

Monograph

El Deportista Adolescente y la Participación Deportiva Intensiva: el Stress Competitivo y el Agotamiento

Daniel Gould¹

¹University of North Carolina, NC, U.S.A.

RESUMEN

Palabras Clave: fisiología pediátrica, fatiga, adaptación, niño

El deporte infantil tiene una larga y rica historia en Norte América, que data de comienzos de siglo. Desde aquel momento, ha habido una preocupación por el stress competitivo y el agotamiento (Wiggins, 1987). De hecho, el stress competitivo y el agotamiento fueron temas fundamentales en la decisión tomada por los educadores y los médicos, de retirar su apoyo para los programas competitivos de los jóvenes en los años '30, '40, '50 y '60 (Berryman. 1988).

Aunque el deporte competitivo para niños haya florecido en el siglo XX, la controversia con respecto al stress y al agotamiento aún no se ha abatido. Algunos escritores han discutido este tópico empleando términos como "trauma psicológico" (Smilkstein, 1980) y "abuso infantil" (Tutko y Burns, 1978), y preguntándose "cuál es el precio de la victoria?" (Nash, 1987). De allí, que el stress y el agotamiento sean dos de los temas más significativos a ser examinados por los hombres de ciencia en Pediatría Deportiva. Más aun, los profesionales en deportes juveniles han identificado estos temas como tópicos sobre los cuales se necesita con urgencia más información (Gould, 1990).

Afortunadamente, investigadores en Psicología Deportiva Pediátrica han comenzado a llevar a cabo investigaciones sistemáticas en estas áreas, e información derivada teóricamente ha comenzado a evolucionar para guiar la practica profesional. Esta revisión está diseñada para examinar la participación deportiva intensiva de los chicos, resumiendo esta literatura con énfasis particular en los efectos del stress competitivo y el agotamiento. Operacionalmente, se define a la participación intensiva en deportes como la participación deportiva en la cual los chicos/as llevan a cabo un cronograma de competiciones y de prácticas organizadas bajo la supervisión de un líder adulto. Además, estos programas involucran dosis de actividades físicas, que son excesivas para aquéllas experimentadas por jóvenes no deportistas que, habitualmente, toman parte en actividades de libre albedrío, o de las clases de Educación Física en la escuela. Esta revisión se concentrará sobre los deportistas preadolescentes, aunque se deberán hacer extrapolaciones, partiendo de la literatura que examina chicos/as de más edad, a raíz de la escasez de información disponible sobre niños más jóvenes. Finalmente, se debe hacer notar, especialmente, la falta de información sobre el agotamiento en jóvenes deportistas de élite (involucrados en ambientes deportivos altamente competitivos)

COMPRESION DEL STRESS Y EL PROCESO DE GENERACION DEL MISMO

Sin dudas, aquéllos que estén involucrados en deportes infantiles estarán preocupados con el stress competitivo que afecta a los jóvenes deportistas. Surgen problemas cuando intentamos discutir este tema, notablemente, porque el stress es definido en forma diferente, por gente diferente. A veces, el stress es definido como una variable medioambiental (por ej. " el stress de la multitud fue excesivo "), mientras que otras veces es visto como una respuesta emocional a una situación específica (por ej. " el joven atleta se stressó demasiado, luego de haber perdido"). Smith y Smoll (1982) indicaron que estas dos definiciones de stress no son equivalentes. Los jóvenes deportistas variarán marcadamente en sus interpretaciones, de cuan estresantes perciben ciertos ambientes por ellos mismos. Específicamente, un joven gimnasta puede percibir el hecho de competir frente a una gran multitud como algo muy estresante, mientras que otro gimnasta, tal vez no lo tome así. Por lo tanto, se debe hacer una distinción entre los factores estresantes potenciales del medio ambiente y la percepción del stress por parte del joven deportista.

El stress no solo ha sido definido como una variable ambiental que afecta al joven deportista, tal una reacción psicológica hacia eventos del medio ambiente, sino que, a menudo, ha sido calificado de poseer efectos positivos o negativos. Los detractores del deporte juvenil sugieren que el stress siempre es algo malo para los chicos/as, mientras que quienes propician al deporte juvenil en la infancia, ven al stress más favorablemente. Estas definiciones cargadas de valores son inapropiadas, ya que los investigadores del stress han demostrado que el stress puede tener efectos tanto positivos como negativos (Selye, 1974).

A raíz de las dificultades que han surgido para definir al stress, muchos investigadores del deporte juvenil han adoptado definiciones orientadas a los procesos. Mucho más, una de las definiciones de stress orientadas a los procesos, más ampliamente aceptada, es la del psicólogo social Joseph McGrath (1970). McGrath (1970) definió al stress como un proceso o secuencia de sucesos donde "un desequilibrio sustancial (ocurre) entre la capacidad (medioambiental) de la demanda y la respuesta, bajo condiciones donde el error para satisfacer la demanda tiene consecuencias importantes" (pag. 20). Además, el proceso del stress se subdivide en 4 niveles interrelacionados:

- La situación medioambiental en la cual el niño/a está ubicado, o en la cual la demanda se ejerce sobre el niño/a.
- La percepción del niño de la demanda medioambiental.
- La respuesta física y psicológica del niño/a.
- El comportamiento de éste como resultado de esa respuesta.

Cada una de ellas será desarrollada, posteriormente

El primer nivel en el proceso del stress ocurre cuando una variedad de circunstancias medioambientales ejercen una demanda sobre el joven deportista (por ej. un joven jugador de béisbol debe enfrentar a un prominente lanzador rival). Sin embargo, no todos los niños/as perciben las circunstancias medio ambientales como una demanda. Por lo tanto, el segundo nivel del proceso se concentra sobre las percepciones que el niño que tiene de la situación, y si el niño las toma como amenazantes. Más aún, Martens (1977) indicó que la amenaza ocurre cuando los individuos perciben un desequilibrio entre las demandas impuestas sobre ellos, y sus capacidades de respuesta (por ej. el joven jugador de béisbol se siente amenazado porque él/ella tiene dudas acerca de acertar el golpe de bateo).

El tercer nivel en el modelo de McGrath se concentra sobre la respuesta fisiológica individual, el hecho de tomar una decisión y la selección de la respuesta hacia la demanda impuesta sobre él/ella (por ej., el deportista se pone nervioso, se tensiona y tira el golpe). El cuarto nivel se concentra en el verdadero comportamiento o en el producto del proceso (por ej., el niño no acierta el golpe, y recibe un "feedback" negativo por parte de sus compañeros).

El ver al stress de esta manera tiene varias ventajas. Primero, el stress es visto como un ciclo de niveles interrelacionados que pueden ser examinados individualmente. Segundo, la definición de McGrath sobre el stress enfatiza la percepción individual del medio ambiente objetivo, y no solamente el medio ambiente por si solo. Esto es necesario porque no todos los deportistas jóvenes perciben los eventos de maneras idénticas. Finalmente, ver al stress como a un proceso, significa que no analizamos al stress dentro de un contexto emocional, suponiendo automáticamente que es bueno o malo. En su lugar, el stress es definido como una secuencia de eventos que llevan a ciertas reacciones y comportamientos, los cuales a veces, pueden ser positivos, negativos o neutrales.

Deberían definirse varios otros términos anteriores al proceso del stress, y sus ramificaciones deben ser completamente entendidas. Estos incluyen "estado" y "rasgos de la ansiedad". Se define estado de ansiedad, lo que a menudo es un producto derivado del proceso de stress, como "un estado emocional existente o actual, caracterizado por sentimientos de aprehensión y de tensión, y que están asociados con la activación del organismo (Martens, 1977, pag. 9).

En esencia, el estado de ansiedad es un sentimiento negativo experimentado en un momento en particular. Es un sentimiento que todo el mundo ha tenido en algún momento, ya sea los "nervios" que siente el deportista, 5 min antes de empezar una competición, o esa sensación revulsiva en el estómago que ciertas personas sienten antes de dar, por primera vez, un discurso en público.

Estrechamente relacionado al estado de ansiedad tenemos los rasgos de la ansiedad. A diferencia del estado de ansiedad, el rasgo de ansiedad es considerado como un atributo de resistencia, parte de la personalidad de cada uno. Se define al rasgo de ansiedad como "una predisposición para percibir ciertos estímulos de! medio ambiente como amenazantes o no amenazantes, y poder responder a esos estímulos con niveles variables de estados de ansiedad" (Martens, 1977, pag. 9).

El rasgo de ansiedad es importante, porque se ha demostrado fuertemente que influencia el nivel individual del estado de ansiedad. Específicamente, un joven deportista con un alto rasgo de ansiedad tiende a percibir a los ambientes evaluativos, tal como las competiciones, como muy amenazantes, y haciéndolo de ese modo, experimenta incrementos en sus estados de ansiedad. En contraste, un deportista joven con un bajo rasgo de ansiedad, ubicado en el mismo ambiente competitivo no percibirá al medio como amenazante, y no experimentará marcados incrementos en su estado de ansiedad. Por ese motivo, el nivel del estado de ansiedad que puede experimentar un niño en medios evaluativos está directamente relacionado a su nivel de rasgo de ansiedad.

Resumiendo, el nivel de rasgo de ansiedad de un deportista joven afecta al segundo nivel del proceso del stress de McGrath, influenciando la percepción de las demandas del medio. Al comparar los niños/as con altos rasgos de ansiedad, con aquéllos con rasgos de ansiedad reducidos, los primeros tienden a percibir la competición como amenazante, y ello resulta en respuestas con estados de ansiedad aumentados. Además, los incrementos en los estados de ansiedad han sido asociados con variaciones en la performance, en la satisfacción percibida, y en el monto de diversión experimentada.

INVESTIGACIONES SOBRE EL STRESS EN DEPORTES JUVENILES

Utilizando las definiciones del proceso de stress, una gran cantidad de investigadores han comenzado a examinar el stress en los deportes infante-juveniles. Entre los problemas más importantes que han recibido mayor atención en esta línea de investigación, se incluyen:

- Un examen de los niveles de los estados de ansiedad experimentados por los deportistas jóvenes, en los momentos de las competiciones.
- Los niveles de los rasgos de ansiedad en los deportistas jóvenes.
- Los factores relacionados al estado y al rasgo de ansiedad en los deportistas jóvenes.
- Las consecuencias de la ansiedad en los deportistas jóvenes.

Niveles de Estados de Ansiedad Experimentados por Deportistas jóvenes

Un problema fundamental con respecto a la controversia que rodea a la participación en los deportes competitivos de los deportistas prepúberes se concentra en el nivel del estado de ansiedad que el niño/a experimenta, mientras participa de un deporte. Los críticos del deporte juvenil han sugerido que el deporte afecta negativamente la salud mental del niño deportista, comparando los niveles de stress experimentados por estos niños/as con los niveles de soldados en combate (Martens, 1978). En contraste, quienes están a favor de los deportes competitivos para los niños/as, han argumentado que las críticas son exageradas, y que la competición deportiva no crea niveles insalubres de estados de ansiedad; y que la ansiedad que se experimenta es benéfica porque los niños/as aprenden de qué manera pueden hacer frente exitosamente al stress, a través de la participación deportiva. Por lo tanto, una de las áreas más estudiadas por la Psicología Deportiva Pediátrica es la evaluación del estado de ansiedad experimentado por los deportistas jóvenes.

Los estudios que han examinado los estados de ansiedad experimentado por los deportistas jóvenes pueden ser clasificados dentro de tres tipos: las encuestas de evaluaciones del estado de ansiedad, y los síntomas relacionados a la ansiedad asociados con la competición deportiva; las evaluaciones psicofisiológicas del estado de ansiedad experimentado antes, durante y después de la competición; y las evaluaciones del estado de ansiedad antes, durante y después de la competición que utilizan cuestionarios validados de estados de ansiedad auto-reportados. A continuación, se resume la investigación de cada una de estas categorías.

HALLAZGOS DE LAS INVESTIGACIONES DE ENCUESTAS

Una cantidad de investigadores (Feltz y Albrecht, 1986; Gould, Horn y Spreeman, 1983; Hale, 1961; McPherson, Marteniuk, Tihanyi y Clark, 1980; Purdy, Haufleer y Eitzen, 1981; Ralio, 1982; Skubic, 1955; Tienev, 1988) han pedido a aquéllos involucrados en deportes competitivos en niños/as (típicamente, al joven deportista, pero en su defecto a los padres del deportista joven), clasificar el grado de los síntomas relacionados al estado de ansiedad que el deportista experimentó durante, o como resultado de una competición deportiva. En la mayoría de los casos, se hicieron una o dos preguntas sobre la ansiedad, como parte de un gran proyecto de encuesta deportiva juvenil. Por ejemplo, en el primer estudio sobre este tema, Skubic (1955) halló que cerca de un 1/3 de los jugadores de la Liga Menor de Béisbol que ella entrevistó, informaron dificultades para dormir relacionadas con la contienda, mientras que el 33 % de los varones y el 56 % de las mujeres nadadores/as jóvenes, encuestados por McPherson y cols. (1980), informaron que experimentaban cierto stress emocional. Sin embargo, Hale (1961) informó que el 97 % de los padres de los participantes en la Liga Menor de Béisbol que él encuestó, indicaron que sus hijos no se veían afectados por la participación, mientras que Feltz y Albrecht (1986) informaron que el 41 % de la muestra de jóvenes corredores de distancia de élite informaron que se ponían nerviosos y preocupados en las carreras, aunque un 50 % de estos jóvenes informaron que ese nerviosismo les ayudaba en su performance. A raíz de que la mayoría de estos estudios utilizan instrumentos no validados, y emplean solamente niveles superficiales de evaluación, esta literatura es la más difícil de evaluar. Sin embargo, existe una tendencia que demuestra que mientras algunos jóvenes deportistas informan altos niveles de estados de ansiedad competitivos, y de síntomas relacionados al estado de ansiedad, ello involucra a menos de la mitad de los niños.

HALLAZGOS DE LAS INVESTIGACIONES EN LAS EVALUACIONES PSICO-FISIOLOGICAS

Varios investigadores (Hanson, 1967; Lowe y McGrath, 1971; Skubic, 1955) han usado mediciones de stress fisiológico, tales como la frecuencia cardíaca, para examinar los niveles del estado de ansiedad experimentado por los deportistas jóvenes. Por ejemplo, Skubic (1955), utilizó una medición de la respuesta a una corriente galvánica de la piel para evaluar el stress fisiológico en niños de 9 a 15 años de edad, que participaban en juegos de la Liga Menor de Béisbol y en competiciones escolares de Softbol. Los resultados revelaron pocas diferencias entre los grupos, y el autor concluyó que el estado de ansiedad experimentado durante los juegos de Béisbol competitivo no fue mayor que aquél experimentado en las competiciones de las clases escolares de Educación Física.

Hanson (1967) monitoreó constantemente las frecuencias cardíacas de jugadores de Béisbol de 9 a 12 años de edad antes de un juego, luego en el campo durante el juego (cuando los jugadores bateaban), y después del juego. Los resultados revelaron que las frecuencias cardíacas medias se incrementaron desde 95 latidos/min antes del comienzo del juego, a un máximo de 167 lat/min mientras un jugador estaba al bateo. Las frecuencias cardíacas medias en el campo fueron de 127 lat/min, y luego del juego las frecuencias retornaron a 100 lat/min. También se encontró una considerable variabilidad; la frecuencia cardíaca más alta durante el bateo fue de 204 lat/min y la más baja de 145 lat/min. Hanson concluyó que el stress del bateo fue elevado, pero de corta duración. Más aún, Dishman (1989) citó evidencias demostrando que el elevado estado de ansiedad fisiológico, como el registrado por la frecuencia cardíaca durante la competición deportiva juvenil, no parece diferir del que ocurre durante el juego recreacional o durante los tests en cicloergómetro. Por este motivo, aunque el estudio de Hanson demostró que los jóvenes deportistas experimentan altos niveles de estados de ansiedad fisiológicos, estos efectos parecen tener corta duración, y tal vez no sean solamente resultado de factores psicológicos (sino también motivados por una activación física incrementada). Ciertamente, en la investigación hecha por Hanson (1967), la mayoría de los jugadores no reportaron el stress del bateo como algo negativo.

En otro estudio en Béisbol juvenil, Lowe y McGrath (1971) midieron la respiración y la frecuencia cardíaca previo al bateo, específicamente bajo condiciones variables de importancia del juego (por ej., posiciones del equipo en la Liga, récords de partidos ganados/perdidos), en situaciones críticas (por ej., resultado, número de jugadores eliminados o "muertos", posición de los corredores en la base). Los resultados revelaron que el estado de ansiedad fisiológico se correlacionó positivamente a la importancia del juego, y al aumento de las situaciones críticas. Desafortunadamente, los autores no supervisaron estos hechos en otras formas de competición, no evaluativos.

En resumen, los estudios que examinaron el incremento de los estados de ansiedad fisiológicos, relacionados con la competición de deportistas juveniles, demuestran que, o bien existen pocas diferencias entre los deportes juveniles y otros ambientes competitivos (competiciones durante las clases de Educación Física), o bien ocurren altos incrementos, pero de

corta duración, en el estado de ansiedad durante los eventos. Interesantemente, los niveles más altos de ansiedad han sido relacionados a momentos críticos, y al aumento de la importancia de un juego.

MEDICIONES VALIDADAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD

Una cantidad de investigadores (Gould, Eklund, Petlichkoff, Peterson, y Bump, 1991; Scanlan y Passer, 1978, 1979; Simon y Martens, 1979) han usado instrumentos de auto-reporte válidos para evaluar los estados de ansiedad, experimentados por niños antes, durante, y después de eventos juveniles deportivos competitivos. Simon y Martens (1979) llevaron a cabo el estudio más abarcativo de cantidades de estados de ansiedad experimentados en situaciones deportivas competitivas y no competitivas. En particular, los niveles de los estados de ansiedad de los niños entre 9 y 14 años de edad, fueron evaluados en situaciones de prácticas, y justo antes de las competiciones, utilizando la Encuesta de Estados de Ansiedad Competitiva en Niños (EEACN) (Martens, 1977). Simon y Martens (1979), examinaron las diferencias en los estados de ansiedad entre las prácticas y la competición, comparando performances individuales, competencias grupales, niños tomando parte de tests académicos, o participando en competiciones en clases de Educación Física, y niños en competencias de Béisbol, Básquetbol, Rugby, Gimnasia, Hockey sobre hielo, Natación, y competiciones de Lucha. Los resultados revelaron que los estados de ansiedad fueron más elevados durante la competición, que durante las prácticas, aunque el cambio global no fue excesivo. Por ejemplo, el estado de ansiedad medio de precompetición para el total de la muestra fue de 16.87. Dado que el resultado de la EEACN tuvo un rango de valores de 10 a 30, los niveles precompetitivos de los estados de ansiedad no parecieron excesivos. Sin embargo, los autores hicieron notar que existieron sustanciales diferencias individuales, con niños que exhibieron niveles de estados de ansiedad extremadamente altos.

Del estudio de Simon y Martens es de interés resaltar la comparación de los niveles de los estados de ansiedad de los niños que participaron en competiciones deportivas, con niños que participaron en otras actividades competitivas. Las comparaciones con respecto a actividades específicas revelaron que los solistas de una banda exhibían el estado de ansiedad más grande (media=21.48), seguidos por los deportistas individuales (media de lucha=19.52; mediado gimnasia=18.52), mientras que los participantes de eventos de clases de Educación Física mostraron los niveles más bajos de ansiedad, (media=14.47). De todos los participantes deportivos, los luchadores exhibieron los niveles precompetitivos de ansiedad más altos. Sin embargo, nuevamente, estos niveles no fueron excesivos.

En otra investigación, Gould y cols. (1991) examinaron los niveles de los estados de ansiedad en deportistas jóvenes, al administrarse el EEACN a niños de 13-14 años de edad antes de un torneo competitivo de Lucha. Los hallazgos revelaron que en los 112 participantes, los niveles de ansiedad de precompetencia promediaron 18.9 (de una posibilidad de 30). Además, cuando se examinaron los porcentajes de sujetos incluidos en cada cuarto de una escala de los estados de ansiedad, los autores encontraron que sólo el 9 % registro resultados en el cuartilo superior (≥ 25), resultados que son considerados extremadamente altos (Gould y Petlichkoff, 1988 b). Estos y otros estudios (Scanlan y Passer, 1978, 1979) conducidos en esta área, revelan que la mayoría de los niños que participan en deportes juveniles competitivos no experimentan niveles excesivos de estados de ansiedad. Las investigaciones que han examinado los niveles de estados de ansiedad, y los síntomas relacionados a los estados de ansiedad en deportistas jóvenes, a partir de estas tres perspectivas de investigación diferentes, han demostrado que la vasta mayoría de los niños involucrados en deportes competitivos no experimentan altos niveles de stress. Parecería que los críticos de los programas deportivos competitivos organizados para niños/as son incorrectos en sus reclamos acerca de los excesivos niveles de stress, supuestamente ejercidos sobre los jóvenes deportistas. Por lo tanto, las preocupaciones acerca de un stress excesivo no deberían crear prejuicios a los padres, sobre el hecho de alentar a sus hijos/as prepúberes a participar en deportes. Sin embargo, esta conclusión no significa que algunos niños involucrados en el mundo de los deportes no experimenten niveles excesivos o insalubres de stress. La evidencia demuestra que una cantidad pequeña pero significativa de jóvenes deportistas experimentan altos niveles de stress, que pueden manifestarse en síntomas tales, como podrían ser insomnio o una pérdida de apetito. Además, sólo si el 5 y al 10% de los estimados 25 millones de niños/as que están involucrados deportivamente en los E.E.U.U. experimentan stress, ello involucraría de 1.25 a 2.5 millones de jóvenes, muchos de los cuales serían prepúberes. Por ello, necesitamos identificar qué deportistas prepúberes son susceptibles de elevar su estado de ansiedad, y cuáles son las situaciones deportivas juveniles que están relacionadas a esos niveles elevados de ansiedad entre los jóvenes deportistas.

Niveles de Rasgos de Ansiedad en Deportistas Jóvenes

Aunque los investigaciones sobre los estados de ansiedad experimentados por los deportistas jóvenes demuestran que la mayoría de los chicos no experimentan niveles excesivos, la pregunta que persiste es cómo la participación en los deportes competitivos influyen los rasgos de ansiedad en los niños. Es importante examinar el rasgo de ansiedad, porque es un componente de la personalidad de los chicos. Por ese motivo, si el deporte competitivo influye negativamente el rasgo

de ansiedad de un niño, el cambio es mucho más resistente y estable.

Desafortunadamente, escasa investigación ha examinado los niveles de los rasgos de ansiedad de los jóvenes que participan deportivamente y de aquéllos que no lo hacen. En uno de los pocos estudios conducidos con chicos, Magill y Ash (1979) no hallaron diferencias en los rasgos de ansiedad competitiva entre jóvenes participantes deportivos de cuarto grado y otros que no participaron. Sin embargo, los jóvenes de quinto grado, que no participaron tuvieron rasgos de ansiedad más altos que los que sí lo hicieron. Similarmente, Feltz y Albrecht (1986) hallaron que 28 jóvenes corredores de distancia de élite, con edades de 10 a 15 años, tuvieron niveles de rasgo de ansiedad que fueron levemente superiores que las normas para los grupos comparables por sexo y edad. Finalmente, un estudio longitudinal de 1 año de duración, llevado a cabo por Raviv (1981) en Israel, reveló que 37 chicos de clubes deportivos y 37 no participantes que hicieron de grupo control, no difirieron significativamente en sus niveles de rasgos de ansiedad.

La naturaleza equívoca y limitada de las investigaciones de los rasgos de ansiedad por participación deportiva lo previene a uno de extraer conclusiones definitivas con respecto a los efectos de la participación deportiva juvenil sobre los rasgos de ansiedad en los niños. Sin embargo, las investigaciones que se han llevado a cabo sugieren que como mucho, los participantes tienen solamente leves incrementos en los niveles de rasgos de ansiedad comparados con quienes no participan, y en la mitad de los estudios las diferencias no fueron evidentes. Se necesitan más estudios longitudinales de investigación antes que se puedan extraer conclusiones definitivas. Finalmente, se deberían evaluar las variables potencialmente moderadoras (por ej., alcance del compromiso, niveles de éxito) que median entre la relación entre el "status" participativo y los rasgos competitivos de la ansiedad.

Factores Relacionados al Estado y a los Rasgos de Ansiedad en los Deportistas Jóvenes

Habiendo llegado a la conclusión que como grupo, la mayoría de los deportistas no experimentan una ansiedad excesiva, sino que le ocurre a una minoría sustancial, es importante que nosotros identifiquemos los factores personales y de situación relacionados con el estado y los rasgos de ansiedad competitivos. Afortunadamente, los investigadores deportivos han examinado factores relacionados al estado de ansiedad competitiva (Gould y cols. 1991; Scalan y Lewthwaite, 1984; Scalan y Passer, 1978, 1979) y los rasgos de ansiedad (Brustad, 1988; Brustad y Weiss, 1987; Passer, 1983) en los deportistas jóvenes. A continuación se resumen los resultados de estas investigaciones.

FACTORES ASOCIADOS CON ESTADOS DE ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS JÓVENES

Típicamente, este tipo de investigación consiste en la evaluación de los niveles de estados de ansiedad en los deportistas jóvenes, inmediatamente antes y después de una competición. Durante un momento anterior no estresante, como podría ser una práctica, los niños completan detallados cuestionarios que evalúan varios factores de la personalidad, tales como la autoestima, y proveen información demográfica como los años involucrados en deportes. Luego, los investigadores usan estas informaciones de antecedentes para predecir sus niveles de estados de ansiedad, previos a los partidos y luego de éstos. Scalan (1986) resumió esta investigación y halló una cantidad de factores personales y de situación relacionados con los estados de ansiedad competitivos. Estos incluyen altos rasgos de ansiedad competitiva, una baja autoestima, bajos niveles de divertimento, imposibilidad de sentir satisfacción, bajas expectativas de performances personales, y preocupaciones acerca de fracasos y juzgamiento por parte de los adultos.

Reiterando, el rasgo de ansiedades una predisposición personal, parte del "maquillaje" personal de un joven deportista. Esta predisposición induce al joven deportista a percibir los ambientes evaluado vos y competitivos como amenazantes. Por ello, cuando los jóvenes tienen altos rasgos de ansiedad ante situaciones potencialmente estresantes, como la competición, ellos responden con nerviosismo o con altos niveles de estados de ansiedad.

Cuanto más baja sea la autoestima del joven deportista, más alto será el nivel del estado de ansiedad que experimente. Estrechamente ligado a la autoestima están las expectativas de performance del grupo. Cuanto más baja sea la confianza con relación a la capacidad del equipo para realizar una buena performance, el o la deportista experimentará un mayor estado de ansiedad.

Se ha hallado que la diversión está relacionada al estado de ansiedad. Cuando el perder o el ganar está controlado, el chico percibe más diversión y experimenta menos estados de ansiedad. Cuanto menos se divierte el niño, experimentará más estados de ansiedad.

Similarmente, cuando el ganar o el perder han sido superados, se ha hallado que el estado de ansiedad luego del partido

está relacionado a la cantidad de satisfacciones que el niño percibe. Cuanto más satisfacciones recibe el niño por participaren el juego, experimenta menos estados de ansiedad. A menos satisfacciones, más estados de ansiedad serán experimentados.

Las bajas expectativas personales de performance también están relacionadas a los estados de ansiedad: Cuanto más bajas sean éstas, mayor será el estado de ansiedad que él/ella experimente.

Finalmente, las preocupaciones acerca del fracaso, acerca de las expectativas de los adultos, y de la evaluación social, están relacionadas con incrementos en los estados de ansiedad. Ciertos hallazgos indican que cuanto más se preocupan, mayor será el estado de ansiedad que experimenten. Un hallazgo interesante que surgió de una investigación conducida por Scalan y Lewthwaite (1984) sugirió que una presión incrementada, ejercida por parte de los padres sobre sus hijos para que participaran deportivamente, fue relacionada con niveles aumentados de estados de ansiedad en los niños. Esto es, que los jóvenes luchadores que percibían que sus participaciones eran importantes para sus padres, experimentaban más estados de ansiedad que aquellos deportistas que no percibían tanta presión para participar por parte de sus padres.

Volviendo hacia los factores de situación que han sido relacionados con un incremento en los estados de ansiedad entre los deportistas jóvenes, hay dos que se hacen más evidentes. El primero es la victoria versus la derrota; los chicos que ganan un juego experimentan menos estados de ansiedad que aquéllos que pierden (Scalan y Passer, 1979). Segundo, como lo indican los informes de Lowe y McGrath referidos al Béisbol juvenil (1971) cuanto más importancia se da a un evento en particular, más estresante será para el chico (Martens, Vealey y Burlón, 1990).

En resumen, la investigación sobre los estados de ansiedad pre y post partidos, y los factores relacionados a éstos, proveen un perfil útil de los factores personales y de situación que están relacionados a esa minoría de chicos/as que experimentan elevados niveles de ansiedad en los deportes competitivos. El conocimiento de este perfil puede ayudar a los médicos, padres y líderes adultos a identificar a estos chicos, y a su vez tomar medidas para reducir este stress.

FACTORES RELACIONADOS CON LOS RASGOS DE ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS JO VENES

Varios investigadores (Brustad, 1988; Brustad y Weiss, 1987; Passer, 1983) han comenzado a estudiar factores relacionados con altos rasgos de ansiedad competitiva entre los deportistas jóvenes. Esta es un área de estudio importante porque la predisposición personal a altos niveles de ansiedad competitiva ha sido uno de los factores más consistentemente relacionados a los elevados niveles de altos estados de ansiedad entre los deportistas juveniles. Un mejor entendimiento de ios altos rasgos de ansiedad de los deportistas prepúberes y de los factores relacionados a los altos rasgos de ansiedad en los mismos, deberían asistir a los líderes deportivos juveniles para poder ayudar a los chicos/as "en riesgo", a hacer frente al stress de ia competición atlética.

Passer (1983) fue el primer investigador que estudió el elevado rasgo de ansiedad competitiva en deportistas juveniles. Comparó 163 jóvenes jugadores de Fútbol de 10 a 15 años de edad, que tenían altos o bajos rasgos de ansiedad competitiva, en la autoestima, las expectativas de performance, el criticismo ante las expectativas de una derrota, y las preocupaciones acerca de evaluaciones relacionadas a la performance. Los resultados revelaron que los jugadores altamente ansiosos (comparados con los moderadamente ansiosos) se preocuparon más frecuentemente acerca de una derrota, de no jugar bien y acerca de las evaluaciones del entrenador, de los padres y de los compañeros de juego. El autor concluyó que los jóvenes deportistas con altos rasgos de ansiedad competitiva perciben el juzgamiento y la derrota como grandes amenazas.

En un estudio de seguimiento, Brustad y Weiss (1987) estudiaron a 55 jugadores varones de Béisbol y 55 jugadoras mujeres de Softbol, con edades de 9 a 13 años. Los resultados revelaron que los chicos con altos rasgos de ansiedad competitiva informaron acerca de niveles más bajos de autoestima, y más preocupaciones acerca de la performance. En las chicas no se hallaron diferencias significativas.

Finalmente, Brustad (1988) estudió a 207 niños jugadores de Básquetbol y halló que los chicos/as con altos rasgos de ansiedad competitiva, demostraron niveles más bajos de autoestima. Ellos también mostraron preocupaciones más frecuentes relacionadas a las evaluaciones y a las performances.

Estos resultados demuestran que los deportistas con un elevado grado de ansiedad, es probable que perciban el haber fallado, o las evaluaciones negativas de las personas que le son significativas, como emocionalmente muy adversas (Brustad, 1988). Por lo tanto, los líderes adultos necesitan reducir el grado en el cual estos chicos son juzgados

abiertamente, asegurarles el éxito, y fortalecer su autoestima.

Consecuencias del Stress Deportivo

El stress es una gran preocupación para aquéllos que están involucrados en deportes infantiles competitivos porque se piensa que tiene efectos importantes sobre el joven deportista. Por ejemplo, el stress ha sido relacionado con el abandono o retiro deportivo de jóvenes deportistas (Gould y Petlichkoff, 1988 a), efectos sobre la salud como la pérdida del sueño (Skubic, 1955; State of Michigan, 1978), y el apetito (Skubic, 1955), satisfacciones y diversiones reducidas (Scanlan y Lewthwaite, 1984; Scanlan y Passer, 1978, 1979), lesiones físicas (Smith, Smoll y Ptacek, 1990), y deterioro de la performance (Gould y cols. 1991; Scanlan, Lewthwaite y Jackson, 1984). Smoll y Smith (1989) proveyeron una excelente revisión de esta literatura (que no será analizada en profundidad en este artículo).

Aunque se han establecido lazos entre el stress competitivo, la performance, la participación, la salud y la capacidad de disfrutar de los jóvenes deportistas, hasta este momento se pueden alcanzar pocas conclusiones con algún grado de certeza. En la mayoría de los casos se han conducido muy pocos estudios; además, se necesitan líneas de investigación sistemática (como han sido conducidas en relación a los elevados niveles de estados de ansiedad en los jóvenes deportistas). Por último, se necesitan más investigaciones longitudinales que examinen los efectos a largo plazo del stress deportivo competitivo sobre los chicos.

Dadas las consecuencias de las investigaciones del stress, podemos concluir que el stress deportivo competitivo puede tener importantes consecuencias físicas y de comportamiento sobre el chico/a. Desafortunadamente, se desconocen las ramificaciones a largo plazo de dicho stress, y de la cantidad de chicos afectados por las consecuencias negativas de éste.

De igual importancia, pero que hasta ahora no han sido estudiadas, son las consecuencias positivas del stress. Por ejemplo, Martens (1978) sugirió que el stress competitivo puede actuar como una vacuna. Esto significa que cuando el joven deportista recibe el stress en la dosis apropiada, éste le permitirá a él/ella aprender a enfrentar las pruebas estresantes (tal como la aparición de anticuerpos), que a su vez pueden ser transferidos a otros planos de la vida. Sin embargo, demasiado stress resultara en consecuencias severamente negativas (enfermedad).

Se necesitan más investigaciones para examinar si la hipótesis de la consecuencia de la vacuna del stress de Martens (1978) es correcta, y si lo es, cuáles serían las dosis óptimas de stress, porque este tema nunca ha sido empíricamente examinado. Similarmente, a un incrementado estado de ansiedad se lo asume, a menudo, como una influencia negativa para la performance del joven deportista. Sin embargo, las investigaciones con deportistas adultos (ver Gould y Krane, 1992) han demostrado que un estado de ansiedad incrementado no siempre lleva a una performance inferior, y que a veces puede fortalecer la performance. Por ello, existe la necesidad de examinar las consecuencias negativas y positivas del stress deportivo en el deportista prepúber.

EL AGOTAMIENTO EN LOS JÓVENES DEPORTISTAS

"Sally es una nadadora de 12 años de edad que promete ser alguien sobresaliente en su deporte. Sus tiempos han mejorado constantemente las últimas temporadas, y la gente está comenzando a imaginarla como a nuestra (E.E.U.U.) próxima esperanza Olímpica. Sin embargo, Sally ha decidido dejar la natación. Aunque ella siga amando el sentimiento de aprender a nadar cada vez más rápido y de disfrutar de la atmósfera social de la piscina, ella se ha cansado del entrenamiento de 4.000 m, dos veces por día, todos los días del año. Ella también se siente emocionalmente agotada por sus esfuerzos para cumplir con las expectativas de sus padres, del entrenador y de sus colegas de equipo, ella debía ganar las carreras y marcar records todas las veces que participaba. Para ser breves, Sally es una joven deportista agotada!"

A raíz de situaciones como las de Sally, líderes de grupos deportivos juveniles e investigadores, se han interesado seriamente en el agotamiento resultante de las demandas físicas y psicológicas de la participación deportiva. Están surgiendo interrogantes por la cantidad de niños "fundidos" expulsados del deporte, por las causas del agotamiento deportivo infantil, por los tipos de deportes relacionados a altas incidencias de agotamiento y saturación, y formas de prevenir estos estados. Desafortunadamente, las preguntas que se están creando en esta área sobrepasan ampliamente las respuestas científicas.

Aunque las preguntas sobrepasen nuestro conocimiento en esta área, se han hecho ciertos progresos. Desde los '70, la literatura deportiva juvenil le ha dado una atención aumentada a este tópico (Feigley, 1984; Greenspan, 1983; Hellededt, 1988; Juba, 1980; Nash, 1987; J. Smith, 1986; Tierney, 1988; Tuko y Burns, 1978). Además, R.E. Smith (1986) desarrolló un excelente modelo conceptual de agotamiento deportivo que ha ayudado en mucho, a definir y a establecer parámetros

de estudio de este fenómeno, y ha marcado direcciones de futuras investigaciones.

Una de las contribuciones más importantes de R.E. Smith (1986) para con la literatura acerca del síndrome de agotamiento ha sido la de clarificar, conceptualmente, cuándo y porqué ocurre este estado, y cuándo y porqué no ocurre. Por ejemplo, algunos autores (Gilbert, 1988) han indicado que el estado de agotamiento es la razón por la cual, a la edad de 15 años, del 80 al 90 % de los chicos abandonan el deporte organizado. Sin embargo, R.E. Smith (1986) argumenta que la mayoría de los chicos que abandonan el deporte organizado no lo hace a causa de un estado de agotamiento. En particular, las revisiones de las investigaciones acerca del debilitamiento deportivo infantil (Gould, 1987; Gould & Petlichkoff, 1988 a; Weiss, cap. 2) muestran que la mayoría de los chicos/as no interrumpen la participación deportiva por causa de un excesivo stress competitivo, o por agotamiento. Más bien, son conflictos de intereses, o interés en otras actividades, las que se citan más corrientemente como motivos para el abandono deportivo. Además, muchos chicos que interrumpen la participación en un deporte o programa deportivo eligen participar en otro. Por lo tanto, todos los chicos que abandonan un deporte no necesariamente lo hacen porque están agotados!

En contraste con lo que podría etiquetarse como el proceso "normal" de la selección deportiva y de desgaste, R.E. Smith (1986) indicó que el agotamiento es una forma especial de abandonar una actividad deportiva. Es una respuesta a un "stress crónico" en el cual un deportista joven cesa de participar de una actividad que previamente disfrutaba. Esto significa, que el niño/a abandona el deporte físicamente, psicológicamente o emocionalmente, porque él/ella perciben que no es posible cubrir las demandas físicas y psicológicas del deporte. Por esta razón, es mejor ver al agotamiento como una forma especial de abandono deportivo juvenil.

R.E. Smith (1986) no sólo delineó mejor al agotamiento, sino que basado en la literatura sobre estados de agotamiento, y en el interés por ayudar a distintas profesiones, y a su propio stress investigativo, desarrolló un modelo conceptual explicativo del agotamiento deportivo. Este modelo hace un paralelo con la relación entre los niveles del stress y los niveles de agotamiento. En el Nivel 1, el joven deportista está ubicado en una situación que involucra una variedad de demandas (por ej., altas cargas de trabajo de entrenamiento o expectativas excesivas por parte de los padres), y en el Nivel 2 el chico percibe aquellas demandas como excesivas (por ej., él o ella perciben pocas consecuencias significativas, o sienten que esas demandas no pueden ser controladas o logradas). En el Nivel 3 el chico/a experimenta una variedad de respuestas fisiológicas (ej., tensión, estado de ansiedad o insomnio), lo que en el Nivel 4 lo lleva a un estado de agotamiento por distintas consecuencias (ej., disminución en la performance o abandono). Por lo tanto, el modelo es significativo porque aquéllos que estén interesados en estudiar el agotamiento pueden examinar los distintos niveles del modelo, mientras que los practicantes pueden intervenir en los distintos niveles para prevenirlo.

El sociólogo deportivo Jay Coakley (1990) ofreció una alternativa al modelo de agotamiento basado en el stress de R.E. Smith (1986). La conceptualización de Coakley es actualmente vista más como una adición a la visión de R.E. Smith, porque Coakley no cuestionó la relación predicha por Smith entre el stress y el agotamiento. En su lugar, Coakley identificó dos "causas" de stress con un estado de agotamiento subsecuente en el joven deportista. En particular, se basó en detalladas entrevistas con 15 deportistas adolescentes quienes se habían agotado haciendo deportes, en los cuales se habían entrenado intensamente. Coakley halló que estos chicos se caracterizaron por tener autoconceptualizaciones unidimensionales (ellos se veían a si mismos, y a su vez eran vistos por los demás, sólo en términos de su rol deportivo especializado; por ej., un "prodigio del Tenis"), hallando que ellos eran partícipes de relaciones muy fuertes con otras personas (entrenadores, padres), las que restringían seriamente el control sobre sus propios destinos, dentro y fuera del mundo deportivo. Después, Coakley argumentó que el stress es mejor visto como un correlato del estado de agotamiento deportivo en deportistas juveniles, mientras que el desarrollo de las autoconceptualizaciones unidimensionales, y una falta de control sobre una parte del joven deportista, son las causas del stress y el agotamiento deportivo subsecuente. Por lo tanto, si los líderes adultos ayudaran a que los jóvenes deportistas vean al deporte sólo como una parte de sus vidas, brindando oportunidades para el desarrollo de otras identidades no deportivas, y dando a los deportistas más responsabilidad para tomar decisiones, la probabilidad de estados de agotamiento deportivo disminuirá entre los deportistas juveniles.

Aunque es frustrante que exista poca investigación sobre el agotamiento deportivo, y que hasta el momento no se hayan hecho tests evaluativos del modelo de agotamiento deportivo de R.E. Smith (1986), ni tampoco se haya hecho una revisión del modelo de Coakley (1990), varios autores han discutido el asunto y han sugerido algunos factores que pueden contribuir a que ello ocurra. Por ejemplo, Tierney (1988) en discusiones sobre natación con los padres de un grupo de nadadores jóvenes, indicó que el stress resultada las cargas extenuantes de actividad física, que estén más allá de algún nivel óptimo, de las expectativas psicológicas, de otros, de las expectativas autoimpuestas, y de la actitud de ganar a cualquier precio. Similarmente, Juba (1986) identificó que las cargas excesivas de entrenamiento, la presión de los padres, y la naturaleza repetitiva del deporte eran causas importantes para el agotamiento deportivo en los nadadores juveniles. J. Smith (1986) discutiendo sobre el stress del tenis, en los grupos por edad, desde la perspectiva de los padres, citó prácticas incoherentes por parte de los entrenadores, lesiones por sobreuso por exceso de trabajo en las prácticas, y excesivas demandas de tiempo, como causas importantes para el agotamiento deportivo. El tener que realizar viajes

internacionales, la constante presión derivada de la competición intensa, y un significativo monto afectivo gastado sobre la base de los resultados de los eventos, fueron las causas identificadas por Nash (1987). Finalmente, Feigley (1984) indicó que los jóvenes gimnastas de élite, que son los más susceptibles a los estados de agotamiento o de sobresaturación deportiva, son altamente perfeccionistas, les falta afirmación para habilidades personales y son fuertemente influenciados por los demás. Estos atletas también ven pequeñas mejorías en la performance, debido a una declinación o retroceso del rendimiento, o a un estancamiento del mismo, y cuando ellos llegan a la adolescencia luchan por sus necesidades de autodeterminación, autonomía e independencia, y se vuelven cada vez más conscientes de las consecuencias de la participación deportiva sobre el aspecto físico, competitivo y social.

Estos reportes verifican las aseveraciones de J. Smith (1986) de que el agotamiento deportivo se origina en el stress crónico, que a su vez resulta de una compleja interacción entre la personalidad del joven deportista y del ambiente deportivo. Estos informes también proveen cierto apoyo a la opinión de Coakley (1990), de que una falta de control personal y las autoconceptualizaciones unidimensionales están relacionadas con estados de agotamiento deportivo. Las características generales del medio ambiente que parecen estar relacionadas a un número aumentado de agotamiento deportivos entre los jóvenes deportistas, incluyen volúmenes de entrenamiento y requerimientos de tiempo extremadamente elevados, expectativas de performances muy exigentes que pueden ser auto-impuestas o marcadamente impuestas por otros, una competición intensa constante, prácticas incoherentes de entrenamiento, y poco control personal en lo que se refiere a tomar decisiones deportivas. Los factores personales que probablemente estén relacionados con el agotamiento deportivo entre los jóvenes deportistas incluye el perfeccionismo, la necesidad de complacer a los demás, falta de afirmación, y autoconceptualizaciones unidimensionales, concentrándose solamente en el compromiso deportivo personal. Aunque el tema no sea examinado, la literatura sobre agotamiento deportivo también parece implicar que aquellos chicos con un alto rasgo ansioso, y una baja autoestima, previamente identificados en esta revisión como seres especialmente susceptibles a fuertes estados de ansiedad competitiva, son proclives al agotamiento deportivo bajo esas circunstancias medioambientales. Por último, es muy importante reconocer que el estado de agotamiento deportivo resulta del stress crónico prolongado, y no solo de elevados niveles aislados de ansiedad.

EL MANEJO DEL STRESS Y EL JOVEN DEPORTISTA

Aunque la comprensión de los niveles de stress, de las causas y de las consecuencias en deportistas prepúberes sea importante, el objetivo fundamental de la mayoría de los entrenadores, padres y médicos es el de ayudar a los jóvenes deportistas a manejar el stress de una manera productiva. Esto implica la identificación de los niños que estén en estado de riesgo de experimentar altos niveles de stress y la implementación de cualquier número de estrategias para controlar el stress. Estas áreas son discutidas luego.

Identificación de Niños Deportistas en Estado de Riesgo

La literatura examinada en esta revisión provee evidencias, en oposición a las especulaciones, en relación a la naturaleza y el grado del stress competitivo y de agotamiento deportivo en jóvenes deportistas. Los investigadores han hallado que la mayoría de los chicos no experimentan stress excesivo en los deportes competitivos, y que deportivamente no se "quemán" prematuramente. Sin embargo, una minoría significativa de jóvenes deportistas experimentan altos niveles de estados de ansiedad y sufren el nefasto agotamiento deportivo. Por lo tanto, los adultos involucrados en los deportes infantiles necesitan identificar a esos chicos/as que están en riesgo y ayudarlos a enfrentarse con el stress competitivo.

El primer paso para ayudar a los deportistas prepúberes a enfrentarse al stress competitivo es el de identificar a esos niños. Seguramente esto se dice fácil y no se logra tan fácilmente. Las investigaciones hechas con poblaciones adultas (Gould, Krane y Finch, 1990; Hanson & Gould, 1988) han demostrado que los entrenadores no están muy bien preparados para predecir el nivel de ansiedad o rasgo de ansiedad de sus atletas. Se ha hallado que sólo 1 de cada 4 entrenadores es razonablemente exacto para predecir dichos estados. Similarmente, en un estudio de nadadores de 11 y 12 años de edad, Purdy, Haufler y Eitzen (1981) hallaron que los padres subestimaban la ansiedad experimentada por sus hijos, mientras que los entrenadores sobreestimaban las ansiedades de los nadadores.

Estos hallazgos significan que hablar acerca de asistir a los jóvenes deportistas en riesgo a enfrentarse con el stress, y tener buenas intenciones, no es suficiente; los líderes deportivos juveniles deben trabajar en este complejo proceso. Afortunadamente, las investigaciones (Gould y cols., 1990) han demostrado que los entrenadores que tienen mayor empatía, y que se han entrenado en Psicología Deportiva son más capaces de identificar a sus deportistas ansiosos en riesgo. Por ese motivo, los programas de educación para Entrenadores deportivos juveniles deben prestar atención específicamente a estos temas. Un entrenamiento empático, como el sugerido por Martens (1987) podría ser especialmente útil.

Manejo de las Estrategias Contra el Stress

Aunque se han llevado a cabo muy pocas investigaciones sobre el entrenamiento del manejo del stress con deportistas prepúberes, mucho se ha escrito sobre este tópico en la literatura general sobre Psicología Deportiva (ver Gould, 1990). Además, las evidencias muestran que, en general, los chicos pueden aprender a "vérselas" con el stress (Compas, 1987). Por lo tanto, aunque ciertamente se necesita más investigación, las técnicas para el manejo del stress están disponibles para permitirles a los líderes de los jóvenes deportistas, y a sus padres, que puedan ayudar a los chicos/as a enfrentar el stress. Dos categorías generales de estas estrategias para el manejo del stress son las técnicas de ingeniería medioambiental y las estrategias de autocontrol.

Técnicas de Ingeniería Medioambiental

A raíz de que el stress involucra la compleja interacción de requerimientos medioambientales y las características personales del chico/a, una manera de influenciar el proceso del stress es el de manipular el medio ambiente físico y social de los jóvenes deportistas. Esta técnica se concentra en reducir la incertidumbre y la importancia de la performance para el deportista (Martens, 1987). Por ejemplo, un joven deportista experimenta un mayor estado de ansiedad cuando él o ella percibe que hay más incertidumbre. Un entrenador que demora para anunciar la alineación de inicio es una típica fuente de incertidumbre dentro del contexto deportivo; los jugadores sienten incertidumbre acerca de su "status" de juego, y por lo tanto se vuelven más ansiosos. Un padre o un entrenador enviando confusos mensajes no verbales al joven deportista también causarán que el joven se sienta más inseguro (en relación a los sentimientos del padre o del entrenador acerca del deporte y de la performance del deportista), lo que a su vez causará más stress. Finalmente, la inconsistente evaluación social, por ejemplo, si los padres o el entrenador actúan como si el/ella por momentos amaran al niño, y por momentos lo desaprobaran, puede crear incertidumbre y un mayor estado de ansiedad. Para reducir la incertidumbre, el entrenador podría anunciar las alineaciones de inicio lo más rápidamente posible, y los padres, administradores y entrenadores podrían tratar de enviar mensajes claros a los jóvenes deportistas.

La importancia del evento es otro factor medioambiental relacionado al incremento de la ansiedad. A veces la importancia del evento se ve agrandada, por expresiones que algunas personas significativas le dicen a los jóvenes deportistas. Por ejemplo, un entrenador tratando de preparar mentalmente a su equipo, dándoles una emocionada charla estimulante, y diciéndoles a los chicos lo importante que es el partido, puede incrementar sus ansiedades. En algunos programas deportivos altamente competitivos para los niños, la creciente cobertura por parte de la prensa también puede incrementar el estado de ansiedad. Por último, cuando los padres y entrenadores ponen tanto énfasis en el compromiso con el deporte, por lo que al chico/a no se le permite desarrollar otras competencias no deportivas, es probable que incremente el stress.

Los organizadores deportivos pueden reducir la importancia del evento, reduciendo la cobertura de los medios en los eventos infantiles. Si grandes multitudes asisten a juegos de niños y agregan stress, eso se considera como algo inapropiado; los asientos pueden eliminarse para reducir el tamaño de la multitud. Los entrenadores deben evitar dar charlas altamente emotivas antes de los partidos a sus equipos, y los padres deben enfatizar en el desarrollo de otras actividades no deportivas. Estas técnicas de ingeniería medioambiental pueden ser muy útiles. Típicamente, ellas son las últimas técnicas en ser reconocidas por parte de los padres, entrenadores y administradores, pero son algunas de las más importantes, especialmente cuando se trata de jóvenes deportistas en desarrollo.

Técnicas de Autocontrol

Las estrategias del manejo de autocontrol del stress son técnicas que el niño puede emplear para combatir las reacciones emocionales que acompañan a la percepción del stress. También se las puede clasificar como técnicas basadas en la parte física o en el conocimiento (Martens, 1987). El manejo de técnicas de autocontrol del stress físico involucran estrategias tales, como la relajación autodirigida, la relajación progresiva y el "bio-feedback". Por ejemplo, el entrenamiento de relajación progresiva consiste en mantener al joven deportista, sistemáticamente tensionando y relajando los grupos musculares a lo largo del cuerpo, y concentrándose en las sensaciones producidas por estos estados. Después de una práctica considerable, el chico/a aprende a relajar rápidamente varios grupos musculares requeridos, y entonces puede usar esta respuesta condicionada para relajarse durante momentos estresantes de la competición. Sin tener en cuenta el tipo de técnica de manejo empleada para el stress físico, el chico se concentra en aprender de qué manera puede controlar los efectos físicos relacionados con un incremento del stress. Las técnicas cognitivas de manejo de autocontrol del stress incluyen autoconversación analítica y modificación, tiempo para meditar, y pensamiento racional. En esencia, estas técnicas se concentran sobre el manejo de los pensamientos aparentemente incontrolables, y sobre las preocupaciones que, a menudo, experimentan los niños cuando ellos/as se ponen altamente ansiosos. Por ejemplo, el pensamiento racional se concentra en enseñar al niño a reconocer los pensamientos de autoderrota que a menudo disparan otros pensamientos, y reacciones negativas. "No puedo cometer un error" es un ejemplo de este tipo de afirmación. Esto es irracional porque en el tiempo, todos los deportistas cometen errores, y el chico/a debe darse cuenta que aunque sea altamente deseable no cometer ningún error, no es realista decir que uno no puede cometerlos. De hecho, es un pensamiento irracional que

puede causar un incremento en la ansiedad, y ciertamente puede llevar a un error. Un pensamiento racional sustitutivo podría ser. "No quiero cometer un error, aunque todos los jugadores, a veces los hacen - recuerda - miran la pelota". Por lo tanto, al controlar los pensamientos gracias a estas técnicas, los deportistas juveniles aprenden a manejar su ansiedad.

Aunque las evidencias apoyan la utilidad de estas técnicas para el manejo de stress en los deportistas adultos (ver Gould, 1990), Vealey (1988) indicó que necesitamos examinar la eficacia de dichas técnicas con chicos/os deportistas. Pueden los jóvenes atletas aprender estas estrategias de autocontrol?. A qué edad deberían ser introducidas?. Son todas estas técnicas igualmente efectivas para ayudar a los chicos a enfrentar el stress?. Estas son preguntas que necesitan atención por parte de los investigadores del deporte juvenil. Desafortunadamente, deben ser muy pocas personas, si los hay, que estén investigando este asunto.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Esta revisión ha examinado la literatura sobre los efectos del stress competitivo y el agotamiento deportivo que acompañan a la participación intensiva en deportes para los deportistas infantiles. Específicamente, este capítulo ha discutido el proceso del stress, los niveles del estado y rasgos de ansiedad experimentados por los jóvenes deportistas, los factores relacionados al incremento en el estado y rasgo de ansiedad, las consecuencias del stress deportivo, el agotamiento deportivo juvenil y las técnicas de manejo del stress en los jóvenes deportistas. Aunque en esta área la literatura deje bastante que desear, es apropiado concluir esta revisión con una cantidad de recomendaciones para la práctica profesional y para futura investigación.

Recomendaciones de Práctica Profesional

1. Los adultos involucrados en deportes juveniles deben reconocer que los efectos del stress competitivo y del agotamiento deportivo en los jóvenes deportistas resultan de una compleja interacción de factores medioambientales y características personales inherentes al niño. Por lo tanto, los adultos deben considerar ambos tipos de factores en el montaje deportivo juvenil, y no deben atribuir el stress al niño/a o a la situación por si sola.
2. No se debe desalentar la participación de los chicos/as en los deportes competitivos a raíz de preocupaciones acerca del stress o de un agotamiento deportivo. La vasta mayoría de los chicos/as involucrados en deportes competitivos no experimentan niveles excesivos de estados de ansiedad, y no parecen diferenciarse de sus contrapartes no deportistas en cuanto a los rasgos de ansiedad. Similarmente, un gran número de chicos no se agotan crónicamente por competir deportivamente.
3. Se deben hacer esfuerzos para identificar a los chicos/as en riesgo de experimentar altos niveles de stress competitivo. Esto significa, que aunque la mayoría de los niños/as que participan en deportes, no experimentan niveles extremadamente altos de stress competitivo o agotamiento deportivo, una significativa minoría de participantes sufre de altos niveles de stress competitivo y algunos llegan a sufrir un estado de sobresaturación deportiva.
4. Los líderes adultos involucrados en deportes juveniles deben ser capaces de identificar el perfil de los jóvenes deportistas excesivamente estresados. Los chicos/as más proclives a experimentar altos niveles de estados de ansiedad exhiben altos niveles de rasgos de ansiedad competitiva, baja autoestima y bajas expectativas de performance personales y de equipo; experimentan menos diversión y satisfacción, y se preocupan más acerca de! fracaso y el juicio de los adultos. Es muy probable, que la respuesta al stress ocurra cuando estos chicos/as se encuentran en medio ambientes caracterizados por incertidumbres acerca de expectativas ajenas, acerca de sus capacidades de performance, y acerca del reconocimiento social. Estos medio ambientes también son caracterizados por la importancia dada a la performance competitiva y al resultado de la contienda.
5. Aunque se haya conducido poca investigación sobre este tópico, los padres, entrenadores y médicos deben reconocer que los chicos/as susceptibles a estados de agotamiento deportivo han sido y son expuestos a volúmenes de entrenamiento y requerimientos de tiempo, extremadamente altos, a altas expectativas de performance autoimpuestas o impuestas por otras personas significativas, tienen poco control sobre decisiones deportivas y no deportivas, están sujetos a un ritmo competitivo intenso, y a prácticas de entrenamiento incoherentes. Estos chicos de alto riesgo son mentados de ser perfeccionistas, de tener identidades unidimensionales específicamente deportivas, y ser orientado por los demás, faltos de afirmación y seguridad, y con altos rasgos de ansiedad competitiva. Finalmente, los líderes adultos deben entender que el agotamiento deportivo es producto de un prolongado stress crónico, y no de elevados niveles aislados de estados de ansiedad.
6. La empatía y un entrenamiento en Psicología Deportiva son necesarios para asegurarse que los padres y los entrenadores identifiquen acertadamente los chicos/as en riesgo, y que sean especialmente susceptibles a una ansiedad alta, y al agotamiento deportivo. Se deben concertar los esfuerzos para identificar a estos chicos/as.
7. A los jóvenes deportistas se les debe enseñar las estrategias para el manejo del stress. En el deporte infantil, el

stress competitivo puede ser efectivamente manejado a través de una variedad de estrategias de ingeniería medio ambiental y de autocontrol.

Recomendaciones para Investigaciones Futuras

1. Se necesitan estudios serios que examinen el incremento de los estados de ansiedad, los rasgos de ansiedad y los estados de agotamiento deportivo en deportistas prepúberes involucrados en la competición intensa. Los investigadores deben usar diseños longitudinales prospectivos para examinar las consecuencias de tal participación, a largo plazo.
2. Las investigaciones longitudinales que examinen los efectos a largo plazo del stress deportivo competitivo en los chicos/as serían muy útiles. Los investigadores no sólo deberían examinar las consecuencias negativas sino también las positivas, como hipotetiza Martens (1978) con la hipótesis de las consecuencias de la vacuna del stress.
3. Debemos identificar el número de chicos/as que se abandonan por agotamiento deportivo versus aquéllos que abandonan el deporte competitivo cada año.
4. A raíz de que los padres y los entrenadores no son buenos para predecir los estados y rasgos de ansiedad de los deportistas infantiles, ambos, padres y entrenadores deben ser enseñados a identificar a los niños que corren riesgos de ello.
5. También se necesitan estudios de intervención diseñados para aliviar los efectos del stress y del agotamiento deportivo en los jóvenes deportistas. Dichos estudios serían muy benéficos si se basaran en esquemas conceptuales de trabajo acerca del stress y el agotamiento o sobresaturación deportiva, como los citados de McGrath (1970) y Smith (1986).

Nota

Algunas partes de este artículo están basadas en un discurso titulado "Stress and Stress Management in Sport: Sport Science Implications for Guiding Practice" pronunciado en la International Association for Physical Education in Higher Education World Conference en Loughborough University, England (July, 1990) así como en el trabajo previamente publicado de Gould y Petlichkoff (1988 b). Al autor le gustaría agradecer a personal del Centro Olímpico Americano (U.S.A.), Departamento de Servicios Educativos, por su ayuda en la conducción computarizada de las búsquedas de literatura sobre el stress y los estados de agotamiento deportivo en jóvenes deportistas.

REFERENCIAS

1. Berryman, J.W (1998). The rise of highly organized sports for preadolescent boys. In F.L. Smoll, R.A. McGill, & M.J. Ash (Eds.). *Children in sport (3rd ed., pp. 3-16)*. Champaign, IL: Human Kinetics
2. Brustad, R.J (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10, 307-321
3. Brustad, R.J. & 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
4. Coakley, J (1990). A sociological alternative to stress-based models of burnout among adolescent athletes. *Unpublished manuscript. University of Colorado, Colorado Springs*
5. Dishman, R.K (1989). Exercise and sport psychology in youth 6 to 18 years of age. In Gisolfi & Lamb (Eds.), *Perspectives in exercise and sports medicine: Vol. 2. Youth exercise and sport (pp. 47-97)*. Indianapolis: Benchmark Press
6. Feigley, D.S (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*. 12 (10). 109-112, 115-119
7. Feitz, D.L., & Albrecht, R.R (1986). Psychological implications of competitive running. In-M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sports for children and youth (pp. 225-230)*. Champaign, IL: Human Kinetics
8. Gilbert, R (1988). Player burnout: How to prevent it. *Soccer Journal*. 33(3), 32
9. Gould, D (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds) *Advances in pediatric sport sciences (pp. 61-86)*. Champaign, IL: Human Kinetics
10. Gould, D (1990). Stress and stress management in sport: Sport science implications for guiding practice. *Presentation made at the International Association for Physical Education in Higher Education World Conference, Loughborough, England*
11. Gould, D., Eklund, R., Petlichkoff, L., Peterson, K., & Bump, L (1991). Psychological predictors of State anxiety and performance in age-group wrestlers. *Pediatric Exercise Science*. 3. 198-208
12. Gould, D. Horn, T., & Spreemann, J (1992). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*. 5, 159-171
13. Gould, D. & Krane, V (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T.S. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology (pp. 119-141)*. Champaign, IL: Human Kinetics
14. Gould, D., Krane, V., & Finch, L (1990). Factors influencing coaches ability in predict multidimensional state and trait anxiety levels in their athletes. *Unpublished manuscript. University of North Carolina at Greensboro*
15. Gould, D., & Petlichkoff, L (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In F.L. Smoll, R.A. McGill, & M.J. Ash

- (Eds.). *Children in sport (3rd ed., pp. 161-178)*. Champaign, IL: Human Kinetics
16. Gould, D., Petlichkoff, L (1988). Psychological stress and the age-group wrestler. In E.W. Brown & C.F. Branta (Eds.). *Competitive sports for children and youth (pp. 53-73)*. Champaign, IL: Human Kinetics
 17. Greenspan, E (1983). Burnout. *Women s Sports*. 5(10), 50-53, 74
 18. Hanson, D.L (1967). Cardiac response to participation in Little League baseball competition as determined by telemetry. *Research Quarterly*. 38, 384-388
 19. Hanson, T.W., & Gould, D (1988). Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes trait and state anxiety levels. *The Sport Psychologist*. 4, 298-313
 20. Hale, C.J (1961). Little League baseball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1, 3-7
 21. Hellstedt, J.C (1988). Kids, parents and sports: Some questions and answers. *The Physician and Sports Medicine*. 16(4), 59-62, 69-71
 22. Juba, N (1986). The requirements of competitive swimming—the effect on children: A coach s perspective. In G. Gleeson (Ed.) *The growing child in competitive sport (pp. 173-178)*. London: Hodder & Stoughton
 23. Lowe, R., & McGrath, J.E (1971). Stress, arousal and performance: Some findings calling for a new theory. (Report No. AF1161-67) Washington, DC: Air Force Office of Strategic Research
 24. Magill, R.A., & Ash, M.J (1979). Academic, psycho-social and motor characteristics of participants and nonparticipants in children s sports. *Research Quarterly*, 50, 230-240
 25. Martens, R (1977). Sports competition anxiety test. Champaign, IL: Human Kinetics
 26. Martens, R (1978). Joy and sadness in children s sports. Champaign, IL: Human Kinetics
 27. Martens, R (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics
 28. Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics
 29. McGrath, J.E (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J.E., McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress (pp. 19-49)*. New York: Holt, Rinehart & Winston
 30. McPherson, B., Marteniuk, R., Tihanyi, J., & Clark, W (1980). The social system of age group swimmers, parents and coaches. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. 4, 142-145
 31. Nash, H.L (1987). Elite child-athletes: How much does victory cost?. *The Physician and Sportsmedicine*, 15(8), 129-133
 32. 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
 33. Purdy, D.A., Haufler, S.E. & Eitzen, D.S (1981). Stress among child athletes: Perceptions by parents, coaches and athletes. *Journal of Sport Behavior*, 4, 32-44
 34. Ralio, S.W (1982). The relationship of sport in childhood and adolescence to mental and social health. *Scandinavian Journal of Sports Medicine*, 29(Suppl.), 1350-145

Cita Original

Gould, Daniel. Intensive Participation in Children's Sports; B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.): Champaign, IL: Human Kinetics. Capitulo 1. pp. 19-38, 1994.