

# Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: EL ESTRES DE LOS JOVENES DEPORTISTAS

Félix Guillén García  
Profesor Titular Universidad de las Palmas de Gran Canaria  
España

## 1.- Introducción.

El tema del burn out (“estar quemado”, agotamiento) en el deporte competitivo juvenil ha sido relativamente estudiado desde la Psicología de la Actividad Física y el Deporte, aunque también es cierto que aún necesita de una mayor profundización y posiblemente se convierta en los próximos años en un tema clave de estudio, por parte de los profesionales del deporte, por la importancia e implicaciones del mismo.

El burn out (agotamiento) en jóvenes deportistas es un tópico que se relaciona muy íntimamente con el de las causas que lleva a los niños y jóvenes a abandonar la práctica deportiva, y que igualmente, se relaciona con la cara positiva de esa moneda y que se refiere a los motivos que llevan a los niños y jóvenes a la práctica deportiva, así como a mantenerse en dicha práctica.

La realidad en muchos países de nuestro entorno, aún sin contar con datos fiables nos lleva a pensar que las cifras de no practicantes y de personas que se retiran, a edades tempranas, son elevadas a pesar de los esfuerzos de muchos sectores por intentar mostrar una imagen muy favora-

ble de la práctica deportiva. En países como EE.UU. estas cifras se sitúan en torno al 30% entre los 6 y 18 años (Sapp y Haubenstricker, 1978), aunque con un considerablemente aumento a medida que se aumenta la edad. En Canadá, Pooley (1980) sitúa también esta cifra en alrededor del 30%. Por su parte, Robertson (1986), en Australia, cuantifica la tasa de abandono en edad escolar en el 60%. Estudios más recientes señalan que las tasas de abandono de los programas deportivos para jóvenes en EE.UU. se colocan en torno al 35% anual (Gould y Petlichkoff, 1988) o la tasa de los que no se encuentran participando en el 56% (Martens, 1986). En cualquier caso, estas cifras van aumentando considerablemente según se acercan a los 18 años (edad máxima del deporte juvenil). Ante estos datos nos preguntamos, ¿qué está ocurriendo en el deporte infantil y juvenil?, ¿estará pasando lo mismo en nuestro entorno?, ¿qué motivos llevan a la práctica deportiva?, ¿cuáles son las causas de este abandono?, ¿se estará abandonando un deporte para inscribirse en otro?, etc.

La sociedad actual ha tomado unos derroteros en los que se enfatizan fundamentalmente los resultados y la excelencia del sujeto (ser el mejor, ser el primero, etc.). Esto queda también reflejado en el deporte, sobre todo en la alta competición. Pero al igual que

ocurre en el deporte de alto nivel, esto se ha ido trasladando a los niveles y categorías inferiores del deporte. Así encontramos que en la actualidad la práctica deportiva de los niños y jóvenes se encuentra caracterizada también por un excesivo énfasis en la competición y en los resultados. Este énfasis por el resultado ha sido trasladado, consciente o inconscientemente, por los medios de comunicación a los padres, entrenadores, técnicos y a los propios niños y jóvenes. Dando lugar a que las competiciones escolares y el deporte infantil y/o juvenil resulten estresantes, ya que en las mismas se están primando los resultados sobre cualquier otra cosa. En este sentido, creemos que se deberían plantear las competiciones o campeonatos de manera que los resultados no sean tan importantes.

Para estudiar el fenómeno de la práctica deportiva de los jóvenes en todas sus vertientes es necesario empezar por conocer, aunque sólo sea brevemente, cuáles son los motivos que conducen a los jóvenes a practicar algún tipo de actividad deportiva, ya que en la medida en que conozcamos dichos motivos podremos animarlos en dicha práctica, podremos disuadirlos para que no la abandonen, podremos evitar los aspectos concretos que están incidiendo en esa retirada y reduciremos los aspectos que les pueden estar

impactando negativamente.

Las investigaciones realizadas sobre los motivos de la práctica deportiva aunque escasas ya ofrecen unos resultados relativamente consistentes, un ejemplo lo encontraríamos en uno de los primeros estudios realizados por Skubic (1956), el cuál estudió a jugadores infantiles y juveniles participantes en una liga de béisbol, obteniendo de ellos los siguientes motivos: llegar a conocer otros niños, divertirse, no tener oportunidad de hacer travesuras, desarrollar el sentido de la deportividad y mejorar las destrezas específicas de ese deporte.

Casi tres décadas después, un estudio realizado por Gill, Gross y Huddleston (1983), parece confirmar que los motivos siguen siendo prácticamente los mismos. Los resultados de su investigación son los siguientes: mejorar las destrezas, competir, el desafío y reto que supone, divertirse, estar en forma y aprender nuevas destrezas.

Estudios posteriores insisten en señalar prácticamente los mismos aspectos (Weiss y Chaumeton, 1992) a pesar de que los estudios han sido realizados en contextos geográficos distintos como EE.UU. (Gould, Feltz y Weiss, 1985; Klint y Weiss, 1987), Inglaterra (White y Coakley, 1986), Canadá (Fry, McClements y Sefton, 1981; Wankel y Kreisel, 1985), Australia (Robertson, 1981; Longhurst y Spink, 1987), Italia (Cei, Buonamano y Mussino, 1993), Israel (Weingarten, Furst, Tennenbaum y Schaefer, 1984), Rusia (Bologachevski, 1970), Cuba (Palaima, 1998) o España (Durand, 1988; Guillén, 1990; Gordillo, 1992; Balaguer y Atienza, 1994; Lázaro, Villamarín y Limonero, 1996)

Otro interrogante que se podría plantear es si, ¿piensan lo mismo los niños o jóvenes que practican deportes diferentes?. Como responder a esta cuestión Alderman (1978) estudio los

motivos de la participación de los niños, independientemente del deporte practicado, obteniendo las siguientes conclusiones: afiliación, excelencia, arousal, agresión, poder e independencia. En la misma línea Sapp y Haubenstricker (1978) estudiaron a jóvenes de 11 deportes y encontraron que practicaban deporte: el 90% por divertirse, el 80% para mejorar destrezas, el 56% para estar en forma y, en menor medida, para hacer nuevas amistades, para sentirse importante o porque no tenían otra cosa que hacer.

Esta variable ha sido considerada, por otros autores, en múltiples trabajos (Gill, Gross y Huddleston, 1983; Gould y Horn, 1984; Passer, 1982)

Otra duda que nos asalta no sólo a nosotros sino también a muchos técnicos, es si, ¿existen diferencias con la edad?. Para contestar a estas preguntas se han comparado niños de diferentes edades (Alderman y Wood, 1976; Alderman, 1978; Sapp y Hanbenstricker, 1978) mostrando los resultados que los motivos suelen ser los mismos. Sin embargo, parece adquirir una mayor importancia con el avance de la edad los aspectos relacionados con la emoción del juego y la “victoria”.

Por último, nos encontramos con otro interrogante ¿existen los mismos motivos de práctica para chicas y chicos?. En este sentido, los resultados parecen indicar que, en general, existe una gran coincidencia entre ambos sexos. Sin embargo, parece que los chicos inciden algo más en los aspectos competitivos y de retos, mientras que las chicas inciden más en los aspectos relacionados con la diversión y hacer nuevas amistades (Gill, Gross y Huddleston, 1983; Sapp y Haubenstricker, 1978). Más recientemente Ewing y Seefeldt (1989) señalan que tanto en el deporte escolar como en el extraescolar existen cier-

tas diferencias entre chicos y chicas. Aunque entre los resultados, en general, destacan divertirse, hacer algo en lo que destaca, mejorar las habilidades, la emoción de la competición, estar en forma, reto de la competición, realizar ejercicio físico y formar parte de un equipo. Sin embargo, en las diferencias entre sexos, las chicas inciden más en aspectos tales como “estar en forma”, realizar ejercicio físico y pertenecer a un grupo, mientras que los chicos enfatizan más los aspectos de emoción y reto de la competición

A modo de conclusión podríamos señalar respecto a los motivos de la práctica deportiva, que la mayoría de los niños y jóvenes no practican un deporte por sólo un motivo, sino que lo hacen por varios motivos a la vez. Se han llegado a señalar más de sesenta motivos para participar en deportes (Goldstein y Krasner, 1991).

La razón más señalada suele ser el de la diversión que proporciona o debería proporcionar la práctica deportiva. No se detectan, en general, diferencias relevantes entre niños o jóvenes que practican deportes diferentes.

Normalmente, los motivos que señalan los chicos y las chicas suelen ser los mismos, aunque las chicas inciden más en aspectos como estar en forma y hacer amistades, mientras que los chicos lo hacen más sobre los aspectos competitivos (Mata, 1990; García Ferrando, 1990; Vazquez, 1993; Garcés de los Fayos, 1995).

En cuanto a la edad, a pesar de ser muy semejantes las causas en todas las edades, los mayores recalcan más la emoción del juego y el ganar.

Todos estos aspectos resultan de extrema importancia si lo que se pretende es ofertar unas actividades deportivas de calidad, ya que es lo que demandan los jóvenes. Además con ello estaríamos evitando el abandono y en el caso de que no se produzca que su participación no deje secuelas

negativas a los jóvenes.

## 2.- Principales causas de abandono de la práctica deportiva en jóvenes.

Como ya hemos mencionado, el otro gran eje de esta temática lo constituye, las causas de abandono de la práctica deportiva, esos aspectos negativos, como por ejemplo el aburrimiento, estrés, etc., que puede conllevar esa práctica y que han sido insuficientemente estudiados, o al menos, no lo han sido con la misma intensidad y esfuerzo, con que han sido tratadas otras temáticas.

En este sentido, y a modo de ejemplo, podemos citar las investigaciones precursoras de Orlick (1973, 1974) que arroja el siguiente balance: el 67% abandona por el excesivo énfasis en la competición; el 31%, por conflicto de intereses con otras actividades; incluso, un 2%, se refiere a las lesiones. También concluye en este segundo estudio que la escasez o ausencia de tiempo que juega (estar en el banquillo), el énfasis competitivo del programa deportivo y el disgusto con el entrenador son también causas importantes para su abandono.

Igualmente, encontramos que autores como Gould et al (1982), revelan que *el 42% de los niños abandonaban por hacer otras cosas, el 28% porque no se divertían, el 24% por hacer otros deporte, el 24% porque no eran tan buenos para ese deporte como deseaban, el 20% porque les disgustaba el entrenador, el 16% por la presión a la que estaban sometidos, el 16% por aburrimiento y el 16% por dificultades para entrenarse.*

En una revisión de las investigaciones existentes hasta esa fecha y realizada por Gould y Horn (1984) estos autores concluyen que los motivos para abandonar el deporte son múltiples y variados destacando *los conflictos de intereses, la falta de tiempo, la*

*falta de éxito y de habilidades, el estrés competitivo, la falta de diversión, el disgusto con el entrenador, el aburrimiento y las lesiones.*

Como conclusión de otras investigaciones se sugiere que la práctica deportiva, tal como está estructurada *enfatisa excesivamente la competición, ganar, provoca mucha presión, carece de diversión, adolece de entrenadores competentes, etc.*

En cualquier caso resulta curioso que algunos de los motivos de abandono señalen claramente la figura del entrenador. Ello ha llevado a realizar estudios centrados exclusivamente en el entrenador, como el realizado por Pooley (1980) que muestra que *el 25% de los niños abandonan por no recibir elogios de sus entrenadores; el 20%, porque nunca les da instrucciones sobre las faltas y errores cometidos; el 20%, porque no les proporciona información sobre los progresos realizados; o como señalan un 25%, porque les ignora siempre.*

En definitiva, una parte más o menos importante del abandono puede deberse a la figura del entrenador en la medida en que provoca *estrés competitivo, mantiene al deportista demasiado tiempo en el banquillo, realiza entrenamientos aburridos y, no motiva y no estimula lo suficiente.*

De todo lo mencionado se derivan una serie de acciones que deben ir encaminadas a orientar a deportistas y entrenadores, con el fin de destacar los aspectos positivos y eliminar los aspectos negativos señalados.

Sin embargo, y como resumen de los datos ofrecidos por distintas investigaciones, cabe señalar estas otras causas de abandono: la excesiva insistencia en la victoria; la presión competitiva; la falta de diversión; por culpa del entrenador; por la forma en que están organizados los entrenamientos y las competiciones; o por la pobre comunicación con entrenadores y

compañeros.

Estos resultados, en algunos casos son consecuencia de los señalados en el apartado anterior y en otros casos complementan esa información.

Por su parte, Guillén (1990) y García Ferrando (1996), en otro contexto geográfico, concluyen de modo semejante al señalar que las principales causas de abandono se dan cuando la actividad del joven deportista se encuentra muy orientada a la competición y a los resultados deportivos o bien cuando la forma de entrenar la actividad no era suficientemente divertida y resultaba aburrida, al igual que la forma en que son tratados los niños, fundamentalmente, por los padres y entrenadores.

Debemos ser conscientes que tanto la influencia de los padres y entrenadores como la de compañeros y amigos, en estas edades es de suma importancia, ya que a estas edades aún no tienen conformados sus rasgos de personalidad, al estar en proceso de construcción, necesitando de puntos de referencia externos, siendo claves por tanto las opiniones y actuaciones de esas personas que rodean al niño. De ahí que esa influencia bien puede ayudar de manera positiva al niño o por el contrario resultarles negativa, a través de la presión que estos puedan percibir. En este sentido, consideramos que el entrenador se configura como una pieza clave en la motivación del joven y en el éxito deportivo del mismo.

Respecto a esto último Gordillo (1992), afirma que en muchos aspectos el entrenador, si está bien formado y orientado psicológica y pedagógicamente, puede evitar que haya abandono y falta de motivación e interés. Para conseguir que la motivación no decaiga y el sujeto abandone, según este mismo autor, hemos de intentar que en el aprendizaje de las habilidades básicas, éstas se adapten

a las características del grupo y que les permita disfrutar de la actividad como “juego” más que como “deporte”, ya que de no conseguirlo va a ser muy difícil que mantengan su motivación y lo más fácil es que lleguen a abandonar este deporte o la práctica deportiva en general.

Por todo ello, los entrenadores y técnicos deportivos deben comprender que si se logra que un elevado número de jóvenes practique un determinado deporte y se muestren entusiasmados con el mismo, se habrán puestos los cimientos necesarios para conseguir con el tiempo deportistas de alto rendimiento o si lo que se pretende es un estilo de vida activo de esa población en un futuro, también se conseguirá. Por el contrario, resultaría casi innecesario señalar que si no tenemos practicantes de un deporte, o un escaso número de ellos porque han abandonado, muy difícilmente se logrará tener deportistas de alto nivel, pues una vez los jóvenes se retiran muy difícilmente volverán a esa actividad deportiva.

Por estas razones en cualquier plan de formación deportiva y de cara a obtener deportistas de alto rendimiento o personas activas, deportivamente hablando, se deben considerar las siguientes cuestiones:

- a) En primer lugar, tener relativamente claro la importancia de mantener un grupo de deportistas más o menos numeroso, para garantizar la labor. Ello justificaría conocer esos motivos que les lleva a estos jóvenes a practicar deporte y a abandonar, para poder realizar una acción preventiva.
- b) Una vez se tiene ese grupo de deportistas más o menos amplio habría que desarrollar una serie de acciones encaminadas a asesorarles psicológicamente, con el fin de ob-

tener los mejores resultados posibles de cada uno de esos deportistas, tanto individualmente como colectivamente.

- c) En cualquier caso, para ahondar aún más en este tema se hace necesario conocer no sólo la opinión de los practicantes, sino que se hace necesario conocer la opinión de los que han abandonado y así tener un cuadro claro de lo que está ocurriendo. Por esta razón se han realizado una serie de estudios sobre este tema.

### **3.- Agotamiento en jóvenes deportistas.**

Como se aprecia en las causas de abandono un porcentaje alto de las mismas se relacionan directamente con la presión, el estrés, el aburrimiento, la no diversión, etc., provocadas por entorno de los jóvenes deportistas (padres, entrenadores, compañeros y ambiente) dando lugar a lo que se ha dado por llamar agotamiento (burnout) inducido por el estrés.

El deporte competitivo en niños y jóvenes, está obligando a muchos niños

#### **3.1.- Definición y conceptualización de burn out.**

El estrés se ha definido en las Ciencias Médicas como: el estado de tensión excesivo resultante de una acción brusca o continuada para el organismo.

En Ciencias del Deporte se define el estrés como: Gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante.

Por su parte, desde un punto de

vista psicológico, se entiende el estrés como un conjunto de manifestaciones generales no específicas como respuesta a una demanda cualquiera del entorno, incluido el psicosocial (Rivolier, 1999). Asimismo el estrés psicológico puede ser visto como un proceso que empieza cuando una persona se encuentra con una demanda situacional. Esta demanda puede ser una tarea, una oportunidad o alguna cosa que también requiera de una acción o ajuste por parte del individuo (Sarason, 1980). A continuación la persona valora la situación y los recursos disponibles apropiados para esa demanda. Algunas personas juzgarán la situación como amenazante en algún aspecto.

Para Lazarus (1966), la amenaza es la condición de la persona cuando se enfrenta a un estímulo que él considera como muy amenazante para sus valores y metas.

La percepción de amenaza influye la siguiente fase del proceso de estrés. La respuesta emocional del sujeto, provocando un estado emocional desagradable con respuestas como ansiedad, furia y culpa.

Este estrés va a dar lugar a lo que se denomina agotamiento (burn out) y que se define como un estado de cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro resulta opuesto a las expectativas de la persona (Freudenberger y Richelson, 1981). Esta situación suele dar lugar inevitablemente a un bajo rendimiento.

Flippin (1981) está considerado como el primer autor en hablar del burn out en contextos deportivos, Maslach y Jackson (1981) consideran el síndrome como la conjunción de tres dimensiones claramente diferenciadas: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Considerando estos as-



pectos Fender (1989) entiende el burn out como una reacción de estresores de la competición deportiva, caracterizada por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.

Este fenómeno que acabamos de comentar ha pasado de estar localizado en el deporte de alto rendimiento a extenderse al deporte competitivo juvenil, de forma muy amplia, abarcando cada día a un mayor número de niños y jóvenes.

### **3.2.- El estrés en los jóvenes deportistas.**

Los estudios realizados sobre el agotamiento y estrés en los deportistas se ha convertido en un tema importante de discusión en el deporte y, por supuesto, en la Psicología del Deporte, ya que aunque existe cierta discrepancia al respecto parece que efectivamente en el deporte infantil se está generando bastante estrés y, por tanto, agotamiento.

Los datos sobre la incidencia de este fenómeno la sitúan entre el 47% (Weinberg y Gould, 1995) y el 35% (Hanson y Coop, 1991). En otro contexto geográfico como es el español, alguna investigación lo sitúa en torno al 22% (Garcés de los Fayos, 1994). Independientemente de las diferencias existentes, cualquiera de esas cifras resultan preocupantes. Además se señala que el 40% de los niños y jóvenes que lo sufren acaban abandonando la práctica deportiva (Garcés de los Fayos, 1994). Más recientemente Gilbert (1988), comenta que el burn out (agotamiento) es la razón para que el 80-90% de los niños abandonen el deporte organizado antes de los 15 años. En el mismo sentido se manifiestan Gould (1987), Gould y Petlichkoff (1988), Weiss (1993) al señalar que muchos niños no siguen

la práctica deportiva por el excesivo estrés competitivo.

Los estudios realizados sobre esta temática han analizado desde el nivel de incidencia de este fenómeno en los jóvenes al abandono de la práctica deportiva debido al mismo, pasando por el estudio de los determinantes de este agotamiento, los momentos en que la incidencia es mayor, las características de los jóvenes que hacen que sean más susceptible su aparición, las situaciones concretas y los agentes que provocan la misma, alternativas y recomendación para evitar su aparición, etc.

En este sentido vamos a intentar exponer brevemente algunos de estos aspectos así como las investigaciones y autores en que se sustentan.

### **3.3.- Determinantes del estrés en los deportistas.**

El estrés competitivo de los jóvenes puede deberse a un sinnúmero de aspectos. En cualquier caso este estrés puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Igualmente esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas.

Para Cockley (1992), quizás no sea el deporte en sí mismo quien genere el estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Teniendo que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el plano deportivo y van desde las variables negativas que rodean el contexto deportivo (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, practicar deportes individuales, no dar tanta importancia

al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte (Garcés de los Fayos, 1994).

Parece que las situaciones generales que provocan estrés son todas aquellas en las que existe incertidumbre (por ejemplo, resultado de la competición, etc.), en las situaciones de nuevas y de cambio (por ejemplo, cambio de demarcación, nueva categoría, etc.), las que resultan apremiantes (por ejemplo, cercanía de un torneo, necesidad de clasificarse, etc.), en las que existe falta de información (por ejemplo, categoría del adversario, etc.), en las que hay una sobrecarga de información (por ejemplo, información al mismo tiempo del entrenador, padres, compañeros, etc.) y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar la situación (por ejemplo, una situación límite, una tarea crítica como lanzamientos de penaltis, etc.). Mientras que como determinantes propios de la actividad deportiva nos encontraríamos, fundamentalmente, los que se crean en las situaciones de entrenamiento. Entre estos determinantes nos encontramos las situaciones donde existe un entrenamiento pesado (por ejemplo, entrenamientos aburridos, etc), existe frustración en el deporte (por ejemplo, no se consiguen los resultados esperados, etc), hay un cambio ocupacional o de tarea (por ejemplo, cambio de entrenador, etc.), el ambiente físico es inadecuado (por ejemplo, entrenar con material obsoleto, entrenar muchas personas en poco espacio, etc.) y las relaciones interpersonales son pobres (por ejemplo, existe escasa comunicación por parte del entrenador, la relación con los otros miembros del equipo es mala, etc).

Por su parte, Passer (1982) indica una serie de determinantes del estrés en jóvenes deportistas, referidos a la competición tanto antes, durante como

después de la misma, así como a determinantes personales.

### 3.3.1.- Respecto a los determinantes situacionales del estrés antes de la competición.

Como determinantes situacionales de la precompetición señala el tipo de deporte que practica el joven, el tiempo previo a la competición, importancia de la competición.

En cuanto al tipo de deporte, múltiples estudios parecen indicar que los deportes individuales generan más estrés que los deportes de equipo (Griffin, 1972; Simon y Martens, 1979). Parece claro que cuando se pertenece a un grupo la responsabilidad queda diluida entre los miembros de ese grupo, mientras que cuando el sujeto afronta el solo una situación determinada la responsabilidad asumida es mayor.

Otro determinante sería el tiempo previo a la competición, ya que se ha detectado que a medida que se acerca el momento de la competición aumenta la ansiedad de los deportistas. (Gould, Horn y Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff y Weinberg, 1984). Cualquier persona, ante cualquier situación “potencialmente conflictiva”, a medida que se acerca a dicha situación sienten más ansiedad, ocurriendo lo mismo en el plano deportivo.

Un tercer determinante se refiere a la importancia de la competición, en este sentido se señala que cuanto más importante sea la competición mayor será el grado de ansiedad que manifiesten los deportistas. (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986). Resulta evidente que en la medida que un acontecimiento, de cualquier tipo, sea relevante, provocará unos niveles más elevados de ansiedad que si ese acontecimiento no lo fuera.

### 3.3.2.- Respecto a los determinantes situacionales del estrés durante la competición.

Diversas investigaciones señalan que determinados sucesos del momento de la competición generan más ansiedad. En este sentido, Hanson (1967) y Lowe y McGrath (1971) resaltan como determinantes durante el transcurso de la competición, lo crítico o complicado del juego o deporte, las situaciones críticas particulares de un momento del juego, una tarea específica o una actividad que se está ejecutando, o el puesto o función que está desempeñando. Todos estos aspectos parecen incrementar los niveles de ansiedad de los deportistas.

### 3.3.3.- Respecto a los determinantes situacionales del estrés después de la competición.

Sin duda el resultado de una competición o cualquier otra actividad se convierte en un aspecto clave generador de ansiedad, siempre que los resultados sean negativos o no sean los apetecidos. En dicha línea, encontramos que los resultados negativos de la competición dan lugar a una mayor ansiedad, mostrándose de forma consistente que los perdedores muestran un mayor nivel (Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984; Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977)

### 3.3.4.- Respecto a los determinantes situacionales del estrés durante los entrenamientos.

Una parte muy importante del deporte es el entrenamiento, sin embargo es una parte que ha sido algo desvalorizada, a pesar de que posiblemente sea una de las partes más relevantes tanto cuantitativa como cualitativamente. Cualquier persona relacionada con el deporte sabe per-

fectamente que la competición es sólo la punta del iceberg, mientras que el entrenamiento es la parte a la que se dedica entre otras cosas más tiempo. En este sentido y dependiendo del deporte, se estima que la competición sólo representa entre el 1 y el 10% del tiempo dedicado a la práctica deportiva, mientras que el 90% o más restante está dedicado a los entrenamientos.

En este sentido creemos necesario resaltar y recalcar la importancia del entrenamiento y el mismo como fuente generadora de ansiedad por múltiples causas. Puede provocar ansiedad la situación de entrenamiento cuando la misma resulta pesada, provoca frustración su práctica, se producen cambios ocupacionales o en las tareas, el ambiente físico resulta inadecuado o las relaciones interpersonales son pobres.

En cuanto a las características del entrenamiento, encontramos que la sobrecarga en los mismos genera estrés y viene provocado por el hecho de que muchos entrenadores y técnicos deportivos a fin de mejorar el rendimiento a corto plazo, aumentan la cantidad de los entrenamientos, a través del número de horas, del número de sesiones semanales, así como la intensidad de los mismos.

También ocurre que afecta no sólo la cantidad de entrenamiento realizado sino a la calidad del mismo, en cuanto son aburridos y monótonos (Juba, 1986). En muchas ocasiones encontramos que los modelos de entrenamiento de los entrenadores de deporte infantil, se asemejan cada día más al de los entrenadores de elite, no considerando que no se pueden extrapolar estos entrenamientos desde el deporte de competición al de base, ya que entre otras cuestiones las edades de los sujetos son totalmente distintas. Esto ha dado lugar a que los entrenamientos en muchos casos se con-

viertan en un verdadero suplicio para los niños, y en el que no encuentran diversión, ya que se ha pasado de ser algo alegre a ser algo aburrido y sacrificado. También hemos podido apreciar que muchos entrenadores consideran de forma claramente errónea que los entrenamientos alegres y divertidos son sinónimos de “malos entrenamientos”, ya que según ellos un buen entrenamiento es en el que el deportista sufre.

Juba (1986), menciona a este respecto dos aspectos que provocan estrés: la excesiva cantidad de entrenamiento y la naturaleza repetitiva del deporte (y evidentemente de los entrenamientos como parte esencial del deporte). Tierney (1988) también incide en la sobrecarga de entrenamientos, lo mismo que Smith (1986) al referirse al excesivo tiempo dedicado a esa práctica deportiva.

Otra cuestión que también hemos podido apreciar claramente, es que la edad de iniciación a los deportes es cada vez más temprana, para ello no tenemos más que dirigir nuestra vista a deportes como la gimnasia o la natación, por ser los más evidentes, aunque este fenómeno ocurre cada vez más en otros muchos deportes. A pesar de no existir datos que nos muestren claramente que la práctica deportiva precoz correlacione de manera positiva con rendimiento y adherencia a esa práctica. Este último aspecto se relaciona con las actividades a realizar durante la práctica deportiva y que en ciertas ocasiones no se corresponden con el desarrollo evolutivo de los niños, exigiéndoles habilidades o conductas no acordes con su nivel de maduración física o mental.

Otro tema relativamente estudiado es el acaecido por la frustración provocada por su práctica. En ocasiones encontramos jóvenes que perciben que tienen una baja ejecución lo cual provoca un mayor nivel de la ansie-

dad estado (Scanlan, 1986; Gould, 1993). En este mismo sentido se manifiestan Scanlan y Passer (1979) al indicar que los niños que tienen experiencias positivas (de éxito) tienen menor ansiedad estado que los niños que tienen experiencias negativas (de fracaso).

Otro aspecto menos estudiado se refiere al estrés producido por cambios ocupacionales o en las tareas. Todos hemos “sufrido en nuestras carnes” la ansiedad que provoca cambiar de tarea, de profesión, de casa, etc. Lo mismo ocurre en el deporte, el cambio de tarea a la que están acostumbrados los deportistas les crea incertidumbre y, normalmente, ansiedad (por ejemplo, estar acostumbrado a jugar de delantero y pasar a hacerlo de defensa) o cambiar de entrenador (no saben como será el nuevo entrenador, si les exigirá mal y establecerán buena relación con él, etc.) o cambiar la forma de entrenar o jugar.

En otros ámbitos distintos al deportivo, como el laboral, se ha estudiado la importancia del lugar donde se desarrolla la labor y se ha visto que el mismo puede influir positiva o negativamente. Por ello resulta evidente que un ambiente físico inadecuado puede provocar bajo rendimiento y no mejorar ciertas habilidades (imagínense que están practicando natación y que la misma calle, en la que entrena, la tienen que compartir con otros muchos nadadores. Casi con seguridad que no podrán hacer los ejercicios adecuadamente) Cuando esto ocurre diariamente llega a afectarles seriamente.

### 3.3.5.- Respecto a la influencia de las interacciones sociales.

En momentos anteriores hemos visto que los deportistas en muchas ocasiones se sienten presionados por las personas que le rodean. Las personas que rodean al deportista y que más

le influyen, tanto por su cercanía como por la importancia que tienen para él, son el entrenador, los padres y los amigos o compañeros.

Tierney (1988) encontró que el estrés es consecuencia entre otras razones de las expectativas de otras personas y de las expectativas autoimpuestas por el propio joven, como vemos la influencia de los demás va a ejercer una gran presión al joven.

Posiblemente sean las actitudes y comportamientos de los padres una de las causas de estrés, en este sentido se manifiesta Juba (1986) al señalar sin duda alguna a los padres como una de las principales fuentes de estrés. En el mismo sentido, se manifiestan Scanlan y Lewthwaite (1984) al sugerir que el incremento de la presión familiar para que los niños participen en programas deportivos está asociado con niveles altos de ansiedad estado en los niños.

Otro de los agentes generadores de estrés son los entrenadores, a través de las relaciones inadecuadas con el entrenador o con los compañeros. Ello puede deberse a que apenas exista relación o sea escasa o que la haya pero de forma inadecuada. No olvidemos que en un lugar destacado de las causas de abandono señaladas por los jóvenes se encuentra la mala relación con el entrenador o, como se indica en algunos estudios, que el entrenador sea el causante de ese abandono. Esto nos hace suponer que los deportistas encuentran esta situación, como problemática.

También ocurre que la necesidad de los niños de obtener evaluaciones positivas de los adultos y más concretamente de los entrenadores, les provoque ese estado, al no recibir la respuesta deseada.

Estas valoraciones en ciertas ocasiones provienen, no sólo de los niños, sino incluso los padres, al refe-

rirse estos a las prácticas de los entrenadores como las causantes de esos estados de ansiedad (Smith, 1986).

Otro tanto ocurre al referirnos a los compañeros, ya que uno de los motivos señalados para la práctica deportiva es la de hacer amigos y estar con los amigos. O bien, la búsqueda de esa aprobación social por parte de los compañeros y que sin embargo no se obtenga

Ante todo lo anteriormente comentado no es de extrañar que cada día más nos encontremos con niños que muestren signos de estrés y abandonen prematuramente la práctica deportiva.

### **3.3.5.- Respecto a los determinantes personales del estrés relacionados con el momento de la competición.**

En cuanto a los determinantes personales, parece claro que la ansiedad se relaciona con ciertos factores del sujeto como la autoestima y la orientación hacia el resultado.

En este sentido, encontramos que los resultados nos indican que los niños con baja autoestima muestran más ansiedad antes y durante la competición aunque no después de la misma.

Respecto a la otra variable mencionada, se ha detectado que los niños que están orientados al dominio muestran menos ansiedad que los que están orientados al resultado (importancia atribuida a la victoria y el fracaso) (Roberts, 1986).

Igualmente, ciertas investigaciones señalan que antes de la competición los niños con bajas expectativas de éxito muestran más ansiedad estado que los niños con altas expectativas de éxito ante ese evento (Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984).

También se ha relacionado la ansiedad con la alegría y diversión, en este sentido se ha encontrado que las

personas que participan y ven el partido o competición como algo alegre y divertido muestran menos ansiedad.

Ciertos autores, como Gould (1993), concluyen que el perfeccionismo, la necesidad de aceptación por parte de los demás, la no asertividad y la autoconceptualización sólo a través del deporte, son factores que provocan estrés.

Otras variables estudiadas se refieren al sexo y años de experiencia de los deportistas, encontrándose que estas variables no se relacionan con el estrés competitivo agudo (ansiedad estado).

Por último, indicar que varios estudios sugieren que el deporte juvenil no provoca más ansiedad que la que puede generar otras actividades de los jóvenes, como examen escolar, competición entre pandillas, etc. En este sentido, estamos de acuerdo con lo afirmado, siempre que esa práctica deportiva sea correcta y los jóvenes no se sientan presionados por algunos de las múltiples aspectos reseñados.

## **3.4.- Síntomas del estrés en jóvenes deportistas y características personales de los mismos.**

Otra manera de profundizar en este tema ha sido estudiando como la ansiedad rasgo hacia la competición provoca una serie de consecuencias en los jóvenes. En este sentido se manifiesta Scanlan (1986), al señalar que los deportistas con alta ansiedad rasgo competitiva muestran una baja autoestima, unos bajos niveles de alegría, bajas expectativas de ejecución personal, se muestran preocupados por el fracaso, y por la evaluación que realizan de ellos los adultos, se muestran incapaces de obtener satisfacción con la práctica y se preocupan de forma considerable por la evaluación social. En definitiva, considera que la alta

ansiedad rasgo predispone para percibir la evaluación y el ambiente deportivo como amenazantes.

Por su parte, Passer (1983) añade que los resultados de las investigaciones revelan que los niños con altos niveles de ansiedad rasgo se muestran preocupados más frecuentemente por perder, no jugar bien, por la evaluación del entrenador y de los compañeros. Percibiendo la evaluación y el fracaso como más amenazantes que los deportistas con baja ansiedad rasgo.

Los resultados del estudio realizado por Brustad y Weiss (1987) revelan que estos niños se caracterizan por tener más bajos niveles de autoestima y mayores problemas para la ejecución, que el resto de los niños. Por esta razón Brustad (1988) señala que estos jóvenes deportistas perciben el fracaso y la evaluación negativa como emocionalmente muy aversivo. Por ello aconseja que los líderes adultos deberían reducir el grado en que estos niños son evaluados abiertamente, al tiempo que deberían procurar asegurar sus éxitos y realzar su autoestima.

### **3.4.1- Consecuencias y efectos del estrés.**

Las consecuencias de estrés han quedado manifiestas en el transcurso de los apartados anteriores, no por ello, queremos dejar de mencionar algunas de las más importantes.

Sin lugar a dudas, el abandono deportivo se convierte en el principal fenómeno producido por ese estrés, alcanzando cifras preocupantes y que aumentan día a día. Al margen de ese abandono encontramos que ese estrés queda también reflejado en el bajo rendimiento deportivo. Otras manifestaciones del estrés deportivo de los jóvenes se hace patente cuando los jóvenes (o sus padres) señalan pérdi-



da de sueño o apetito, además de manifestar de forma consistente una reducción en los niveles de satisfacción por esa práctica o la carencia de alegría e incluso aumento de las lesiones físicas.

Respecto a este último punto encontramos una revisión (Guillén, 1999) de las repercusiones a niveles de accidentes deportivos, lesiones traumatológicas, muerte súbita, etc., en jóvenes deportistas todo ello relacionado con el estrés.

### 3.4.2.- Consecuencias fisiológicas producto del estrés.

Las manifestaciones del estrés son muy variadas.	
Aumento de la tasa cardíaca.	“Boca pastosa”
Aumento de la presión sanguínea.	Aumento de la secreción de adrenalina.
Mayor sudoración.	Rubor.
Incremento de la actividad cerebral.	Hiperventosidad.
Dilatación de las pupilas.	Diarrea.
Incremento de los niveles de respiración.	Nauseas.
Incremento de la tensión muscular.	Vómitos.
Incremento de azúcar en sangre.	Malestar en el estómago.
Incremento de la frecuencia de la micción	Agarrotamiento de las manos y pies.

Cuadro No.1

### 3.4.3.- Consecuencias psicológicas producto del estrés.

Preocupación.	Mayor número de pensamientos negativos.
Estrechamiento de la atención.	Incapacidad para concentrarse.
Sin control para fluctuar atencionalmente.	Olvido de detalles. Irritabilidad.
Sentimiento de agobio y confusión.	Menor capacidad para centrarse en la actuación.
No sentir control.	Recurrir a antiguos hábitos.
Incapacidad para tomar decisiones.	Sensación de fatiga.
Distorsión visual.	Distorsión de la voz.
Descenso de la flexibilidad mental.	Precipitación en las actuaciones
Sentimientos de confusión.	Atención a los sentimientos personales y vivencias internas.
Incapacidad para tomar decisiones.	

Cuadro No.2

### 3.4.4.- Consecuencias comportamentales producto del estrés.

Rápidos movimientos con el pie.	Temblores.
Incremento del parpadeo.	Andar de un lado para otro.
Bostezos repetidos.	Morderse las uñas, etc.

Cuadro No.3

## 3.5.- Prevención del estrés en jóvenes deportistas.

No queremos terminar este capítulo sin proporcionar algunas sugerencias a los padres, entrenadores y a los propios deportistas sobre aspectos que debieran considerar a fin de reducir el estrés provocado por el deporte competitivo para niños y jóvenes.

### 3.5.1.- Indicaciones para que los padres eviten el estrés de los jóvenes deportistas.

Una de las primeras recomendaciones para los padres es que se aseguren que sus hijos disfrutaran con esa práctica deportiva.

En muchas ocasiones los padres insisten mucho para que los hijos se involucren en un programa deportivo específico, sin embargo puede ocurrir que los mismos no tengan interés por el deporte, en general, o bien por un deporte concreto, ya que puede ocurrir que la práctica deportiva que les atrae es otra. En otras ocasiones encontramos que ciertos padres inconscientemente quieren que sus hijos practiquen y triunfen en deportes que a los padres les gusta, pero no a los hijos o tal vez quieren que sus hijos sean lo que ellos no lograron ser en el plano deportivo. Por estas razones muchos niños se involucran en una determinada práctica deportiva, ya que lo que desean es satisfacer a sus padres, a costa de elevados estados de ansiedad.

En cualquier caso, ya sea por acción directa de los padres o por cualquier otra causa, estos deberán estar atentos al disfrute de sus hijos a fin de evitar los perjuicios de una mala práctica deportiva.

Muchas veces los padres lo que hacen, generalmente, es preguntar al niño por el resultado de la competición en la que han participado, pero muy rara vez preguntan si se han divertido o como lo han hecho. Resulta conveniente que los padres empezaran por quitarle importancia al éxito en la competición, al resultado y dársele a la diversión y esfuerzo.

En las ocasiones en que el niño está motivado por un deporte y empieza a tener cierto nivel no es conveniente que los padres estén constantemente a su lado, ya que con ello se

pueden sentir evaluados constantemente y les provoque ansiedad, salvo que sean los propios niños quienes demanden que estemos a su lado, aunque aún así no debemos excedernos en ello.

### 3.5.2.- Indicaciones para que los entrenadores controlen el estrés de los jóvenes.

Como ya hemos visto con anterioridad los entrenadores son responsables en cierta medida del estrés deportivo de los jóvenes, bien por la forma de entrenar, bien por las exigencias ante la competición o bien por la relación que establece con los deportistas. Por ello intentaremos ofrecer algunas sugerencias que eviten que haga su aparición el estrés, o en el caso de aparecer procurar disminuir su incidencia de manera que cause el mínimo impacto en los jóvenes.

- a) Evitar entrenamiento excesivo. El entrenador deberá evitar los entrenamientos excesivamente muy duros y aburridos, tal como hemos comentado en páginas anteriores, ya que tenemos que considerar que por su desarrollo físico y psicológico los niños no están preparados en muchas ocasiones para realizarlos. Además no está demostrado que los entrenamientos muy intensos a ciertas edades, provoca un mayor rendimiento, en cualquier caso si existiera mejora a una edad temprana posteriormente podrían aparecer síntomas de sobreentrenamiento con el consabido estancamiento en la evolución, incluso el niño debido al desaliento puede abandonar. Siempre será preferible una evolución progresiva. Hay que considerar siempre que la cantidad de entrenamiento no es sinónima de mayor rendimiento. Por otro lado,
- b) Entrenamientos intensos pero breves. La vieja filosofía de que es preferible la calidad a la cantidad se hace evidente al tratar este aspecto. En la medida en que los entrenamientos estén bien aprovechados el rendimiento será mayor, no por estar más tiempo en las instalaciones deportivas, o estar más tiempo haciendo ejercicios los resultados van a ser mejores. Si nos fijamos en los medios de comunicación encontramos constantemente que los grandes deportistas se caracterizan por la intensidad de los entrenamientos. Esto lo vemos cuando contemplamos que en los últimos años se ha reducido la duración de los entrenamientos en todos los deportes. Por esta razón en ocasiones nos quedamos sorprendidos cuando muchos jóvenes tienen entrenamientos más largos (tiempo dedicado, metros recorridos, etc.) que los deportistas de alto nivel.
- c) Eliminar los entrenamientos aburridos. Uno de los grandes problemas asociados al deporte infantil y juvenil es el de la baja calidad de los entrenamientos producto de la monotonía y aburrimiento de los entrenamientos. En la actualidad todavía existen muchos entrenadores, que podríamos calificar de “corte militarista” que conciben, de forma errónea, que un entrenamiento bueno es aquel en el que los deportistas sufren y se aburren. Si me lo permite el lector, existe un cierto paralelismo entre el mundo del deporte y el educativo, por ejemplo, hace años los profesores enfatizaban el refrán de “la letra con sangre entra” y consideraban que estudiar debería suponer mucho sufrimiento y sacrificio, y debería resultar árido, sin embargo desde hace algunos años se considera la necesidad de que se haga atractivo y divertido pues de esta manera resulta más beneficioso y se obtienen mejores resultados. Por este motivo se hace imprescindible que el entrenamiento, que es la parte o momento del deporte que ocupa más tiempo, sea divertido, ameno, etc. Echemos una mirada a muchos profesionales del deporte y veremos que en los entrenamientos se lo pasan muy bien.
- d) Intentar realizar entrenamientos creativos. Un aspecto que caracteriza a los buenos entrenadores, y que es valorado muy positivamente por los deportistas, es la realización de actividades novedosas, variadas y divertidas. Si nos fijamos, por ejemplo, en las concentraciones de las mejores selecciones de fútbol, podemos apreciar que los seleccionadores durante los entrenamientos incluyen muchos juegos y actividades divertidas, pero sin que por ello dejen de realizar su trabajo. En esos entrenamientos realizan pequeños partidos de rugby, baloncesto, etc.
- e) La relajación y recuperación son también entrenamientos. En ocasiones no se es consciente de la necesidad de recuperarse. Sin embargo la recuperación es necesaria para que el organismo afronte nuevas competiciones en un estado óptimo, por esta razón debe considerarse la recuperación como una parte importante más del entrenamiento de los deportistas. En cuanto a la relajación debería adquirir un espacio propio tanto durante la época de mucho entrenamiento como antes de las competiciones no sólo para la salud del joven, que ya de por sí es importante, sino también para su mayor rendimiento, ya que en la medida que tenga un estado óptimo de relajación afrontará las competiciones con mayores garantías de

éxito.

- f) Evitar jugar excesivas competiciones, para prevenir el estrés. Hemos visto que la competición genera cierto grado de tensión y ansiedad en los deportistas, por esta razón no es conveniente someter constantemente al deportistas a estas situaciones. Debemos considerar que incluso deportistas adultos (por ejemplo, futbolistas de grandes equipos) que están sometidos a competiciones todas las semanas, en ocasiones más de una a la semana, se quejan del exceso de tensión y de la necesidad de reducir el número de estas. Si esto ocurre a deportistas profesionales que no le ocurrirá a deportistas más jóvenes, ya que para un deportista juvenil su competición es tan importante como lo pueda ser para un deportista profesional.
- g) Reconocer los síntomas del estrés. En los apartados anteriores hemos mencionado algunos síntomas del estrés, esto nos debiera ayudar a reconocer cuando un deportista está sufriendo estrés, para de esta manera poder ayudarlo.
- h) Procurar convertir las actividades deportivas en un reto y nunca en una amenaza. Una forma de evitar que el joven se sienta amenazado es procurando que los ejercicios y actividades que realiza se desarrollen en un ambiente distendido y en el que lo que debe tratar es de superarse a sí mismo, compitiendo por una mejora gradual y la acción le suponga un desafío.
- i) Reforzar la labor de los jóvenes deportistas. Nos encontramos que cada día es más difícil encontrar personas que elogien y estimulen a otros. Debemos tener en consideración que los jóvenes necesitan en

muchas ocasiones que se les anime y alabe por la labor desarrollada, ya que no les basta con la adecuada realización de la tarea. Además ciertos jóvenes que se caracterizan por ser más dependientes requieren de esa recompensa, que puede consistir simplemente en una sonrisa, unas palabras de ánimo o un guiño de complicidad.

### 3.5.3.- Pautas para que el entrenador controle el estrés.

A fin de evitar y controlar el estrés los entrenadores deberían considerar los siguientes aspectos:

- a) Analizar periódicamente el estrés de los deportistas. Resulta conveniente que el entrenador dedique un mínimo de su tiempo a observar el comportamiento y las reacciones de sus deportistas, a fin de detectar cualquier anomalía. Asimismo debe estudiar los patrones de estrés que manifiesta cada deportista. Hay personas que piensan que dedicar este tiempo supone una pérdida, sin embargo lo que se está haciendo es prevenir, además de optimizar resultados, con lo que se está ganando en tiempo y esfuerzo de cara a un futuro.
- b) Observar si los deportistas (individualmente) están aburridos en los entrenamientos y/o preocupados, ya que podrían ser síntomas de que algo no va bien.
- c) Planificar los objetivos y metas de cada deportista para evitar que tengan expectativas muy elevadas y que luego las mismas no se vean cumplidas. Igualmente, ser capaces de corregir las metas que hemos establecido y que pudieran ser erróneas, pudiendo generarles ansiedad al ver que no consiguen alcanzarlas.
- d) Analizar las exigencias de tu deportista, para conocer la activación necesaria en cada momento de la eje-

cución.

- e) También resultaría conveniente analizar los propios niveles y patrones de estrés que puede presentar como entrenador, ya pudiera estar transmitiendo ansiedad a los jóvenes con sus conductas.

### 3.5.4.- Indicaciones para que los deportistas controlen el estrés.

Consideramos que resulta también interesante, el hecho de que sean los propios deportistas quienes controlen el estrés.

Comprometerse, con el entrenador, en mejorar su estado emocional. Para ello debe evaluar antes de cada competición los factores o aspectos que le producen ese estrés, así como durante los periodos de entrenamiento.

Igualmente deberá fijarse metas sobre aspectos emocionales durante los encuentros, indicando como pretende actuar durante el mismo.

También resulta conveniente que previamente ensaye física y emocionalmente como responder ante situaciones concretas que resulten críticas.

Por último, sería aconsejable que después de cada competición, calculara el nivel de ansiedad que ha experimentado y como ha visto que ha reaccionado ante esa situación.

## 4.- Bibliografía.

- Alderman, R.B. (1978). Strategies for motivating young athletes. En W.F. Straub (Ed.). Sport Psychology: An analysis of athlete behavior (pp. 136-148). Ithaca, NY: Movement.
- Alderman, R.B. y Wood, N.L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 1, 169-176.
- Balaguer, I. y Atienza, F. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar a tenis. Apunts, 31, (122), 285-299.
- Bologachevski, G. (1970). Motivos que impulsan a los estudiantes a la práctica de la educación física y el deporte. Fis cultura, 1.

- Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- Brustad, R.J. y Weiss, M.R. (1987). Competence perceptions and sources of worry in high, medium and low competitive trait anxious young athletes. *Journal of Sport Psychology*, 9, 97-105.
- Cei, A.; Buonamano, R. y Mussino, A. (1993). Participation motivation in Italian youth sport: a preliminary study. *FEPSAC Congress in Emotions in Sport*. 22-25.
- Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Diccionario Terminológico de las Ciencias Médicas (1980). Madrid: Salvat.
- Diccionario de las Ciencias del Deporte (1994). Málaga: Unisport.
- Durand, B. (1988). *El niño y el deporte*. Madrid: Paidós-MEC.
- Ewin, M.E. y Seefeldt, V. (1989). Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and interscholastic sports: An executive summary. North Palm Beach, FL: Sporting Goods Manufacturers' Association.
- Feltz, D.L. y Albrecht, R.R. (1986). Psychological implications of competitive running. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), *Sports for children and youth* (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fenker, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention on strategies. *The Sport Psychology*, 3, 63-71.
- Flippin, R. (1981). *Burning out. The Runner*, 77-83.
- Freudenberger, H.J. y Richelson, G. (1981). *Burnout: How to beat the high cost of success*. New York: Bantam Books.
- Fry, D.A., McClements, J.D. y Sefton, J.M. (1981). A report on participation in the Saskatoon Hockey Association. Saskatoon, SK: SASK Sport.
- Garcés de los Fayos, E. (1994). *Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de licenciatura inédita. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de los Fayos, E. (1995). *La situación actual de la práctica deportiva en el alumnado femenino: actitudes de las niñas y las adolescentes ante el deporte en la región de Murcia*. Murcia: Dirección General de la Mujer.
- García Ferrando, M. (1990). *Hábitos deportivos de los españoles*. Sociología del comportamiento deportivo. Madrid: Alianza-CSD.
- García Ferrando, M. (1996). *Las Prácticas Deportivas de la Población Española. 1976-1996*. Madrid: Aeisad.
- Gilbert, R. (1988). Player burnout: How to prevent it. *Soccer Journal*, 33(3), 32.2.
- Gill, D. y Martens, R. (1977). The role of task type and success-failure in group competition. *International Journal of Sport Psychology*, 8, 160-177.
- Gill, D.L.; Gross, J.B. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Goldstein, A.P. y Krasner, L. (1991). *La psicología aplicada moderna*. Madrid: Pirámide.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. En D. Gould y M. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences-Behavioral issues* (pp. 61-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. En B.R. Cahill y A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T. y Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 8, 155-165.
- Gould, D.; Feltz, D. y Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Gould, D. y Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. En J.M. Silva III y R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 359-370). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Horn, T. y Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Gould, D. y Petlichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. En F. Smoll, R. Magill y M. Ash (Eds.), *Children in Sport* (3ª ed., pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Petlichkoff, L. y Weinberg, R. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Griffin, M.R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition at different age levels. *Foils*, Spring, 58-64.
- Guillén, F. (1990). *Motivos de participación y abandono deportivo*. Comunicación presentada al II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos. Valencia: COP.
- Guillén, M. (1999). *El estrés fisiológico motivado por actividades físico-competitivas en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Hanson, D.L. (1967). Cardiac response to participation in little league baseball competition as determined by telemetry. *Research Quarterly*, 38, 384-388.
- Hanson y Coop (1991).
- Juba, N. (1986). The requirements of competitive swimming-the effect on children: A coach's perspective. En G. Gleeson (Ed.), *The growing child in competitive sport* (pp. 173-178). London: Hodder and Stoughton.
- Klint, K.A. y Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Lazaro, I.; Villamarín, F. y Limonero, J. (1996). Motivación para participar y autoeficacia en jóvenes jugadores de baloncesto. En E. Pérez y J.C. Caracuel (Edit.), *Actas del IV Congreso Nacional de Psicología del Deporte*. (pp. 207-215). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Longhurst, K. y Spink, K.S. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 12, 24-30.
- Lowe, R. y McGrath, J.E. (1971). Stress, arousal and performance: Some findings calling for a new theory. Report No. AF, 1161-1167.
- Martens, R. (1986). Youth sports in the USA. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 27-33). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. y Gill, D. (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Mata, E. (1990). *Promoción de la mujer en el deporte recreativo*. Ponencia presentada al Seminario Mujer y Deporte. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Orlick, T. (1973). Children's sport. A revolution is coming. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Journal*, 1, 12-14.
- Orlick, T. (1974). The athletic drop out: A high price for inefficiency. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Journal*, 6, 21-27.
- Passer, M.W. (1982). Children in sport: Participation motives and psychological stress. *Quest*, 33, 231-244.
- Passer, M.W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Pooley, J.C. (1980). Drop outs. *Coaching Review*, 3, 36-38.
- Rivolier, J. (1999). El estrés: datos biológicos y cognitivos. En C. Le Scannff y J. Bertsch (Dirs.), *Estrés y rendimiento*. Barcelona: Inde.
- Roberts, G. (1986). The perception of stress: A potential source and its development. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), *Sport for children and*

youths (pp. 119-126). Champaign, IL: Human Kinetics.

Robertson, I. (1981). Children's perceived satisfactions and stresses in sport. Comunicación presentada en el Australian Conference in Health, Physical Education and Recreation: Adelaida, Australia.

Robertson, I. (1986). Youth Sport in Australia. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.). Sport for children and youth. The 1984 Olympic Scientific Congress Proceeding (vol. X), pp. 5-10. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sapp, M. y Haubenstricker, J. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sport programs in Michigan. Comunicación presentada en el Meeting American Alliance for Health, Physical Education and Recreation and Dance. Kansas City, MO.

Sarason, I.G. (1980). Life stress, self-preoccupation and social supports. En I.G. Saranson y C.D. Spielberger (Eds.), Stress and anxiety (vol. 7, pp. 73-92). Washington, DC: Hemisphere.

Scanlan, T.K. y Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of performance outcomes. Journal of Sport Psychology, 6, 422-429.

Scanlan, T.K. y Passer, M.W. (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. Medicine and Science in Sports, 10, 103-108.

Scanlan, T.K. y Passer, M.W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. Journal of Sport psychology, 1, 151-159.

Simon, J.A. y Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. Journal of Sport Psychology, 1, 160-169.

Skubic, E. (1956). Studies of Little League and Middle League baseball. Research Quarterly, 27, 97-110.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology, 8, 36-50.

Tierney, B.J. (1988). Stress in age-group swimmers. Swim Technique, 2, 9-14.

Vazquez, B. (1993). Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Wankel, L.M. y Kreisel, S.J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. Journal of Sport Psychology, 7, 52-64.

Weinberg, R. y Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weingarten, G., Furst, D., Tennenbaum, G. y Schaefer, U. (1984). Motives of Israeli youth for participation in sport. En J.L. Callaghan (Ed.), Proceedings of the International symposium "Children to champions", (pp. 145-153). Los Angeles: University of Southern California.

Weiss, M.R. (1993). Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation. En B.R. Cahill y A.J. Pearl (Eds.), Intensive participation in Children's Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M.R. y Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. En T.S. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

White, A. y Coackley, J. (1986). Making decisions: The response of young people in the midway towns to the "Ever thought about sport?". Campaign. London: Sports Council.

**Suscribase**

*Kinesis*

[www.kinesis.com.co](http://www.kinesis.com.co)