

PERSONALIDAD Y DEPORTE

María José Sánchez García

Dra. en Psicología. Profesora de la U.C.L.M.

INTRODUCCIÓN

EL presente artículo pretende dar una visión de cómo la práctica deportiva juvenil influye sobre el desarrollo temprano de la personalidad y cómo profesores, entrenadores y padres interactúan en la práctica deportiva favoreciendo o perjudicando la aparición de actitudes positivas de la personalidad durante la ejecución deportiva.

LA personalidad es un término usado para describir el tipo de conducta característico de un individuo que surge a medida que desde niño crece, madura y reacciona a los estímulos ambientales. Frank S. Freeman (1955) definió la personalidad como «la individualidad que emerge de la interacción entre un organismo psicobiológico y el mundo en el cual se desarrolla y vive».

Son muchos los factores que influyen sobre el desarrollo de la personalidad. Entre ellos todos los estímulos que interactúan con el sujeto. Así si un niño está incorporado en el mundo del deporte, éste de alguna manera puede condicionar su personalidad de joven. Arnold Gesell (1977), psicólogo que pasó la vida estudiando a los niños y precursor de la psicología evolutiva, dijo que:

«los juegos y los recreos son factores importantes en el desarrollo temprano de la personalidad. En ellos el niño tiene oportunidad de esforzarse, de fracasar, de triunfar, de enfrentarse a riesgos prudentes y emociones y de obtener un acopio de experiencias que edifican su moral, aumentan su capacidad de resistencia y su empuje».

Estas experiencias posibilitan el desarrollo moral, emocional y físico del niño.

Los deportes favorecen el control paulatino de las emociones por parte del niño. Por lo menos éste aprende a:

1. Contener la manifestación exterior y violenta de su exaltación o frustración.
2. Que la celebración eufórica revela lo importante e inesperado que era.

3. Que las manifestaciones de enojo pueden ser motivo de castigos y rechazo por parte de los compañeros y aún de los espectadores.
4. Ser valiente y a mostrarse intrépido o al menos a ocultar sus temores.
5. Ser menos impulsivo y más cuidadoso de sus exteriorizaciones, a ocultar a los demás sus heridas mentales y físicas.
6. Que sus quejas pueden ser causa de que lo dejen fuera de los juegos de equipo.

Parece razonable la hipótesis de que el niño, a medida que avanza en la escuela primaria y secundaria y participa en distintos niveles de competición deportiva, se vuelve socialmente más maduro y adquiere mayor estabilidad emocional.

Mediante la competición y la práctica deportiva el jovencito aumenta su grado de autocontrol emocional. Si sublima su irritación ante el juego duro, adquiere una conducta que le reporta mayor aceptación social. Su capacidad de tolerar el esfuerzo le reporta fama de tenaz, sus éxitos atléticos le dan prestigio y con ello aumenta su autoconfianza y seguridad.

¿Realmente existen diferencias de personalidad entre el deportista y el no deportista? Al estudiar las características de la personalidad de los deportistas nos encontramos con una variedad de problemas:

1. No todos los atletas son iguales, ni aún en el mismo deporte.
2. Los atletas como grupo no difieren habitualmente de la gente no deportista en cuanto a rasgo de la personalidad se refiere.
3. Las diferencias que se encuentran son diferencias de grado, no de presencia o ausencia de cualidades específicas.

Es verdad que la mayor parte de las personas calificadas como atletas están por encima del nivel medio en cuanto a desarrollo físico, energía y dedicación. También es verdad que las personas con éxito en cualquier ocupación poseen estas dos últimas cualidades. Ciertos aspectos de la personalidad como la necesidad de realización, competitividad, liderazgo o confianza en sí mismo, son características de mucha gente con éxito en nuestra sociedad competitiva, y no exclusivas del deportista (Lawther, 1987).

Aun así, estudios realizados en torno a la influencia del deporte sobre la personalidad comprueban algunas hipótesis:

- 1ª. La sujeción gradual al estrés durante los años de desarrollo parece aumentar el grado de tolerancia al estrés que hace a la persona más estable emocionalmente;
- 2ª. El promedio de desarrollo físico y un buen rendimiento físico parecen otorgar al individuo un estatus social más elevado y prestigio entre sus iguales;

- 3ª. El joven tempranamente desarrollado tiende a alcanzar éxito en diversas actividades dentro del grupo de pares, las ventajas y éxitos físicos le dan no sólo un estatus social más elevado sino también mayor confianza en sí mismo. Su triunfo le lleva a situaciones de liderazgo y de dominio. Kane (1964) señala que un alto nivel de destreza física favorece el desarrollo de la extraversión entre los jóvenes adolescentes. Hendry (1970) entiende que la extraversión está representada en los jóvenes atletas que están por debajo de los niveles más altos, pero que muchos de los que alcanzan estos niveles se inclinan por la introversión. Ciertas investigaciones señalan mayor introversión entre los atletas que practican deportes individuales, aunque se trata de una conclusión un tanto polémica.

Los estudios realizados con adolescentes y preadolescentes acerca de las diferencias de personalidad entre los que practican deporte extraescolar y los que no lo practican indican superioridad de rasgos personales y sociales en los primeros, aunque algunos estudios muestran que las diferencias son escasas. Los rasgos en que destacan los que practican deporte son: liderazgo, dominio, seguridad personal, confianza en sí mismos, extraversión, madurez emocional y equilibrio social.

En los alumnos universitarios que practican deporte se ha encontrado superioridad respecto al resto en los siguientes rasgos: mayor conciencia y sentido de la responsabilidad, mayor tolerancia y consideración hacia las necesidades de los demás, mayor capacidad de realización independiente y mayor rendimiento intelectual (Schendel, 1965; Taylor, Sallis y Needle, 1985).

Los atletas de alto nivel presentan los siguientes rasgos de personalidad: mayor agresividad, mayor ambición y la necesidad psicológica de triunfar. Algo de introversión y dependencia e incluso ciertas tendencias neuróticas. Sobre todo en los deportes individuales (Hendry, 1970).

En general existen muchos beneficios psicológicos con la participación en los deportes juveniles: desarrollar destrezas de liderazgo, competitividad, capacidad de cooperación, deportividad, autorrealización y autoconfianza.

Ahora bien, en el desarrollo de estas características de personalidad juega un papel muy importante las figuras de padres y entrenadores. En la práctica deportiva, sobre todo si es competitiva, se da el éxito y el fracaso. La filosofía que tengan los padres y entrenadores en torno a estos conceptos va a influir sobre el desarrollo de la personalidad del niño, así como en las atribuciones causales en torno al resultado deportivo, o en las expectativas que se formen sobre el joven deportista.

Si el concepto de éxito para padres y entrenadores equivale a «ganar lo es todo» los deportistas más jóvenes, que no ganen, pueden per-

der oportunidades de desarrollar sus destrezas físicas, de disfrutar con la participación y de formarse como personas, además de dañar su autoconcepto. Un buen entrenador hace que el éxito no sea sinónimo a ganar partidos o el fracaso a perderlos, sino que enseña que nunca deben considerarse perdedores si han puesto su máximo esfuerzo y han hecho todo lo posible por hacerse con el triunfo (Smoll y Smith, 1981), de esta manera la autoestima del deportista siempre puede salvaguardarse.

Tanto entrenadores como deportistas se preguntan las causas de sus éxitos y fracasos para consiguientemente planificar las actuaciones futuras tanto en entrenamientos como en competición. Bernard Weiner y sus colaboradores (1986) han elaborado un modelo atribucional para el éxito y el fracaso. (ver Fig. 1)

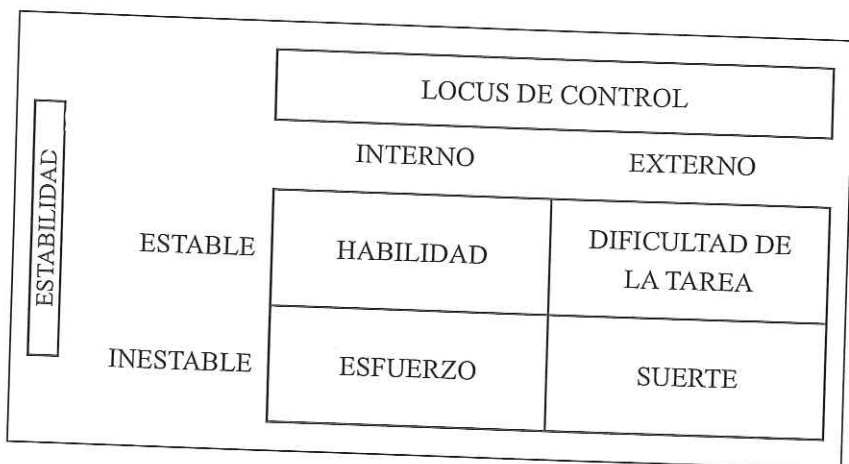


FIGURA 1. Modelo original de Weiner.

Las causas que entrenadores y deportistas pueden dar para explicar un resultado deportivo son de muy diversa índole. Pueden hacer referencia a factores que dependen del mismo deportista: habilidad, esfuerzo; o a factores ambientales o externos: dificultad de la tarea o suerte. El conocimiento y las atribuciones causales que el deportista haga de estos resultados es importante, ya que van a influir sobre sus expectativas futuras, sobre sus reacciones emocionales (seguridad o inseguridad); aspectos que a su vez van a influir sobre la motivación del deportista cara al adecuado desarrollo de su conducta.

Siguiendo el modelo de la figura 2 podremos observar que si un deportista atribuye un éxito a factores que dependen directamente de él, como el haberse esforzado o a su habilidad, es muy probable que el deportista se sienta satisfecho consigo mismo y mantenga expectativas positivas ante el futuro, en el sentido de tener confianza en sí mismo

Dimensión: Locus de Causalidad:
Causas Internas o Externas

Determina los sentimientos del deportista ante el resultado conseguido

Dimensión: Estabilidad:
Causas Estables o Inestables

Determina las expectativas del deportista para sus actuaciones futuras

ÉXITO

→	Asociado a elementos internos: esfuerzo o habilidad	→	Producen sentimientos de orgullo y autoconfianza
→	Asociado a elementos externos: suerte o facilidad de la tarea	→	Disminuyen los sentimientos de autoconfianza
→	Asociado a elementos estables: habilidad	→	Potencia expectativas de éxito para el futuro
→	Asociado a elementos inestables: esfuerzo	→	No determina expectativas similares para el futuro

FRACASO

→	Asociado al factor interno y estable: falta de habilidad	→	Sentimientos negativos
→	Asociado al factor interno e inestable: poco esfuerzo	→	Expectativas de mejora. En el futuro, el deportista puede esforzarse más
→	Asociado a factores externos	→	Protección de la autoestima: El fracaso se ha debido a factores externos al deportista

FIGURA 2. (Extraído de A. Guallar e I. Balaguer, 1994).

para afrontar nuevos retos. Pero si el deportista atribuye el éxito a causas exteriores a él, por ejemplo, el haberse visto favorecido por los árbitros, a la suerte o a los fallos del contrario, es posible que el deportista no sienta la satisfacción que en el caso anterior y la confianza que vaya a tener en sí mismo sea inferior.

El éxito también lo podemos atribuir a causas estables o inestables. Si se atribuye a causas estables, como la habilidad, el dominio técnico, etc. los deportistas se sentirán satisfechos y seguirán con expectativas positivas ante futuras actuaciones. Si se atribuye a causas inestables y externas, como la suerte, fallos del rival etc., el nivel de satisfacción personal será menor y las expectativas ante el futuro no serán tan positivas, ya que el éxito se ha producido por una circunstancia particular

que es difícil que se repita, porque escapa a su control. Por otra parte, si el éxito se le atribuye a factores que el deportista perciba como controlables, por ejemplo, el esfuerzo, la concentración, o el entrenamiento y el joven a su vez los percibe como internos mostrará niveles óptimos de expectativas futuras y tendrá una motivación muy positiva para afrontar nuevas situaciones.

Del mismo modo si el deportista atribuye su fracaso a factores internos, como la falta de habilidad o capacidad es probable que se sienta frustrado y enfadado generando falta de confianza en sí mismo. Sin embargo, si atribuye su fracaso a causas internas pero inestables como la falta de esfuerzo o falta de entrenamiento sus expectativas futuras pueden mejorar, así como su nivel de confianza. Si la atribuye a causas externas protege su autoestima, ya que el fracaso se debe a factores externos al deportista.

Lo importante es que el deportista consiga obtener una visión correcta de lo que significa el éxito. Para ello la figura del entrenador juega un papel muy importante. Éste debe hacer ver al deportista joven que la percepción correcta del éxito se debe centrar en la superación de sí mismo y en hacer bien las cosas, más que en la búsqueda de la victoria (el resultado es importante sobre todo en niveles deportivos de élite).

Cuando el deportista joven no responde de forma adecuada ante los fracasos y éstos los atribuye a su falta de habilidad, éstos pueden generar graves consecuencias sobre el desarrollo de la personalidad. Aparece una inhibición de su conducta que puede desembocar en una depresión. El deportista genera una respuesta negativa y apática creándose el modelo de «Indefensión aprendida» (Abranson, Seligman y Teasdale, 1979).

La indefensión aprendida se produce cuando las atribuciones para explicar un fracaso son las siguientes:

- a) Atribuciones internas, el fracaso se ha debido a uno mismo, de modo que aumentan los sentimientos de autoculpabilidad y las emociones negativas.
- b) Atribuciones estables, de modo que el cambio positivo es visto como imposible.
- c) Atribuciones generales, en este caso el fracaso de una situación particular se generaliza a otras situaciones de la vida.

Cuando estos acontecimientos se dan, la autoestima del joven deportista decrece y puede desembocar, como ya hemos dicho, en una depresión.

El deportista que atribuye su fracaso a la falta de habilidad (causa estable e interna) se ve abocado a una indefensión aprendida. Por ello es importantísima la figura del entrenador que evite que el deportista atribuya su fracaso a su falta de capacidad y que promueva la realización de atribuciones objetivas que resulten positivas y que se encuen-

tren bajo su control. Estas atribuciones pueden ser el esfuerzo u otros factores inestables o específicos, como un error concreto durante la práctica deportiva, factores meteorológicos, no atacar en el momento oportuno o actuar con precipitación. Así se evitaría la producción de una indefensión que a su vez llevaría a una depresión.

Las expectativas que el entrenador se forma con respecto al rendimiento de sus deportistas también juegan un papel muy importante sobre la conducta del joven, ya que las expectativas actúan como profecías autocumplidas (Brophy y Good, 1974; Martinek, 1981). El entrenador, consciente o inconscientemente, va a actuar de diferente manera según sus expectativas sobre el rendimiento del deportista sean altas o bajas, haciendo que el resultado deportivo de los jóvenes con expectativas altas sea bueno, mientras que el rendimiento del deportista con expectativas bajas sea malo. ¿por qué?

El entrenador que se deja llevar por las primeras impresiones sobre el rendimiento del joven deportista va a actuar de manera diferente según su expectativa:

- 1) Interactúa más con el deportista considerado de alto nivel que con el considerado de bajo rendimiento. Con el primero tiende a comunicarse más tanto en el plano social como en el relativo al rendimiento, además de mostrarse más cálido y sonriente que con el segundo.
- 2) Da más instrucciones y de mejor calidad a los considerados de alto nivel frente a los considerados de bajo nivel (por ejemplo, para la adquisición de un movimiento técnico). Además a los primeros suelen dar más elogios y refuerzos que a los segundos. Si un entrenador cree firmemente que un deportista no tiene destrezas para alcanzar el éxito, es posible que en primer lugar reduzca la cantidad de destrezas que esos deportistas esperaban aprender y establezca así un criterio de ejecución más bajo para ellos. En segundo lugar, puede ser que el entrenador dedique menos tiempo en el entrenamiento a los jugadores de bajas expectativas, de esta manera es posible que estos deportistas dediquen parte del tiempo a otras actividades y no a la práctica de destrezas específicas que deberían mejorar. Por último, también puede ocurrir que el entrenador sea menos persistente a la hora de enseñar una destreza deportiva a los jugadores de bajas expectativas, mientras que va a ser capaz de insistir con el de altas expectativas aunque tengan la misma dificultad.
- 3) Da un feedback informativo y correctivo a los considerados de alto nivel mientras que a los considerados de bajo nivel se limitan a dar una información positiva de su actuación, pero sin ir acompañada de una información técnica que les diga cómo mejorar su actuación.

- 4) Por último, el entrenador puede diferir también en el tipo de atribución con el que explica el éxito o el fracaso de los jóvenes considerados de alto nivel frente a los considerados de bajo nivel. Puede atribuir el éxito del primero a sus capacidades o esfuerzos, es decir, a causas internas, y el fracaso a causas externas como la mala actuación del árbitro o a causas susceptibles de corrección. A los considerados de bajo nivel atribuye sus éxitos a causas externas como la mala actuación del contrario o a la buena suerte, y los fracasos a causas internas como su falta de preparación o de capacidad.

El comportamiento del entrenador, por tanto, va a afectar no sólo al rendimiento, aprendizaje o motivación de logro, sino también sobre el desarrollo psicológico del joven. Las últimas investigaciones en psicología del deporte han demostrado que el tipo de conducta instruccional, que el entrenador muestra a sus jóvenes, se asocia con cambios en el autoconcepto de los deportistas y la autocompetencia percibida. La evaluación o feedback, que los adultos aportan, es una fuente de información importante que los niños y adolescentes utilizan para determinar lo competentes o incompetentes que son. En el contexto deportivo, pues, el tipo de feedback, que los entrenadores dan individualmente a sus deportistas, puede afectar las autopercepciones de estos últimos (su autoconfianza, su autoeficacia, su ansiedad) al comunicarles lo competentes o habilidosos que el entrenador cree que son. El entrenador comunica esta información en la mayoría de los casos de una manera sutil o indirecta a través de los refuerzos, la cuantía y frecuencia de la instrucción correctiva (Williams, 1991).

Otro elemento importante en el mundo del deporte juvenil es la actitud del padre. Muchos padres contribuyen eficazmente en los programas de deporte juvenil, pero desafortunadamente hay otros que ejercen una influencia negativa, privando a los jóvenes de los beneficios que se derivan de la participación deportiva: desarrollo del potencial atlético, la participación social, el desarrollo personal y la diversión.

Algunos padres pueden llegar a ser una fuente de estrés para el deportista. Todos los padres se identifican con sus hijos como una prolongación de sí mismos y quieren lo mejor para ellos. En algunos casos este grado de identificación puede ser excesivo. Cuando esto sucede los padres definen su propia autovaloración en términos del éxito que su hijo alcance. El padre «frustrado» puede pretender experimentar a través de su hijo el éxito que él nunca tuvo, o el padre que en su momento triunfó quiere que así lo haga su hijo, y tiende a rechazarlo si no lo consigue. De esta manera los padres llegan a ser vencedores o vencidos a través de sus hijos, ejerciendo una alta presión sobre los mismos. Un chico debe triunfar o en caso contrario la autoimagen del padre se verá dañada. Este ambiente genera un gran estrés en el joven de-

portista (Passer, 1982; Smith y Smoll, 1982) que puede acarrearle consecuencias negativas sobre su actuación futura.

El entrenador debe estar capacitado para neutralizar esta tendencia, explicando los procesos de identificación a los padres. Decirles que si ejerce presión sobre sus hijos puede disminuir su potencial deportivo y desarrollo personal; para poder reducir la producción de estrés de los padres, se les puede inculcar la idea de que los programas de deportes juveniles están dirigidos a los jóvenes atletas para desarrollar su potencial atlético en una atmósfera que enfatice la participación, el desarrollo personal y la diversión (Williams, 1991).

Así pues, el deporte favorece el desarrollo de un equilibrio emocional, seguridad, autoestima, maduración social, etc. Pero para que este hecho sea posible es necesario que entrenadores y padres actúen adecuadamente.

BIBLIOGRAFÍA

- ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P. y TEASDALE, J. D. (1978): Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. In *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- BALAGUER, I. (1994): *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros. Valencia.
- BROPHY, J. y GOOD, T. (1974): *Teacher-Student Relationships: Causes and Consequences*. New York: Holt, Rinehart y Winston.
- FRANK S. FREEMAN (1955): *Theory and Practice of Psychological*. Ed. Rev., New York, Holt, Rinehart y Winston, pág. 453.
- GESSELL, A.; ILG, F. y BATES, L. (1977): *El niño de cinco a diez años*. Paidós. Barcelona.
- HENDRY, L. B. (1970): Some Notions of Personality and Sporting Ability: Certain Comparisons with Scholastic Achievement. En *Quest, XIII: Psychology of Sport*, 63-71.
- KANE, J. E. (1964): Psychological Correlates of Physique and Physical Abilities. En JOKL, E. y SIMONS, B: *International Research in Sport and Physical Education*. Springfield Ill., CHARLES C. Thomas, Publisher.
- LAWTHER, J. (1987): *Psicología del deporte y del deportista*. Paidós. Barcelona.
- MARTÍNEK, T. (1981): Pygmalion in the Gym: A Model for the Communication of Teacher Expectations in Physical Education. *Research Quarterly*, 52, 58-67.
- SCHENDEL, J. (1965): Psychological Differences between Athletes and Non Participants in Athletics at Three Educational Levels. En *Research Quarterly*, 36, 52-67.
- SMOLL, F. L. y SMITH, R. E. (1981): Developing a Healthy Philosophy of Winning in Youth Sports. En SEEFELDT, V., SMALL, F. L., SMITH, R. E. y GOULD, G.: *A Winning Philosophy for Youth Sports Programs*. East Lansing: Michigan Institute for the Study of Youth Sports, 17-24.
- SMITH, R. E. y SMOLL, F. L. (1982): Psychological Stress: A Conceptual Model and Some Intervention Strategies in Youth Sports. In MAGILL, R. A., ASH, M. J. y SMOLL, F. L. *Children in sport* (2nd ed). Champaign, Ill.: Human Kinetics, 178-195
- WEINER, B. (1986): *An attributional theory of achievement motivation and emotion*. New York: Springer Verlag.
- WILLIAMS, J. M. (1991): *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva. Madrid.