá especial importancia el componente de apoyo social a nivel emocional.

2.1.1 La familia

La literatura sostiene que la presencia de los padres o familiares cercanos en la vida de un sujeto con pretensiones a llegar a convertirse en deportista de alto rendimiento, es indispensable. Dentro de lo que implica la formación deportiva propiamente dicha, si se pretende que sea integral, se debe contar con la presencia de los padres.

Los padres forman parte de la generación de hábitos, la consecución de objetivos, mantener la motivación por la práctica deportiva, generar modelos de conducta y acompañamiento emocional. En resumen, la familia es un pilar en el cual se sostiene el proceso de formación del deportista.

En términos de Rodríguez y García (2010) los padres son el primer y principal contexto de socialización de los hijos. Las experiencias aprendidas en el entorno familiar son trasladadas a todos los ámbitos donde luego el sujeto interactúa. Así, los modelos de éxito o fracaso que se vivan en el contexto familiar, serán trasladados al ámbito deportivo.

En la literatura referida al tema, la mayor parte de la influencia de la familia es en edades tempranas, que es cuando se comienza a perfilar un modelo de práctica deportiva y donde las influencias a nivel emocional y educacional quedarán marcadas para el resto de la vida. En este sentido, en la infancia las estructuras comienzan a madurar y todo lo aprendido en esos momentos será trasladado a los ámbitos de desarrollo.

Durante la formación, los sujetos desarrollan interés y motivación por la práctica deportiva, y es justamente en estas etapas donde la familia debe adoptar una postura que mantenga esos intereses por parte de los niños. Puede que en muchos casos suceda lo contrario: los

padres no estén alineados con los intereses de los niños y así, con el tiempo, la motivación no logra sostenerse por falta de acompañamiento. O puede que los padres muestren interés y sean los principales referentes, y sus vidas sean abarcadas por la carrera deportiva. Lo importante es el acompañamiento permanente y equilibrado.

Cómo se ven los sujetos y cómo son vistos por sus padres

La percepción que los padres tienen sobre las capacidades de rendimiento de sus hijos, ejerce una notable influencia en la percepción que el sujeto tendrá respecto a sus capacidades y su posterior interés por la práctica deportiva.

Jacobs y Eccles (1992) encontraron que la habilidad que percibe el sujeto está relacionada con la habilidad percibida por su madre. La percepción que tenga el sujeto respecto a sus capacidades, se relaciona con el nivel de habilidad real que posea y con el interés que tenga sobre la práctica deportiva. En este sentido, vemos cómo influye la percepción de sus padres, dado que es compatible con la de sus hijos. Es importante que los padres creen en las posibilidades que sus hijos tienen ya que ellos se convertirán en ese reflejo.

Esto queda muchas veces de manifiesto en los *feedback* que dan los padres en las situaciones de éxito o fracaso por parte de los sujetos. Babkes y Weiss (1999) en un estudio con jugadores de fútbol, afirmaron que cuando los hijos reciben información positiva, tanto de madres como de padres, mejoran su nivel de competencia.

Brustad (1992) sostiene que los familiares (padres) dan forma a las percepciones de los sujetos en dos direcciones. En primer lugar, los padres realizan interpretaciones acerca de los logros obtenidos por sus hijos, e influyen en la percepción de logro o fracaso que los hijos tengan producto de esas interpretaciones. En segundo lugar, los padres orientan a sus hijos hacia los entornos donde tienen expectativas de éxitos para con ellos. Además este autor afirma que existe una relación lineal entre la percepción física de los sujetos y la cantidad de ánimo ofrecido por sus padres.

2.1.2 Familia y motivación

Duda (1999) indica que la orientación de metas que los padres tienen de sus hijos es una vía para orientar el éxito deportivo, y que esta guarda una relación directa con la orientación de metas percibida por los sujetos.

Cervelló y Guzmán (1996) en un trabajo con 75 deportistas de ambos sexos, evidenciaron relaciones directas y significativas entre la orientación hacia la competencia que tienen los deportistas y la percepción de los criterios de éxito en competencia que tienen sus padres, entrenadores y amigos.

En otro estudio, ya con una población mayor de sujetos (975) Gutierrez y Escartí (2006), mostraron evidencia de la relación en la percepción de éxito que tienen los padres y profesores en la educación física escolar, con la propia percepción del sujeto.

Hellstedt (1988) demuestra que hay una relación significativa entre el entusiasmo que manifiestan los esquiadores hacia la tarea, con la participación activa de sus padres con motivación y acompañamiento sin presiones. Van Yperen (1997 y 1998) manifiestan que los padres que acompañan con ánimo a sus hijos generan respuestas afectivas en relación a su deporte. Estos sujetos (jugadores de fútbol) tienen experiencias más divertidas cuando el apoyo de sus padres hacia la práctica deportiva es positivo.

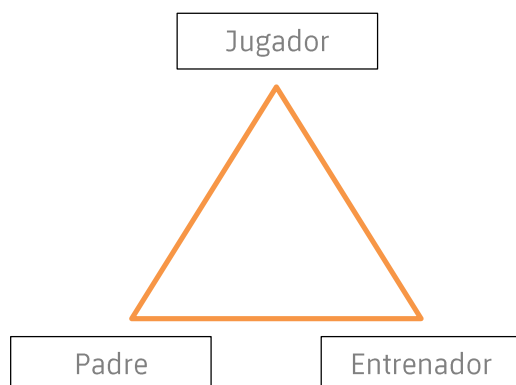
La actitud y el comportamiento positivo y animador de los padres y familiares, se vincula con experiencias y vivencias placenteras por parte de los sujetos en su deporte. Si los padres manifiestan satisfacción con el esfuerzo y rendimiento de sus hijos, éstos tendrán más posibilidades de disfrutar de práctica deportiva.

Los padres deben encontrar el equilibrio en su manera de acompañar a sus hijos con la intención de no generar elevados niveles de ansiedad y estrés. Su manera apoyar durante la carrera deportiva, es determinante en cuanto a la vivencia que el sujeto realiza de su entrenamiento. Son numerosas las familias (padre y madre) que vuelcan sus expectativas de vida en el deporte de sus hijos y generan una fuente de presiones constantes y no dimensionan lo perjudicial que pueda ser.

Contexto

Durante la carrera deportiva, el entorno familiar y próximo es el que termina generando el tipo de experiencia que el deportista realice. Se definen y grafican estos vínculos de diferentes maneras:

Figura 1: Modelos de contexto



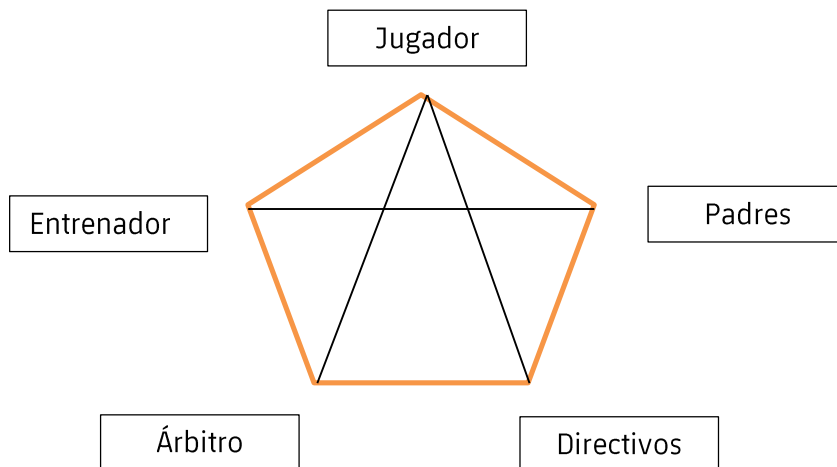
Fuente: Dosil (2008).

Figura 2: Modelo de Ortin



Fuente: Ortin (2009).

Figura 3: Modelo de Smoll



Fuente: Smoll (1991).

La figura de triángulo es propuesta por Smoll (1999), el cuadrado es propuesto por Ortin (2009) y la figura del pentágono es sugerida por Dosil (2009).

Cada figura manifiesta un modelo de contexto de influencia próximo en la vida del sujeto durante su carrera deportiva. Cabe destacar que los padres forman parte de las tres figuras, lo cual deja manifiesto el grado de relevancia que tienen en la vida deportiva de sus hijos.

Dicho contexto influye en las pautas de comportamiento de los sujetos en base a sus propios modelos de conducta y de relación. A saber:

- Las costumbres sociales y de relación generadas por los padres, tanto con sus hijos como con los demás. La manera en la que los padres toman decisiones, se manifiestan, resuelven problemas, manifiestan emociones, etc. influye en la manera de ser de sus hijos.

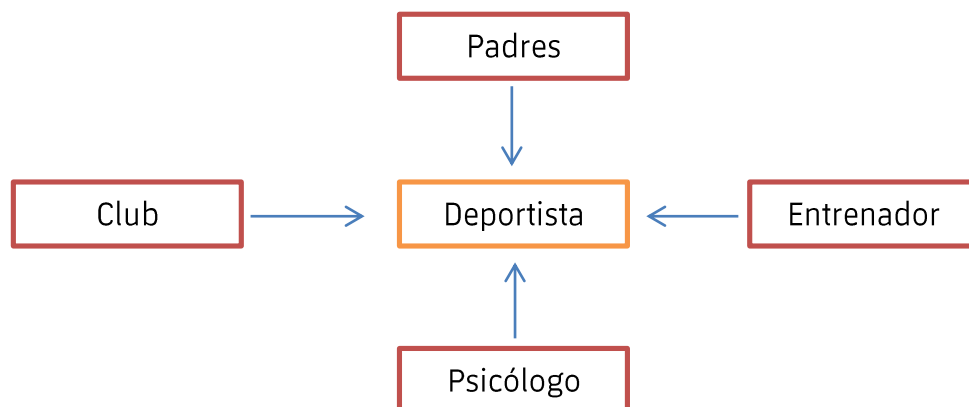
- Tipos de expectativas de los padres para con los hijos. En este caso cuando los padres depositan expectativas alejadas de las posibilidades concretas de sus hijos, generan altos niveles de desmotivación e incluso la posibilidad de abandono deportivo. Lo mismo sucede en caso contrario, cuando las expectativas están por debajo de los niveles de las capacidades, generan las mismas respuestas mencionadas anteriormente.
- Motivación y presión. Los padres deben orientar niveles motivacionales óptimos hacia la práctica deportiva, sin caer en elevadas presiones que puedan jugar en contra (Ortin, 2009).
- Actitudes. El conjunto de creencias que los padres inculcan al sujeto lo predisponen a llevar la práctica deportiva de manera positiva o negativa (creer o no en sus capacidades). La actitud de los padres para con el contexto que rodea el deporte, es una fuente de motivación para el sujeto (Dosil, 2003).

Gordillo (2000), plantea una serie de características ideales que puedan asumir los padres a la hora de acompañar los procesos de formación:

- Controlar sus propias emociones para no influir en las del sujeto.
- Comprender que los entrenadores son los líderes de los proyectos deportivos.
- Interpretar que el éxito y el fracaso son parte de los procesos deportivos.
- Realizar acuerdos con los entrenadores, entender sus objetivos y respetar las diferencias.

Como se mencionó previamente, los padres forman parte de la estructura de trabajo de los entrenadores y las instituciones deportivas, producto de su grado de influencia en la vida de los deportistas. Es por este motivo que el abordaje se torna multidimensional en cuanto al trabajo con el sujeto, dado que se debe hacer partícipes activos a los padres junto a los sujetos que forman parte del entorno próximo.

Figura 4: contexto multidimensional



Fuente: elaboración propia.

Dada la prioridad en cuanto a la mejora del rendimiento deportivo de los sujetos, el club debe integrar dentro de su proyecto a los padres porque todo lo que sucede en el micro sistema familiar afecta directamente dicho rendimiento. La presencia de un psicólogo deportivo cobra importancia. Por dar un ejemplo: en caso de deportistas niños o adolescentes con padres recién divorciados, el apoyo emocional y la comprensión por parte del club durante dicho proceso es indispensable. Si estas variables no se tratan oportunamente, perjudican el rendimiento deportivo y el vínculo con el deporte en sí.

2.1.3 Momentos de iniciación

La iniciación corresponde con la actividad deportiva extra escolar y son las primeras experiencias de los sujetos en este tipo de prácticas. Gimenez (2000) refiere a la iniciación como el primer periodo de formación deportiva.

Generalmente las etapas de iniciación hacia la práctica deportiva comienzan a edades muy tempranas (entre los 7 u 8 años) cuando el mayor interés se manifiesta hacia el juego más que hacia el deporte propiamente dicho. Es a partir de los 9 o 10 años donde se comienza a manifestar un interés más relacionado con el deporte. Esto se debe a los niveles madurativos y la comprensión de ciertas conductas sociales, como pueden ser las tendencias o las modas manifestadas en los medios de comunicación.

Durante esta etapa, los padres deben educar en el sentido de la práctica deportiva como algo placentero, conservar el aspecto lúdico, de diversión y, sobre todo, carente de obligación. La diferencia principal entre la práctica deportiva y la educación es el carácter de obligación. El sujeto es acompañado en su deseo de practicar un determinado deporte o dejar de hacerlo. La práctica deportiva se escoge en base a múltiples estímulos: influencia de los padres, compañeros, medios de comunicación, estrellas deportivas a las cuales se admira, etc. El punto es que durante los primeros años, los niños y sus padres deben explorar las vivencias que el deporte les deja sin la necesidad de instalarlo como definitorio.

Algunos padres suelen creer que sus hijos se deben dedicar exclusivamente a la práctica del deporte que ellos anteriormente realizaban, este es otro de los inconvenientes que se encuentran en las etapas de iniciación. La actividad deportiva debe ser una experiencia gratificante y no debe convertirse en una tarea impuesta y coactiva. Este no es el fin que debe perseguir el deporte en la cultura. Debe tener un rol educativo y los padres colaborar (junto a los demás agentes de deporte) para que dicho rol se cumpla.

A continuación, se mencionarán unos ejemplos que nacen de las distintas experiencias acumuladas a lo largo de los años en ámbito deportivo, no solo como psicólogos o entrenadores, sino también, y sobre todo, como padres y aficionados.

Ejemplo: es notable cómo se comportan los padres con sus hijos cada fin de semana durante los encuentros deportivos. En el caso del fútbol, algunos padres quieren ocupar el rol de entrenadores, psicólogos, aficionados, árbitros y dirigentes; mientras están en las gradas observando el partido. De pronto se apoderan de un conocimiento multidimensional, mientras se colocan en un estado de superioridad moral respecto al resto de las opiniones que no van en su línea. Discuten absolutamente todas las decisiones que se toman en el partido de fútbol con niños de 8 años donde no hay reglas, ni puntos, ni campeonato en juego; y solo es la práctica deportiva como agente socializador y educativo. Se da este ejemplo, con este tipo de padres en concreto, ya que es muy común en cada acontecimiento deportivo.

Es en este punto donde se debe tener especial cuidado, ya que muchas veces los padres no llegan a comprender el grado de influencia que tienen en la vida deportiva de sus hijos y cometen errores irreversibles. El club y su mirada multidimensional, que coloca a los padres como agentes educadores en la formación deportiva, es responsable de armar una serie de normas respecto a la participación que pueden tener en los procesos de los deportistas. Con criterios claros de participación, se puede realizar de manera armónica la iniciación deportiva de cualquier sujeto.

El padre o la madre muchas veces no son responsables de no saber cómo guiar los procesos de iniciación ya que el club debe comandar y guiar dicho proceso si se cuenta con los recursos humanos preparados y capacitados para hacerlo.

El psicólogo deportivo trabaja en ocasiones más con el grupo familiar que con el propio deportista. Cuando se identifica inestabilidad familiar, el club debe arbitrar los medios para que esto no perjudique el rendimiento del sujeto, sobre todo si se encuentra en las etapas de iniciación.

La estructura bajo la cual el deportista debe ser formado, es aquella que cuenta con la educación en valores. A continuación se mencionarán qué tipos de familias predominan en los niños que practican deporte, para luego entender cómo intervenir en cada caso.

Según Romero (2002) existen diferentes tipos de padres de niños deportistas:

- Padres con pasado en el deporte de alto rendimiento.
- Padres con pasado deportivo pero sin llegar al alto rendimiento.
- Padres con fanatismo hacia el deporte.
- Padres sin interés por el deporte.
- Padres interesados en la formación deportiva como hábito para la vida de sus hijos.
- Padres interesados en la participación deportiva como medio para lograr estados saludables.
- Padres interesados en el vínculo con el deporte como referente social.

- Padres entrenadores, dirigente, manager, o con alguna relación laboral destinada al deporte.

A estas caracterizaciones de los perfiles de padres, Roffe (2003) divide la actitud de los padres en tres tipos:

- Padres sin interés, indiferentes. A la decisión de entrenar la toma el niño.
- Padres equilibrados (en términos de Roffe, son el perfil de padre ideal).
- Padres sobreprotectores.

De las tipologías descritas se pueden observar las diferentes formaciones que cada deportista tendrá desde el núcleo familiar. A nivel informativo, como entrenadores y psicológicos deportivos, es importante realizar un perfil familiar para entender cómo está compuesto el entorno del deportista: a qué se dedican los padres, cuál es su relación con el deporte, qué piensan del deporte como agente formativo y educativo, qué piensan del alto rendimiento, de qué manera acompañan a su hijo durante el proceso, etc. Son datos que formarán perfiles de familias que podrán ser utilizados a la hora de elaborar propuestas de intervención con el deportista y con el mismo grupo familiar.

El compromiso de los deportistas hacia la práctica misma del deporte, está directamente relacionado con el perfil familiar, por lo que conocer dicho perfil ayudará a entender el compromiso que tiene el sujeto.

La experiencia y la formación acumulada revela que, en la mayoría de los casos, y producto de una relación lineal entre los deportistas interesados y las familias comprometidas con el deporte y con la formación de sus hijos. En el caso contrario se manifiesta la misma relación: deportista desinteresados y con poca predisposición; es cuando cuentan con padres que no se preocupan por la realidad de sus hijos y no muestra interés por involucrarse en el proceso formativo.

Relación entre padres y entrenadores durante entrenamientos y competencias

Son muchos los padres que intervienen durante entrenamientos y competencias para dar indicaciones a los niños. En un trabajo realizado por Granados, Guzman y Sánchez (2009) y llevado a cabo en un ayuntamiento de la ciudad de Sevilla, se analizaron las prácticas deportivas que allí se realizaban con el propósito de recolectar datos relacionados con la participación de los padres. Se recopiló información mediante cuestionarios y las primeras conclusiones plantearon que la participación de los padres está relacionada con el tipo de deporte practicado. En dicho estudio se aplicó un cuestionario a los entrenadores, padres y deportistas. Los deportes fueron: fútbol 7, fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano, bádminton y tenis.

El deporte en el que más se relaciona el padre con el entrenador y con el hijo durante los partidos y las competencias es en el fútbol 7 (más de la mitad de los padres entrevistados). Por el contrario, el tenis es el deporte en el que los padres menos interactúan con el entrenador y el hijo durante los partidos y las competencias.

En el estudio se presenta un caso confuso donde los padres plantean que hablan poco con los entrenadores, mientras estos dicen lo contrario. El 70% de los entrenadores mencionan que los padres hablan con ellos, versus el 30% de los padres que afirman haberlo hecho. En el caso de los padres que más asisten a los entrenamientos y se quedan durante la práctica de los mismos, vuelve a ser el fútbol 7 el deporte que más convoca durante la práctica. Asimismo, es el deporte que más convoca durante las competencias.

Se puede observar que existe una participación más activa en los deportes de equipo que en los deportes individuales. Estos datos resultan de suma importancia a la hora de trabajar las relaciones con los familiares de los deportistas. Se debería estudiar cómo influye esta diferencia en la carrera deportiva en cuanto al acompañamiento o no de los padres.

Figura 3: Padres que hablan con los entrenadores

Tabla 1. Deporte que practica su hijo y conozco y hablo con el técnico de mi hijo					
	No, nunca	A veces	Normalmente	Bastantes veces	Sí, siempre
Fútbol Sala	14,1%	35,2%	21,4%	14,8%	14,5%
Fútbol 7	12,5%	20,8%	12,5%	22,9%	31,3%
Baloncesto	8,8%	30,9%	25,8%	20,3%	14,3%
Voleibol	33,3%	24,6%	10,5%	10,5%	21,1%
Balonmano	9,6%	37,0%	34,2%	9,6%	9,6%
Bádminton	24,2%	39,4%	6,1%	15,2%	15,2%
Tenis	35,6%	44,4%	15,6%		4,4%
TOTAL	15%	32,4%	21%	15,7%	15,9%

Fuente: Granados, Guzman y Sánchez, 2009.

Figura 4: Padres que asisten a las competencias

Tabla 7. Deporte que practica su hijo y me quedo a ver cómo juega mi hijo en los partidos					
	No, nunca	A veces	Normalmente	Bastantes veces	Sí, siempre
Fútbol Sala	10,1%	16,7%	16,0%	21,2%	36,1%
Fútbol 7	5,2%	8,3%	12,5%	14,6%	59,4%
Baloncesto	13,7%	9,4%	7,1%	21,7%	48,1%
Voleibol	28,9%	18,4%	10,5%	21,1%	21,1%
Balonmano	9,6%	28,8%	24,7%	20,5%	16,4%
Bádminton	51,5%	27,3%	6,1%	9,1%	6,1%
Tenis	15,8%	28,9%	10,5%	10,5%	34,2%
TOTAL	13,4%	15,9%	13,0%	19,4%	38,3%

Fuente: Granados, Guzman y Sánchez, 2009.

Los grupos familiares son fuente de investigación en el campo de la psicología deportiva, ya que no es menor su influencia en el rendimiento deportivo del sujeto.

El rol del entrenador en el vínculo entre el padre y el deporte es el de guiar a los mismos por el camino que permita fluir de manera óptima la performance. Los padres ejercen una influencia negativa cuando trasladan al deporte conceptos de ganar y éxito, antes que el disfrute, ocio y adquisición de destrezas físicas, emocionales y sociales. Es ente punto donde el entrenador debe reorientar las prioridades de los padres que no comprenden los objetivos del deporte, el club y el entrenador.

En términos de Tardy (1985) el apoyo familiar se divide en tres puntos: emocional (empatía), instrumental (recursos materiales y económicos puestos en jugo y al servicio del deportista) y evaluativo o informativo (padres, entrenadores y agentes informan a los deportistas sobre sus rendimientos).

En la Comunidad Autónoma de Castilla y León se llevó a cabo un estudio que se entrevistó de manera directa a deportistas en relación al apoyo que reciben de su familia, entrenadores y grupo de iguales. Se realizaron 338 entrevistas en diferentes modalidades deportivas y en ambos sexos. En base a los resultados obtenidos, el 77% de los deportistas plantean tener apoyo emocional de parte de sus familiares (padre, madre y hermanos). En cuanto a las diferencias entre los padres y las madres, solo se manifiesta una cuestión de temor por parte de las madres en aquellos deportes de alto riesgo pero con altos porcentajes de participación y apoyo. Del 77% de los que plantean recibir apoyo familiar, el 64,7% sostienen que se trata de ambos, padre y madre, mientras el resto es solo uno (o el padre o la madre).

Los deportistas de alto rendimiento manifiestan mayor porcentaje de apoyo familiar que aquellos que aún no están en esos niveles de competencia. Evidentemente las presiones

del alto rendimiento exigen de manera natural el acompañamiento afectivo. En la medida en la que el deportista se profesionaliza, el compromiso y ayuda familiar aumenta. Desde el club, el cuerpo de entrenadores y psicólogos deportivos, es importante dar aviso a los padres sobre los niveles de compromiso en la medida en la que el deportista crece como profesional. El compromiso es proporcional al crecimiento deportivo.

En el estudio mencionado se indica que los conflictos entre familiares, entrenadores y deportistas provienen de parte de los padres y se da, mayormente, en deportistas que aún no son de alto rendimiento. En la mayoría de los casos están relacionados con la falta de rendimiento en el ámbito educativo producto de las horas destinadas a los entrenamientos. Claramente en las instancias formativas de deporte los sujetos se encuentran con las realidades paralelas de su deporte y la educación. En estos casos los padres deben saber gestionar las cargas de trabajo para con sus hijos y perfilar instituciones educativas que respalden esta realidad a nivel curricular. De lo contrario, los volúmenes elevados de compromiso para con los sujetos, traerá como consecuencia la aparición de conflictos y, sobre todo, la disminución del rendimiento académico y deportivo.

En el caso de las relaciones de los deportistas con los entrenadores: el 75% de los deportistas de alto rendimiento plantean tener buena relación con su entrenador, mientras que el 84% de los que aún no están en el alto rendimiento sostienen tener buena relación con su entrenador. Como se observa, es mayor el porcentaje en los que aún no tienen mucha exigencia ya que esta debe ser un motivo de conflicto con los entrenadores. Smith (1999) sostiene que los agentes de socialización son indispensables para mantener los niveles motivacionales en el deporte. En cuanto a la participación de la familia, el deportista valora más el soporte emocional que el económico. En los primeros años de entrenamiento, los deportistas demandan la presencia física de su familia en las competencias y el apoyo emocional directo. En la medida que crece, esto se demanda en menor cantidad. Es evidente la necesidad de apoyo en los primeros años donde aún no cuentan con las habilidades emocionales y psicológicas para hacer frente a las exigencias de la competencia.

Los deportes, tanto individuales como en equipo, son múltiples y variados. Cada uno reúne características que definen los niveles de participación de los familiares en base a las demandas económicas y emocionales, entre otras.

La familia acompaña

El proceso y colabora en mantener una participación activa en el deporte, más que una mejora en el rendimiento. El deportista mejora en la medida en la que entrene, se comprometa y sepa gestionar las variables psicológicas. Si su familia está presente



durante dicho proceso, se generará una mejora en el rendimiento deportivo porque el deportista podrá entrenar. Todo está relacionado.

2.1.4 Formación a padres de deportistas

Hábitos saludables

- **Alimentación**

Los hábitos de alimentación tienen un impacto importante en el rendimiento y el bienestar del deportista, tanto en niveles de iniciación como en el deporte de alto nivel. En el caso de este último es un factor crucial. Además de formar a los deportistas en este ámbito, es fundamental también que los padres reciban asesoramiento y pautas para dar soporte a sus hijos. Por una parte, para fomentar conductas alimentarias saludables a nivel general y de cara a la práctica deportiva en particular, así como para prevenir y detectar posibles trastornos de alimentación.

Cabe destacar que el abordaje de los hábitos de alimentación debe hacerse desde una perspectiva multidisciplinar. En primer lugar, es importante que todos los agentes implicados en el entorno del deportista de alto rendimiento (entrenadores, familias, directivos, médicos, etc.) cuenten con información precisa y suficiente acerca de este aspecto. Además, la intervención se plantea por parte de los profesionales, tanto de la psicología deportiva como de la nutrición. Los primeros se encargarán de explorar y recoger información sobre la conducta alimentaria de los deportistas, así como de concienciar a los agentes implicados de la importancia de este aspecto. Los nutricionistas se encargarán de ofrecer pautas y recomendaciones prácticas y adaptadas a cada caso en función de la actividad deportiva que se realice y las necesidades de cada deportista.

- **Sueño y descanso**

El descanso y la recuperación también inciden de manera clara en el rendimiento. Es evidente la necesidad de informar y concienciar de ello a los deportistas, sin olvidar que se ha de involucrar a las familias para ejerzan un efecto facilitador.

Se pueden plantear talleres con los padres en los que, por un lado, se exploren los hábitos y rutinas existentes en referencia al sueño y el descanso, y por otra parte, se ofrezcan pautas de higiene del sueño para conseguir optimizar este aspecto.

Los padres son un modelo poderoso de los hábitos en la familia, por lo que haremos hincapié en que también ellos sigan las recomendaciones que sugerimos. Podemos proporcionar material que recoja información básica sobre pautas para favorecer el

sueño, de manera que puedan tenerlo siempre presente y sirva para beneficiar los hábitos de descanso de toda la familia. A continuación, se presenta un ejemplo de documento informativo.

- **Autonomía y responsabilidad**

El deporte en sí mismo favorece la adquisición de compromisos y propicia que quienes lo practican trabajen la responsabilidad. Para reforzar estos valores es clave que desde el ámbito familiar se potencie también la adquisición de la autonomía. En algunas ocasiones los padres se implican demasiado en todo lo que rodea a la práctica deportiva de sus hijos e impiden que ellos asuman responsabilidades que les corresponderían por su edad y capacidades.

Pongamos el ejemplo de un nadador de 12 años que entrena 4 días a la semana después de la escuela. Llega a casa, recoge la bolsa que ha preparado su madre y se marcha a la piscina. Cuando vuelve de entrenar, deja la bolsa en la cocina y es su madre quien de nuevo se encarga de vaciarla. En este caso se podrían proporcionar a las padres indicaciones para que decidan y determinen cuáles son las responsabilidades de cada uno. Así, el nadador podría encargarse de preparar la bolsa cada día y avisar a sus padres cuando necesite material nuevo. Los padres revisarán el cumplimiento de las tareas asignadas y aplicarán consecuencias si no se cumplen. Tal como explica Ortin (2009) estos detalles son importantes para que el joven deportista adquiera responsabilidad sobre las cosas que hace e interiorice la importancia de preparar la actividad, pensar en ella y tener el control sobre su conducta.

Otro aspecto a trabajar es el establecimiento de límites y normas. Los límites actúan como guías de conducta, nos indican de qué manera comportarnos en cada momento y son una manera de preservar nuestra integridad y bienestar. Favorecen la autonomía y la seguridad, ya que gracias a ellos sabemos cómo actuar en cada momento. En ocasiones resulta complejo establecer límites a los hijos y aplicarlos de manera consistente. Dentro de la formación a padres se puede plantear un taller dedicado a este tema para poder dar información sobre la utilidad e importancia de los límites y las pautas para trabajarlos.

- **Gestión del tiempo**

Una adecuada gestión del tiempo es vital en el caso de un deportista de élite. En muchas ocasiones se han de combinar horarios de entrenamiento con la actividad académica, laboral o con la vida familiar. Si los padres están formados en este aspecto, podrán actuar como facilitadores para que el deportista consiga una adecuada organización de su tiempo que le permita cumplir con las actividades de cada área de su vida. También serán capaces de organizar mejor su propio tiempo y actividades, lo que repercutirá en un beneficio para toda la familia y favorecerá que actúen como modelos para que sus hijos

adquieran también una gestión del tiempo eficiente y adaptado a sus necesidades. Por ejemplo, pensemos en los padres que se quejan de forma habitual de la cantidad de tiempo que sus hijos dedican al uso del móvil. Frecuentemente discuten con ellos para que dejen de usarlos y dediquen más tiempo a los estudios. Sin embargo, ellos mismos pasan al menos dos horas diarias consultando redes sociales, respondiendo correos o navegando por internet. Si consiguen realizar una gestión del tiempo más eficiente en este sentido, su mensaje será más poderoso, sus hijos podrán ver que sus padres son coherentes con lo que hacen y lo que les piden.

Podemos comenzar con la implementación de un autorregistro que refleje las actividades que realizan de manera cotidiana y el tiempo que dedican a cada una de ellas. Este ejercicio facilita la toma de conciencia del tiempo que dedicamos a cada tarea. En muchas ocasiones es frecuente escuchar la frase “no tengo tiempo” y al realizar este registro la persona llega a sorprenderse al ver que tiene más tiempo libre del que percibía o que el desplazamiento hasta su lugar de trabajo le ocupan 7 horas semanales.

A continuación, presentamos un ejemplo de autorregistro en el que la persona marcará en diferentes colores las horas que emplea para cada una de sus actividades (sueño y descanso, trabajo o estudios, comidas, desplazamientos, ocio, deporte, etc.). Posteriormente, se hará un recuento de las horas semanales dedicadas a cada tarea para motivar la toma de conciencia que mencionábamos. En base a lo observado en este registro se propondrán pautas para mejorar la gestión del tiempo y se ofrecerán recursos y herramientas que ayuden a conseguirlo. Es importante reconocer a los principales “ladrones de tiempo” para ser conscientes de ellos y así poder evitarlos (distractores como el móvil, TV, música, PlayStation). En la medida de lo posible se intentarán adaptar las recomendaciones que se ofrezcan a cada caso concreto.

Unidad 2.1 El grupo de pares y el apoyo social

Introducción

El grupo de pares es un marco de referencia muy importante para la práctica deportiva. Su relevancia se incrementa especialmente durante la adolescencia, cuando la confianza en los amigos llega a ser mayor que la que se tiene en la familia. Los otros significativos constituyen modelos de influencia social, que serán más influyentes cuanto más próxima y semejante a ellos se sienta la persona. Por ello, es de esperar que el grupo de amigos de un adolescente, semejantes a él en edad, características personales e incluso sexo, actuarán como modelo para la práctica deportiva. Igualmente, el hecho de practicar un deporte de competición influirá en qué grupo de iguales se escogerá y cuál será el grupo de referencia.

Si hablamos de deportistas de élite podemos suponer que, al igual que en el caso de la familia, la influencia de los pares se extiende mucho más allá de la etapa adolescente. En la edad adulta el deportista encuentra una importante fuente de apoyo social en su red de amistades y relaciones afectivas. Como sucede en el caso de la familia, el apoyo emocional que le otorgan los iguales es una fuente de refuerzo, motivación y confianza para el deportista.

La relación con los pares que también pertenecen al ámbito deportivo tiene características propias que la distinguen de la que se establece con iguales que no practican deporte. Nos referimos a los compañeros de equipo. Los equipos son de gran importancia en la socialización de los miembros que los forman, tanto en edades tempranas de iniciación como en el alto nivel deportivo. Los componentes de un equipo comparten gran cantidad de tiempo, objetivos comunes, motivaciones. En determinados momentos el peso del equipo puede llegar a igualar, o incluso superar al de otros agentes como la escuela o la familia.

Profundizaremos en el análisis de los pares dentro del contexto deportivo para hablar de la cohesión. Tomaremos como referencia el modelo de Carron (1982) que explica la cohesión como el proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y unidos en la persecución de metas y objetivos. A partir de esta definición, podemos afirmar que el grado de cohesión de un grupo tiene consecuencias sobre su nivel de rendimiento. No obstante, aunque no siempre se consigue potenciar el rendimiento, la cohesión provoca un entorno positivo que favorece las relaciones dentro del equipo. Un equipo bien cohesionado tiene a sus miembros más satisfechos y consigue de ellos una mayor eficacia.

El entrenador tiene un papel importante en el grado de cohesión del equipo, pero también los jugadores pueden potenciarla a través de la influencia que tienen unos sobre otros. Algunas de las pautas que puede seguir un deportista para contribuir a mantener la cohesión del grupo son: mantener una comunicación fluida entre deportistas y el entrenador, proporcionar refuerzo positivo a los compañeros, cooperar, ser consciente de que cada miembro del equipo necesita a los demás para conseguir los objetivos planteados.

2.2.1 Variables que influyen en la participación deportiva

Kenyon y McPherson (1973) son los autores que plantearon un modelo que entiende al deporte como un proceso educativo, donde la permanencia en el mismo por parte de los sujetos está influenciada por tres variables: las capacidades físicas y psicológicas de deportista, el estímulo ofrecido para la práctica deportiva y la influencia de los agentes socializadores.

Tanto la familia, como el entrenador y el grupo de pares (amigos) son considerados agentes de socialización durante el proceso o carrera deportiva de un sujeto. El punto que se desarrollará en el siguiente apartado refiere al momento en que la familia y el entrenador pasan a un segundo plano y toma protagonismo el grupo de pares.

La adolescencia es considerada la etapa donde ocurre lo mencionado anteriormente. En este periodo el grupo de pares, sobre todo los del mismo sexo, comienzan a ser referencia en la participación deportiva de los sujetos.

Al plantear las diferencias entre el grupo de iguales, la familia y los entrenadores, se puede decir que el primero está conformado por personas elegidas por los sujetos que se reúnen por características que comparten en común. De hecho el nombre "grupo de iguales" manifiesta lo que representan para el sujeto. Los sujetos pueden pertenecer a uno o más grupos: grupo de deportistas, grupo de música, grupo de amigos del barrio. A medida que las personas crecen pueden aumentar sus grupos de iguales según las actividades que realicen.

Como se mencionó, la adolescencia es una etapa en la que los sujetos comparten más tiempo con su grupo de iguales que con otras personas, con los que comparten intimidades, gustos, costumbre y hasta entrenamientos.

Bandura (1987) cuando plantea su teoría cognitiva social, establece que los adolescentes deberían tener grupos de iguales sin importar el lugar o la cultura. Considera que es una etapa en la que ese tipo de vínculos deben existir. Los adolescentes que no experimentan

la posibilidad de compartir dicha etapa con un grupo de iguales, experimentan más sensación de soledad que el resto de los compañeros.

Escartí, Guzman, Cervello (1993) sostienen que las proximidades con el grupo son en base a edad, intereses y *status*. Con esto se puede decir que los mejores amigos serán fuente de motivación y acompañamiento en la carrera deportiva.

Formar parte del alto rendimiento deportivo no es algo menor para la vida de una persona, y mucho menos para un adolescente. Esto trae implicaciones en los adolescentes ya que influirá en el estilo de amistades a elegir. Las características del alto rendimiento en las etapas mencionadas implican que el deportista deba tener un estilo de vida bastante más diferente que un sujeto de su misma edad que no se encuentra en un proceso deportivo. Manejan horarios de entrenamiento, dietas especiales, rutinas de descanso, turnos de perfeccionamiento, competencias los fines de semana o durante la semana, etc. Esto determina el perfil de amistades que escoge el adolescente en dicha etapa.

Coakley (1993) sostiene que la socialización deportiva genera valores y, al mismo tiempo es un proceso dinámico entre al agente socializador y el sujeto socializado. Bajo este paradigma, se entiende que los sujetos elegirán compañeros y amistades que atraviesen procesos similares.

Por ejemplo, el caso de una nadadora de natación sincronizada: por las mañanas va a la escuela y por las tardes la práctica de su deporte le ocupa unas 4 horas diarias, en ocasiones más si está preparando alguna competición importante. Los fines de semana normalmente no puede salir con sus compañeros de clase ya que compite o entrena y debe descansar para estar a punto. Este estilo de vida hizo que sus amistades más cercanas sean sus compañeras del club de natación, con las que se siente más próxima en hábitos y rutinas y con quienes comparte vivencias muy parecidas.

2.2.2 Deportistas y grupo de iguales

Carbonell y Ferriol (2003) realizaron un estudio con 351 deportistas adolescentes con la intención de identificar la relación entre los iguales y la práctica deportiva en la adolescencia. En su trabajo identificaron que esta relación se debe a: la práctica deportiva, el reconocimiento social y las relaciones sociales. Según este estudio los sujetos amistades vinculadas al deporte. La selección de iguales también se relaciona con cuestiones afectivas y de afiliación. A estas variables los adolescentes las encuentran en los grupos de jóvenes que también practican deporte. El sentido de pertenencia de grupo aumenta si este reúne características y objetivos similares.

No se trata de hacer un análisis descriptivo de la adolescencia como etapa de desarrollo y maduración, sino que es en dicho momento cuando los sujetos priorizan las relaciones con su grupo de iguales, mientras que su familia y entrenadores pasan a un segundo lugar.

Durante la infancia, en cambio, son los padres y entrenadores quienes protagonizan la socialización y formación del sujeto.

Respecto a los perfiles de los grupos de iguales que los sujetos buscan, como se mencionó, existe una real orientación hacia aquellos sujetos vinculados con la práctica deportiva. El deporte reúne una serie de características que determinan la orientación de las amistades de los sujetos. Las variables del alto rendimiento son:

- La cohesión de grupos.
- La motivación.
- La autoeficacia.
- El liderazgo.
- La ansiedad.
- Los estereotipos.

Las variables mencionadas, junto con el contexto influyen en la construcción personal de los sujetos, su desarrollo socioafectivo y direccionan perfiles de grupos de pares. Estos grupos generan una influencia tan grande en los sujetos que incluso pueden motivar la continuidad o no de la práctica deportiva.

Una de las características de la adolescencia es la necesidad de buscar motivos por los cuales hacer algo. En el caso de los deportistas, al estar acompañados por grupos que comparten necesidades, objetivos, intereses, gustos, emociones, etc. Se genera una estabilidad respecto a la continuidad con los entrenamientos. Son muchos los adolescentes que dejan o se retiran del deporte en esta etapa. En el caso de compartir vínculos con grupos que no se relacionan con el deporte y con los que no se comparten similitudes de intereses por la actividad física genera mayores posibilidades de abandono. Es justamente la coincidencia en objetivos con el grupo de iguales lo que motiva la continuidad en el deporte.

En un trabajo realizado por Moya, Moreno, Rivera, Ramos, Iglesias (2011) con 9821 sujetos deportistas adolescentes escolarizados de España, se rescatan datos de importancia respecto a estas cuestiones.

En dicho estudio se muestra que el 48% de los adolescentes practican de manera regular algún deporte. En cuanto a los motivos, se destaca que la presencia del deporte en la familia y, sobre todo, en el grupo de iguales, es lo que genera la adhesión. El género es

otra de las variables que influye en la continuidad con los entrenamientos: las mujeres tienen menos implicancia en la práctica deportiva durante la adolescencia, asociado al hecho de que el deporte es una actividad poco femenina. El desapego de las mujeres por el deporte durante la adolescencia se relaciona con las viejas creencias sobre el desarrollo de musculatura y las consecuentes sensaciones de imagen corporal de la mujer (Slater y Tiggermann, 2010). Las mujeres tienden a dejar el deporte antes que los varones.

En el estudio se muestra que el grupo de iguales comienza a ser influyente para las mujeres respecto a la vinculación con la actividad física recién a partir de los 15 años. Antes de dicha edad la familia es el principal respaldo emocional. Si el deporte está ausente en el grupo de iguales y en la familia a los 15 años, existen altas probabilidades de abandono. En cuanto al nivel adquisitivo, se demostró que aquellos adolescentes (varones y mujeres) con buen nivel adquisitivo familiar son los que más tiempo permanecen en el deporte. En sumatoria de las variables mencionadas: el buen nivel adquisitivo, grupo de iguales y familia que realizan deporte, aumentan las posibilidades de permanencia.

Estos datos revelan información que debe ser tenida en cuenta por el grupo de entrenadores y psicólogos deportivos. En la medida en la que se comprenda a la adolescencia como una etapa especial, se podrán elaborar estrategias de intervención (por parte de los psicólogos) y modelos de entrenamiento (por parte de los entrenadores) que contemplen las sensibilidades de la edad. No solo desde el diseño de trabajo, sino desde la comprensión misma del joven deportista que, seguramente, durante dicha etapa mostrará momentos de inestabilidad.

Desde la institución, se debe tener como objetivo de trabajo indagar y conocer los vínculos de los deportistas y sus posibles influencias, no como manera de control, sino como fuente de información para posibles inestabilidades por parte de los sujetos. En la medida en la que se maneje información de cada uno de los deportistas, mejor acompañamiento se les podrá dar a los mismos. En muchas de las instituciones deportivas, los entrenadores son ajenos al desarrollo social de los atletas y luego no comprenden determinados comportamientos. Esto es producto de la falta de seguimiento extra deportiva. Los deportistas muchas veces tienen conductas que aprenden fuera del ámbito familiar y deportivo, más aún en la etapa adolescente. Estas conductas suelen ser aprendidas con su grupo de pares que la institución se desconoce.

En la actualidad, las redes sociales aumentan la conectividad entre los miembros de una sociedad. A esto, los adolescentes lo manejan a la perfección y, en muchos casos, mejor que sus entrenadores y familiares. Este fenómeno amplía el grupo de iguales (con y sin vinculación en el ámbito deportivo). En este sentido, como instituciones deportivas formadoras de conductas y valores, se debe gestionar el tema con seriedad y profesionalidad.

desarrollo, entre infancia y adolescencia. El apoyo informacional, al ser de carácter hablado y estar en relación con los consejos y la comprensión de los procesos, aparece en edades más tardías (Armstrong y Welsman, 1997).

Existen diferencias en lo que se demanda de apoyo social para la práctica deportiva según el sexo. Por ejemplo, las mujeres manifiestan demandas relacionadas al transporte y perciben, en comparación con el hombre, más apoyo social durante su carrera deportiva. En cuanto al predominio que ejerce el entorno familiar hacia la práctica deportiva, se sabe que es determinante. Sin embargo, estudios manifiestan que para las mujeres, tanto el padre como la madre son fuentes de influencia para realizar deportes; mientras que para los varones, se perfila más el padre como única influencia. El padre manifiesta más sensaciones de disfrute y se torna más competitivo en términos deportivos. En este sentido la cuestión es antropológica y cultural; con el paso del tiempo, esta ecuación cambia sustancialmente. La mujer se instala en la sociedad con un rol protagónico en aspectos que antes no tenía por cuestiones vinculadas a las culturas y no a la falta de capacidad.

El grupo de iguales influye en el ingreso, permanencia y abandono de la práctica deportiva. Los deportistas toman decisiones en base a lo que el grupo haga. Los familiares motivan el ingreso de un niño a la práctica deportiva, pero cuando este ingresa en la adolescencia, tiene la necesidad de hacer amistades. La aceptación por el grupo de iguales es muy valorada por el deportista y lucha por conquistar el afecto de ellos.

Una de las formas de aceptación social es demostrar las habilidades al grupo de pares. En la medida en la que el grupo de iguales valore las capacidades de los sujetos, estos tendrán la sensación de reconocimiento social. Así, ser bueno, deportivamente hablando, es un motivo por el cual el sujeto será reconocido a nivel social. De hecho, así ocurre en las sociedades en las que vivimos y se genera una especie de adoración por los deportistas que logran un elevado rendimiento en su deporte (Roberts, 1995). El autor también subraya lo que se genera en la autoestima del deportista al ser reconocido socialmente y respetado por el grupo de iguales.

A continuación se mencionará otro estudio realizado por Sanchez (2015) con 383 jóvenes deportistas, en el que pretende entender si el hecho de estar rodeado por amistades que valoran el deporte influye o no en la participación del mismo.

En dicho estudio, el 49,1% de los entrevistados plantean que la actividad deportiva es valorada por su grupo de iguales. Hay una relación estadísticamente significativa entre el reconocimiento que las amistades realizan del deporte y el tipo de participación por parte de los sujetos en el mismo.

El 61% afirma que sus amistades valoran el deporte y siete de cada diez jóvenes que pertenecen a grupos que no realizan deporte, sostienen que el mismo no es relevante para sus amistades. Hay una clara tendencia entre grupos que practican deporte y los que no lo hacen.

El 62,4% de los deportistas que practican de manera regular lo realizan con sus amistades. El 47% de los deportistas consideran que el deporte es importante para sus amistades mientras es realizado con ellos. La relación entre práctica deportiva con amistades e importancia del deporte para el grupo es estadísticamente significativa. Los jóvenes consideran que hacer deporte es importante para el grupo de iguales y, a su vez, es con dicho grupo con quienes llevan a cabo estas prácticas. Todo queda en el grupo, de ahí el grado de influencia que este colectivo tiene como fuente de estudio y seguimiento por parte de entrenadores, familia y dirigentes.

En cuanto al efecto directo del grupo de iguales, el 52,7% sostiene que son influenciados por los gustos e intereses de sus amistades. El 62% sostienen que sus amistades los acercaron de manera directa hacia la práctica deportiva. En el caso contrario, siete de cada diez sujetos que no se relacionan con la actividad física afirman que no es producto de la influencia de sus amigos. Se puede observar que los sujetos que realizan deportes, están motivados por sus amistades en un gran porcentaje.

El 79% plantea que el nivel deportivo de sus amistades es una fuente de inspiración y motivación para continuar con el deporte. El 72% de los jóvenes que no hacen deporte afirman que sus amigos, al no hacer actividad física, optan un estilo de vida sedentario y esto se naturaliza a todo el grupo. Es una especie de influencia indirecta. Este es el funcionamiento de los colectivos sociales visto a pequeña escala, con muestras de adolescentes en un determinado pueblo de un determinado país. Las masas se mueven en base al grupo que los rodea, sus costumbres e intereses. El deporte y la adolescencia son ajenos a este comportamiento colectivo: los jóvenes que realizan deportes se vinculan con otros jóvenes que comparten este mismo interés.

El grupo de iguales, según los resultados del estudio, determina la participación o no de los sujetos en una práctica deportiva. Las amistades tienen un gran potencial a ser estudiado en la vida de los jóvenes. Cuando aumenta la dedicación hacia la práctica deportiva, se observa y se manifiesta mejor la influencia del grupo de iguales. Es como una corriente eléctrica que carga energía a medida en que se alimenta, del mismo modo, las conductas entre los jóvenes se retroalimentan.

Tendencia social

En las sociedades del siglo 21 aumentó el perfil sedentario en los jóvenes (Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias y Guerra, 2013). Esta observación se hace más

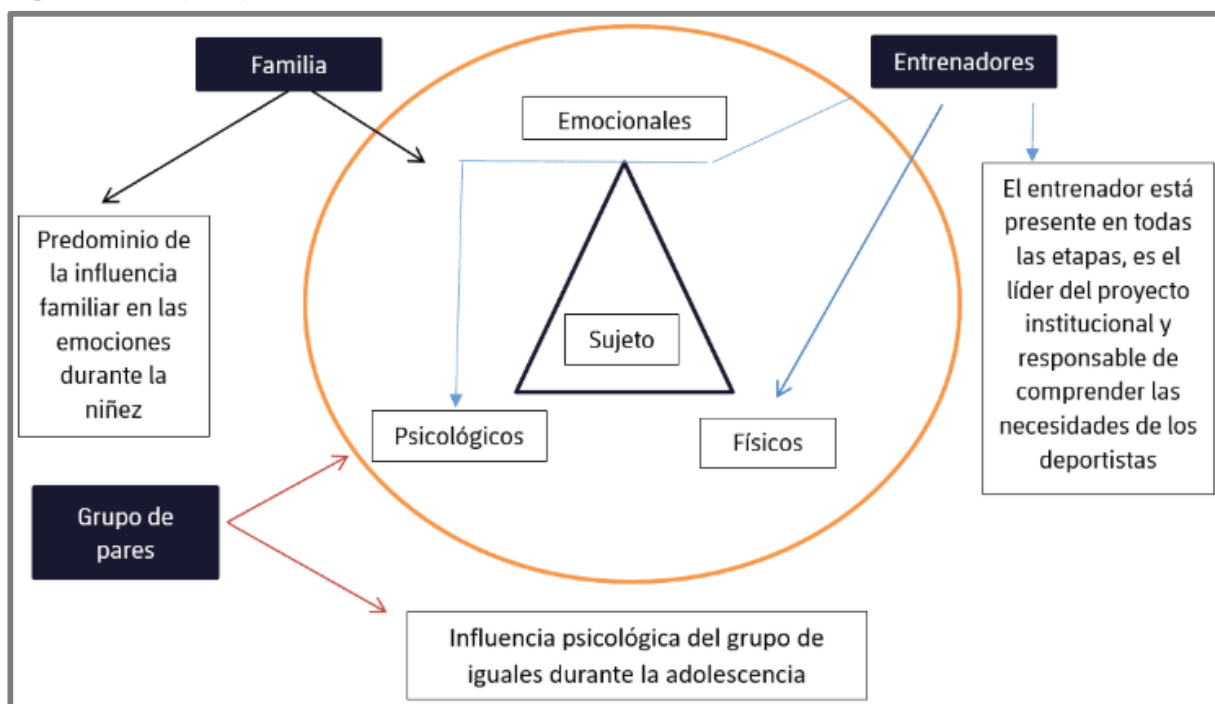


evidente en las grandes ciudades donde la dinámica social aumenta exponencialmente producto del aumento masivo de la población. Las tentaciones por el avance tecnológico, los medios de comunicación, los videojuegos, la violencia social, el tráfico, etc. llevan a encontrar cada vez en menos niños jugando en las plazas y más de estos encerrados en sus casas o departamentos.

Se requiere de estudios socio-ecológicos para determinar cómo las nuevas tendencias sociales favorecen o no la práctica deportiva. Este tipo de estudios realiza investigaciones multidimensionales donde se consideran factores múltiples: aspectos organizativos, relaciones interpersonales, densidad poblacional, tendencias del mercado, etc. Este cúmulo de variables, en las sociedades complejas de hoy, generan tendencias y condicionan el estilo de vida de los sujetos.

Al analizar la influencia del grupo en los adolescentes en base a su vinculación con el deporte, los estudios destacan investigar el ámbito inter-personal.

Figura 6: Grupos y variables



Fuente: elaboración propia.

La población de adolescentes físicamente activos es un parámetro interesante de medir, dada la influencia que estos ejercen sobre los demás al funcionar como un colectivo que contagia. Se llevó a cabo un trabajo de investigación donde se entrevistaron a 6170 adolescentes estudiantes (varones y mujeres) de Almería, Granada y Murcia, para saber qué porcentaje practica de manera regular algún tipo de actividad física.

En el estudio se constató que el 75,7% de los varones tienen vínculos con la práctica deportiva durante su tiempo libre. En el caso de las mujeres, el porcentaje es del 50,1%. Además, el porcentaje de mujeres que nunca habían realizado actividad física era mayor que el de los hombres.

Figura 7: Porcentajes de jóvenes vinculados con la práctica deportiva

	ESO ¹			χ^2
	Varón	Mujer	Total	
Comportamientos ante la práctica físico-deportiva				
Nunca	8,0	13,7	10,7	
Abandono	16,3	36,2	25,8	231,37***
Activos	75,7	50,1	63,5	
Índice finlandés de actividad físico-deportiva de los activos				
Ligera+ Insuficiente	21,1	46,6	30,7	
Moderada	40,5	38,5	39,7	194,07***
Vigorosa	38,4	14,8	29,5	
Índice finlandés de actividad físico-deportiva de los que abandonaron				
Ligera+ Insuficiente	35,3	56,6	49,5	
Moderada	47,5	37,0	40,5	43,95***
Vigorosa	17,3	6,4	10,0	

*ESO: educación secundaria obligatoria.

Fuente: Pierón y Ruiz-Juan, 2013.

Se muestra que el porcentaje de adolescentes activos se relaciona con que sus padres también lo son, tanto en varones y mujeres. En el caso de aquellos padres que no practican actividad física, adoptan una postura de acompañar, motivar y animar dichas prácticas. Esto muestra nuevamente que la predisposición familiar es un factor clave. El 78,6% de los padres animan a sus hijos hacia dichas prácticas. En el caso de las amistades, el porcentaje se reduce al 68,1%, aunque de todas maneras sigue siendo alto. En el caso de los padres despreocupados y sin interés, los porcentajes son del 14,3%. Las amistades llegan al 25,6% en aquellos que no se interesan por la actividad física. Rápidamente se observa que el porcentaje de amistades desinteresadas por la actividad física es mayor al de padres, teniendo en cuenta la influencia de los adolescentes entre ellos, preocupa el porcentaje de jóvenes inactivos y despreocupados.

Sumando a jóvenes activos y a los que en algún momento lo han sido, los porcentajes llegan al 82,6%. Es alto en base a una población, lo cual es un buen dato. Un dato no menor es el que demuestra la influencia de los entrenadores o profesores de educación física para promover la práctica deportiva, en este caso llega al 11%. Dada la importancia del rol docente en estos grupos, su grado de influencia es muy bajo. Es el profesor el encargado de educar en base a la importancia de realizar actividad física. Los dos referentes en el hecho de continuar con los entrenamientos son la familia y los amigos. Es mayor la

influencia de los amigos en los casos de abandono y mayor la de la familia en los casos de continuidad.

En base a los resultados obtenidos se observa que el componente de comportamiento familiar (padres, madres y hermanos), es un predictor del comportamiento del joven adolescente. Estos mismo sucede con el comportamiento de progenitores y amigos. Durante las ESO (educación secundaria obligatoria), los adolescentes inactivos coinciden con familiares y amigos sin relación con la práctica deportiva. Las probabilidades de abandono de la práctica deportiva aumentan cuando padre, madre, hermanos y amigos nunca han realizado actividad física. Otra predicción de abandono es cuando los padres obligan a los hijos a realizar actividad física en lugar de animarlos y acompañarlos. En el caso de las amistades, aquellos que se muestran desinteresados también influyen y aumentan las probabilidades de abandono.

Estos datos permiten interpretar en profundidad el contexto (familia, grupo de iguales, entrenador) del sujeto deportista y el grado de participación en la práctica deportiva. Si las instituciones deportivas cuentan con estos registros, el acompañamiento a los deportistas y las intervenciones con los familiares deberían ser teniendo en cuenta estos datos. Es cuestión de activar alarmas cuando llegan deportistas con familiares que jamás han realizado actividad física y se rodean de grupos de iguales en la misma línea. Solo a modo de elaborar estrategias de prevención y lograr entender que no es menor la influencia que ejercen los grupos de iguales.

Muchas veces se subestima el comportamiento de los adolescentes y no se tienen en cuenta lo que pueda ocurrir. Esto se debe solo a falta de formación por parte de los entrenadores y asesoramiento a grupos familiares.

Los adolescentes que jamás se han vinculado con la práctica de la actividad física forman parte de un grupo en estado de riesgo por sedentarismo. Estos también se trasladan hacia aquellos que han abandonado la práctica. El nivel de sedentarismo de los padres, es un predictor de abandono y desinterés por parte de los jóvenes.

En las instituciones deportivas, el cuerpo de psicólogos y el grupo de entrenadores no deben ser ajenos a estos datos. El proyecto de un deportista con miras al alto rendimiento debe integrar un acompañamiento multidimensional donde se tengan en cuenta todas las variables que puedan atentar contra la continuidad de dicho proyecto. El asesoramiento y la formación a padres es un factor clave mientras el deportista transita su adolescencia. Luego, la familia debe trabajar de manera cuidadosa con el deportista en base a las características de su grupo de iguales. En la medida en que las instituciones cuenten con profesionales capacitados, estos deben transmitir al grupo familiar la información necesaria para que acompañen a los sujetos durante las etapas mencionadas.

Como instituciones deportivas, se debe contar con proyectos de participación y trabajo con familiares. En este caso, se pueden realizar intervenciones esporádicas con grupos de psicólogos y entrenadores, durante la jornada de entrenamiento de los jóvenes. En muchas ocasiones los padres dejan a los niños y luego los retiran sin ningún tipo de acercamiento hacia la institución. Detectar este tipo de familiares debe ser trabajo de la organización.

2. 2. 4 Dinámicas de los grupos

Shaw (1981) es uno de los psicólogos más influyentes producto de sus teorías relacionadas a temáticas grupales. El autor estudia e investiga las dinámicas de grupos y como generan conductas y comportamientos adoptadas por todos sus miembros. Establece una serie de razones por las cuales los grupos se unen:

- Los grupos ayudan a satisfacer necesidades psicosociales.
- Colaboran en la conquista de metas que no se pueden lograr de manera individual.
- Los grupos no brindan conocimiento e información.
- Ayudan a satisfacer necesidades y dan seguridad.
- Generan identidad social y sentido de pertenencia.

El autor introduce el concepto de interdependencia como rasgo de cada individuo que forma parte de un grupo. Al ser interdependientes, se agrupan para lograr objetivos que no podrían alcanzar solos. El otro se torna indispensable para la satisfacción de necesidades, validación de normas, actitudes y valores consensuados por los miembros. Estas variables generan las influencias que se producen entre los miembros de los grupos.

Otro de los conceptos que se introduce para denominar a los grupos es el de cohesión. Que no se resume a la simple unión entre miembros o en una categoría social, sino que da sentido de pertenencia. Está asociado al concepto de interdependencia. Se lo define como las fuerzas que actúan en los miembros del grupo para que permanezcan unidos, a pesar de los agentes externos que pretendan romper la cohesión.

Las teorías de cohesión grupal sostienen que los individuos buscan a personas que se les parezcan en actitudes y valores para sentirse apoyados emocionalmente en sus puntos de vista. Este proceso de validación de semejanzas es lo que da sostén al grupo y los mantiene unidos.

El concepto de cohesión grupal ha sido estudiado por los psicólogos sociales manera muy extensa. En el caso de la psicología deportiva, este concepto no es ajeno.

Carron (1991) define la cohesión como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos” (p. 124).

Los psicólogos deportivos deben trabajar para optimizar la cohesión de los equipos, con el objetivo de que esto mejore el rendimiento deportivo. En caso de que la cohesión grupal no traiga buenos resultados deportivos, sí mejora los niveles de relación hacia climas más positivos.

Intervención con el entorno de los iguales

El entorno de los iguales es también fundamental para el deportista como ya mencionamos, por lo que es interesante dirigir la intervención también a este grupo. Especialmente en el caso de los iguales que están involucrados en la práctica deportiva (compañeros de equipo), la intervención puede realizarse mediante dinámicas grupales que se centren en los temas que nos interesa trabajar. A continuación planteamos una serie de temáticas de interés y algunas técnicas para trabajarlas.

Cohesión

Como se comentó, la cohesión es uno de los aspectos sobre los que intervenir con los iguales, pertenecientes al entorno deportivo. Mediante el uso de dinámicas grupales se pueden trabajar estas variables, con el fin de optimizar el clima del equipo. Este tipo de metodología nos ofrece numerosas ventajas, ya que además de tratar diversas habilidades que pueden transferirse al terreno de juego, se plantean desde un punto de vista lúdico que proporciona diversión a los participantes.

A continuación se proponen algunos ejemplos de ejercicios para trabajar la cohesión. Un punto en común en estas dinámicas es que el grupo tiene que encontrar una estrategia para poder resolver la tarea que se plantea, para lo cual será necesario tener una buena cohesión entre los miembros.

Título de la dinámica	Material	Metodología
Barcos decrecientes	Cuerdas, conos, picas, etc.	Formar dos o más equipos y marcar en el suelo, con cuerdas o conos, unos espacios lo bastante grandes como para que quepan los equipos (en este caso, los “barcos”). Alrededor se van delimitando espacios más pequeños. Por estos espacios tendrán que pasar los miembros de los

		equipos sin caer “al agua” (espacio entre barcos). El grupo tendrá que buscar la estrategia para caber en los espacios cada vez más pequeños sin pisar la zona exterior.
Nudo humano		El grupo se toma de las manos y forma una rueda. Sin cambiar de posición, ni soltarse las manos, tendrán que mezclarse hasta quedar enredados. Después, sin soltarse, tendrán que intentar volver a la posición inicial en círculo.
El puente roto	Tiza, cartulina, 3 pelotas de colores distintos.	Se plantea al grupo que deben trasladar a un lobo, una oveja y una lechuga (representados por las pelotas) de un lado a otro de un río (marcado con tiza en el suelo), cuyo puente está roto. Para hacerlo, deben cruzar de una orilla a la otra utilizando piedras (trozos de cartulina) que deberán recoger de nuevo por si las necesitan para cruzar otra vez. La cantidad de piedras que tiene el equipo es una menos que miembros del grupo, y en cada piedra solo cabe una persona. No se puede lanzar de un lado a otro las pelotas, y es importante que no queden sin vigilancia de una persona (el lobo podría comerse la oveja, o la oveja la lechuga). Cuando el grupo consiga cruzar a la otra orilla deben tener las 3 pelotas y las piedras.

Comunicación

La comunicación es otro aspecto a trabajar con el grupo de iguales, ya que una comunicación fluida y adecuada favorece una mejor relación entre los miembros. Nos centraremos en este caso en dinámicas y ejercicios a aplicar con el equipo, dentro del ámbito deportivo. En este caso, además trabajaremos una habilidad que resulta determinante en algunos deportes, donde el rendimiento y los resultados dependen de que los jugadores sean capaces de comunicarse entre ellos. Dentro de la comunicación es interesante también para el grupo trabajar la asertividad, la habilidad de expresar y defender pensamientos propios de manera respetuosa.

La metodología escogida también será la de dinámicas grupales, por los motivos mencionados anteriormente.

Título de la dinámica	Material	Metodología
Dibujo dictado	Papel o pizarra y rotulador.	Una persona debe dictar un dibujo al resto del grupo. En la primera ronda, sólo habla la persona que dicta el dibujo. Da instrucciones muy breves y concretas (una o dos palabras). En la segunda ronda, el grupo podrá hacer preguntas a la persona que da las instrucciones, con la condición de que las preguntas se respondan con <i>sí</i> o <i>no</i> . Por último, se hace una tercera ronda donde la comunicación no se limita de ninguna manera. Con este ejercicio se pueden identificar diferentes tipos de comunicación y extrapolarlos a situaciones de la vida cotidiana.
Escalada	Folios y bolígrafos.	En grupo, se pensará una situación real o hipotética que produzca tensión. Varios miembros del grupo serán disputadores, formando una fila donde el grado de disputa vaya de leve a severo. Al frente de esta fila habrá un voluntario y un compañero, que tendrán que exponer la situación e ir respondiendo de manera asertiva a los compañeros que expresan grados diferentes de disputa. Después, todo el grupo debate sobre los aspectos que han dificultado la comunicación y qué estrategias se han utilizado.

Autoconocimiento

El autoconocimiento es un proceso mediante el cual la persona toma conciencia de sus capacidades, cualidades, características personales, preferencias, objetivos, puntos fuertes y débiles, etc. Es un aspecto especialmente relevante en el caso de los deportistas. Por este motivo, podemos plantear un trabajo grupal para intervenir con el equipo y promover la reflexión y concienciación sobre diversos aspectos.

Proyecto de vida

Dentro del trabajo de autoconocimiento, un aspecto que interesa trabajar con los deportistas es el plan de vida. Este tipo de actividad permite realizar un ejercicio de conocimiento personal, mediante el cual los deportistas podrán tomar conciencia del

punto en el que se encuentran en los diferentes ámbitos de su vida y hacia dónde quieren dirigirse.

El primer paso al realizar un proyecto de vida será identificar las características personales de cada deportista, sus fortalezas y debilidades. Para este primer punto puede ser útil emplear un análisis mediante la técnica DAFO, que permitirá hacer una observación de cómo se encuentra el sujeto y plantearse objetivos de futuro (con esta técnica el sujeto debe describir sus características internas -debilidades y fortalezas- y sus situaciones externas -oportunidades y amenazas-). Seguidamente, cada deportista tendrá que identificar objetivos y metas a cumplir en las diferentes áreas de su vida (deportiva, personal, académica o laboral, etc.) y establecer planes de acción a corto, medio y largo plazo que permitan alcanzar los objetivos propuestos. De igual manera que se exploraban fortalezas y debilidades del deportista, vale la pena trabajar también los riesgos y oportunidades que ofrece el entorno, y que influirán en la consecución o no de las metas planteadas. Por ejemplo, si planteamos a un equipo de jóvenes futbolistas la pregunta de cómo se ven dentro de 10 años, probablemente muchos nos respondan que se imaginan dedicándose al deporte profesionalmente, pero es poco probable que todos lo consigan. Con una dinámica grupal sobre el proyecto de vida podemos ayudarles a identificar qué habilidades personales tienen para alcanzar este objetivo (esfuerzo, perseverancia, etc.), qué elementos del entorno pueden favorecerles (pertenecer a un club importante) y cuáles perjudicarles (competencia, muchos jugadores en su misma posición). Con esta visión será más fácil establecer objetivos realistas y alcanzables, adaptados al caso concreto de cada deportista.

Referencias

- Armstrong, N. y Welsman, J.** (1997). *Young people and physical activity*. New York: Oxford University Press.
- Babkes, M.L., y Weiss, M.R.** (1999). Parental influence on childrens cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*. Vol. 11 [pp. 44-62].
- Bandura, A.** (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Martinez Roca.
- Brustad, R. J.** (1992). Integratin socialization influence into the study of childrens motivation in sport. *Journal of sport and exercise Psychology*. Vol. 14 [pp. 59 – 67].
- Carbonell, A. y Ferriol, A.** (2003). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. **Carron, A.** (1991). El grupo deportivo como un grupo eficaz. En J. M. Williams. *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Coakley, J.** (1993). Socialization and sports. En R. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant (Eds.). *Handbook on research in sport psychology*. [pp. 571-586] New York: Macmillan.
- Dosil, J.** (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Duda, J.** (1999). The motivation to study motivation: Goal perspective and tjeir influence. En G.G. Brannigan (Ed.), *The sport scientist: research adventures* [pp- 57-73]. New York: Longman.
- Duncan, S., Duncan, T. y Strycker, L.** (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*. Vol. 1 N° 1 [pp. 3-10].
- Escartí, A., Guzman, J., Cervello, E.** (1993). Estudio de la experiencia vicaria en el proceso de adquisición de expectativas de eficacia. Comunicación presentada en el 2nd. International Development: Educational and Community Intervention. Valencia 11-14 de Julio.
- Gabriele, J., Gill, D., Harber, K. y Fisher, E.** (2005). Differentiates roles of social encouragement and social constraint on physical activity behavior. *Annals of Behavioral Medicine*, Vol. 29 N° 3 [pp. 210-215].
- Gimenez, F.** (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- Granados, S., Guzman, M. y Sanchez, M.** (2009). *El comportamiento de los padres en el deporte*. Universidad de Sevilla, España.
- Gutierrez, M. y Escartí, A.** (2006). Influencia de padres y profesores sobre la orientación de metas de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física. *Revista de psicología del deporte*. Vol. 15 N° 1 [pp. 23-35].
- Hellstedt, J.C.** (1988). Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behavior*. Vol. 13 [pp. 135-144].
- Kenyon, G y McPherson, B.D.** (1973). Becoming involved in physical activity and sport: a process of socialization. En G.L. Rarick (ed.). *Physical activity and sport: Human growth and development*. [pp. 303-332] NewYork: Academic Press.



- Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, I. e Iglesias, A.** (2011). *Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia*.
- Ortín, F.J.** (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M.** (2013). Physical activity levels in adolescents: a case study. *Retos* Vol. 23. [pp. 43-47].
- Piéron, M. y Ruiz-Juan, F.** (2010). *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Rees, T., y Hardy, L.** (2000). An investigation of the social support experiences of high level sports performers. *The Sport Psychologist*. Vol. 14 [pp. 327-347].
- Roberts, G.** (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rodríguez, P. L.; García, E.** (2010). Importancia de la formación de los padres para una mejora de la participación de las familias en la escuela. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Vol. 15 [p. 146].
- Roffe, M.** (2003). *“Mi hijo el campeón” Las presiones de los padres y el entorno*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Romero, S.** (2002). *El papel de los padres en la práctica deportiva de sus hijos*. Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa.
- Sanchez, M.J.** (2015). El apoyo social de familia y amistades como factores determinantes de las prácticas deportivas juveniles.
- Shaw, M. E.** (1981). *Dinámica de Grupos. Psicología de la conducta de los pequeños grupos*. Barcelona: Herder.
- Slater, A. y Tiggerman, M.** (2010). “Uncool to do sport”: A focus group study of adolescent girls’ reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 11 [pp. 619-626].
- Smith, A.L.** (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 21 [pp. 329-350].
- Smoll, S.L.** (1991). Relaciones padre-entrenador: Mejora la calidad de la experiencia deportiva, en Williams, J.M. (ed.) *Psicología aplicada al deporte*, Madrid: Biblioteca nueva.
- Tardy, C.** (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 13 [pp. 187-202].
- Van Yperen, N.W.** (1997). Inequity and vulnerability to dropout symptoms: An exploratory casual analysis among highly skilled youth soccer players. *The Sport Psychologist*. Vol. 11 [pp. 318-325].