



DEPORTE Y EDUCACIÓN: PAUTAS PARA HACER COMPATIBLE EL RENDIMIENTO Y EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS

ALFONSO MANDADO Y PINO DÍAZ (*)

RESUMEN. El deporte es, en la actualidad, un fenómeno complejo que tiene muchas facetas y agrupa actividades y prácticas muy heterogéneas en cuanto a sus objetivos y su desempeño. Si bien existen, en la actualidad, abundantes evidencias empíricas que corroboran los beneficios de la actividad física y su influencia positiva en diferentes indicadores de la salud física y la psicológica, no es menos cierto que el que niños y adolescentes tomen parte en prácticas deportivas de tipo competitivo puede suponer un importante perjuicio para su desarrollo físico y emocional. En este artículo, analizamos, en primer lugar, los beneficios que el deporte puede aportar a los jóvenes, para, finalmente, reflexionar acerca de los criterios y objetivos que deben guiar el deporte competitivo infantil y juvenil con el fin de hacer compatible el rendimiento deportivo con los principios psicopedagógicos y educativos.

ABSTRACT. Sport is nowadays, a complex phenomenon, with lots of aspects and which includes very practices which are very heterogenous in their objectives and the way they are carried out. It is true that numerous empiric evidences certify the benefits of physical education and its positive influence in different indicators of physical and psychological health, but it is also true that the fact that children and youngsters take part in competitive sports can be seen as an important disadvantage for their physical and emotional development. In this paper we analyse first of all, the benefits that young people can get from sports in order to, finally, reflect on the criteria and objective that should guide children competitive sport practices so that achievement in sports and educational and psycho-pedagogical principles are made compatible.

INTRODUCCIÓN

El análisis de las relaciones entre deporte y educación no resulta sencillo (Le Boulch, 1991). Uno de motivos es que, actualmente, se considera que el deporte es un fenómeno complejo y diverso que agrupa multitud

de actividades que responden a funciones individuales y sociales muy heterogéneas. Puig y Trilla (1986) establecen tres ámbitos diferenciados en los que el deporte adquiere significados y formas distintas.

El primer ámbito es el deporte escolar. En este contexto, el deporte se considera

(*) Universidad de Vigo.

una herramienta educativa más, y forma parte de un conjunto de recursos (juegos, danza, expresión corporal, deporte...) encaminados al logro de la educación integral de la persona. En el contexto educativo, los criterios y objetivos que regulan la práctica deportiva están claramente definidos en los diseños curriculares: la participación no depende del nivel de habilidad, y debe tener como finalidad no sólo la mejora de las habilidades motrices, sino también el desarrollo de otras habilidades y recursos personales de índole social, cognitiva y «actitudinal».

Un segundo ámbito es el «Deporte para Todos». Este marco deportivo está menos delimitado y sus objetivos incluyen la mejora de la salud, las relaciones sociales, la auto-superación o el placer inherente al propio movimiento y a los juegos deportivos. En este caso, es difícil señalar una única institución con competencias y responsabilidades en este ámbito, ya que, en la actualidad, existe una compleja red de servicios públicos –universidades, ayuntamientos, diputaciones...– y privados que interviene en el deporte considerado desde esta amplia perspectiva.

La tercera categoría se refiere al deporte de competición o espectáculo, cuyo objetivo fundamental es la obtención del máximo rendimiento deportivo y económico. En este caso, la participación está restringida a una minoría que debe superar una serie de etapas selectivas para pasar de la etapa de la iniciación deportiva a la de máximo rendimiento y madurez competitiva.

De acuerdo con la diferenciación anterior, el contexto en el que las relaciones entre deporte y educación han sido más controvertidas es el deporte competitivo, especialmente cuando esta actividad acontece durante períodos evolutivos –niñez o adolescencia– en los que el sujeto atraviesa etapas críticas para su maduración biológica y psicosocial.

En el presente artículo, tratamos de debatir en torno a las siguientes cuestio-

nes: ¿Qué beneficios o perjuicios se derivan para los niños y los jóvenes de la práctica del deporte competitivo?, ¿es posible compatibilizar el aprendizaje deportivo orientado al rendimiento con el desarrollo integral y equilibrado del futuro deportista? ¿cuáles son los criterios y pautas para conseguirlo?

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA SOBRE DIFERENTES INDICADORES DE DESARROLLO

Si se consultan la literatura científica y las opiniones de los expertos en torno a los beneficios que la práctica deportiva aporta al desarrollo del niño/adolescente, resulta innegable que existen resultados y opiniones contradictorias.

En general, parece asumido que, cuando el entrenamiento deportivo en estas edades es planificado para compatibilizar los principios generales de la enseñanza y la educación, y los principios de la especialización deportiva (ver tabla I), su influencia sobre diferentes indicadores fisiológicos resulta beneficiosa para el desarrollo biológico del niño y adolescente.

La OMS se refiere de esta manera a la práctica deportiva en la etapa de escolarización:

Existe una considerable evidencia de que las actividades físico-deportivas son necesarias en la infancia y juventud con el fin de promover un desarrollo saludable del cuerpo y retrasar el deterioro de ciertos aspectos de la salud que pueden producirse en la vejez. Es también durante estos períodos de crecimiento cuando el cuerpo es más vulnerable a las influencias ambientales perniciosas, como lo son una nutrición defectuosa, un entorno psicosocial pobre o la falta de actividad física. Cuando estos factores son adversos, se retrasan el crecimiento y el desarrollo y no se utilizan al máximo los potenciales genéticos (1978, p. 4).

TABLA I
Principios biológicos y pedagógicos del entrenamiento deportivo

| BIOLÓGICOS | | PEDAGÓGICOS/EDUCATIVOS |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|
| Principios de carga | <p>Estímulo eficaz de la carga.</p> <p>Incremento progresivo.</p> <p>Variedad.</p> | |
| Principios de ciclización | <p>Relación óptima entre carga y recuperación.</p> <p>Repetición y continuidad</p> <p>Periodización.</p> | |
| Principios de especialización | <p>Individualización y adecuación a la edad.</p> <p>Especialización progresiva.</p> <p>Alternancia.</p> | |

FUENTE: ZINTL, 1991, p. 15.

Si consideramos específicamente el crecimiento somático, no existe evidencia alguna que permita afirmar que un aumento de la actividad física-deportiva comporte un mayor crecimiento (Shephard, 1985), aunque algunos autores sostienen que han observado que los escolares que practican un deporte con regularidad experimentan una aceleración del desarrollo «estaturponderal». No obstante, las conclusiones al respecto parecen inclinarse a considerar que las dimensiones corporales finales no resultan modificadas por el deporte.

Lo mismo sucede con la maduración biológica, evaluada mediante la determinación de la edad ósea (Ferrán Rodríguez,

1987). Sin embargo, el grado de actividad física sí parece mostrar correlaciones significativas con el peso y, en especial, con la composición corporal. Diferentes estudios han observado que el porcentaje de tejido muscular aumenta y el de tejido adiposo disminuye de forma significativa cuando se da un nivel creciente de actividad físico-deportiva.

En cuanto al aparato cardiovascular, las modificaciones fisiológicas inducidas por el ejercicio son muy evidentes: se incrementan tanto el volumen cardíaco, como el grosor de la pared miocárdica y, en consecuencia, también aumenta el volumen de sangre por minuto (Bar-Or, 1983).

Además, las mejoras del aparato respiratorio –el incremento de la ventilación máxima durante el esfuerzo y del contenido hemático en hemoglobina– se traducen en una mayor eficacia del conjunto del sistema que transporta el oxígeno, esencial en los procesos metabólicos implicados en la producción de la energética necesaria para el movimiento, básicos, en última instancia, para el rendimiento en cualquier modalidad deportiva. Así, en relación con el peso corporal, la potencia aeróbica de los jóvenes deportistas es muy superior a la de aquellos que no practican ningún deporte (Ferrán Rodríguez, 1987).

Según Buceta (2004), junto a los posibles beneficios que la práctica deportiva puede suponer para el desarrollo físico, hay que considerar el hecho de que éste también puede contribuir a que los chicos desarrollen el saludable hábito de hacer ejercicio físico y otras conductas positivas relacionadas, fundamentalmente, con la alimentación, la higiene y el cuidado personal.

En contraposición con los datos anteriores, existe una corriente de opinión que alerta sobre los posibles perjuicios que una práctica deportiva mal planificada –una especialización deportiva precoz– puede acarrear a la salud y el desarrollo de los deportistas que se encuentran todavía en etapas de maduración. Numerosos autores (v. Mendizábal, 2001) señalan que puede tener repercusiones negativas sobre la estructura músculo-esquelética (cartílagos de crecimiento, tejido óseo, articulaciones...) cuando la intensidad y la frecuencia de las acciones mecánicas a las que es sometido el niño-deportista no son adecuadas a su edad, ya que pueden producirse lesiones agudas y crónicas derivadas de la sobrecarga o la utilización excesiva de una estructura corporal todavía inmadura. Por ejemplo, un programa de entrenamiento de fuerza con pesas podría perjudicar a los jóvenes cuyo organismo no esté todavía preparado para este tipo

de trabajo. Además, según Buceta (2004), si la actividad es muy estresante o frustrante, lo más probable es que los deportistas abandonen el deporte y pierdan de este modo la posibilidad de obtener los beneficios asociados a éste, con lo que, además, será más improbable que, en su etapa adulta, consoliden el hábito de hacer ejercicio físico.

Junto a los indicadores de tipo biológico, diferentes estudios han evaluado el impacto de la práctica deportiva sobre diferentes cuestiones relacionadas con los ámbitos psicosocial y afectivo de los jóvenes deportistas. Buceta (2004) revisa una serie de cuestiones formativas fundamentales que pueden desarrollarse mediante el deporte de competición, así como una serie de características psicológicas que pueden aprovecharse y potenciarse a través de una práctica deportiva adecuada. Según este autor, la experiencia deportiva puede, bien manejada por el entrenador, ayudar a desarrollar un adecuado auto-concepto –opinión que uno tiene sobre sí mismo– y una buena auto-estima –aprecio que uno tiene por sí mismo– y, de este modo, el joven logra ser más fuerte psicológicamente. En los adolescentes, el auto-concepto y la auto-estima son valores que están en vías de construcción y que van desarrollando como consecuencia de sus experiencias de éxito o fracaso en las parcelas que consideran relevantes –por ejemplo, el deporte. Además, el entrenamiento y la competición plantean múltiples experiencias en las que el joven deportista puede mejorar sus habilidades de auto-control y manejo de situaciones estresantes, siempre y cuando los técnicos planifiquen las experiencias deportivas en la dirección adecuada (en el siguiente punto nos referiremos a las pautas generales a considerar). Asimismo, el buen funcionamiento de la atención, el desarrollo de diversas capacidades cognitivas –la relación, la síntesis, la comparación, el recuerdo, la creatividad...–, así como la consolidación de valores personales y sociales

–el compromiso, el respeto a las normas, el trabajo en equipo, la perseverancia, la solidaridad...– constituyen aspectos formativos fundamentales tanto para el «buen deportista de competición», como para la persona considerada desde una perspectiva más amplia.

Sin embargo, frente a los beneficios descritos, diferentes investigadores (Legido, 1986; Nattiv y Mandelbaum, 1993; Léglise, 1997) han alertado sobre el impacto negativo que la práctica competitiva puede tener sobre el equilibrio emocional del joven deportista. La elevada carga psicológica –consecuencia del entrenamiento precoz intenso, la excesiva responsabilidad, el abandono del núcleo familiar, las experiencias frustrantes...– puede derivar en diferentes desordenes afectivos –ansiedad, depresión, desordenes alimenticios...– y conductuales –problemas académicos, inadaptación social...– y producir un agotamiento psicológico que, en última instancia, traiga consigo el abandono prematuro de la práctica deportiva.

Nadori aporta datos que ponen de manifiesto que la búsqueda impaciente del resultado lleva a muchos entrenadores a forzar el ritmo. En un estudio realizado con una muestra de 117 campeones de natación de edades comprendidas entre los 14-15 años, comprobó que únicamente 13 de ellos habían continuado compitiendo hasta los 18-19 años. Un estudio realizado por Martínez y Díaz (1993) sobre una muestra de gimnastas españolas refleja

que un elevado porcentaje (63,2%) se inicia en la competición sistemática entre los 9 y los 11 años, y la abandona, en la mayoría de los casos, entre los 15 y los 18 (ver tabla II).

A la luz de los datos anteriores, parece posible afirmar que el simple hecho de practicar deporte no garantiza que se obtengan beneficios. Tal y como afirma Buceta (2004), cualquier herramienta debe utilizarse adecuadamente si se quiere que sea eficaz y no dañina. En el siguiente punto, tratamos de resumir algunos criterios fundamentales para conseguir que la práctica del deporte de competición sea verdaderamente beneficiosa para los niños y los jóvenes, favorezca el fortalecimiento de la salud y el desarrollo de recursos psicológicos y valores psicosociales, y, en última instancia, garantice la necesaria compatibilidad entre la formación deportiva y la humana.

CRITERIOS PARA HACER COMPATIBLE EL APRENDIZAJE DEPORTIVO Y EL DESARROLLO EDUCATIVO DEL FUTURO DEPORTISTA

Las elevadas cotas de rendimiento que en la actualidad demanda la competición deportiva infantil y juvenil han motivado que se debata hasta que punto es posible hacer compatible una educación integral y equilibrada con la especialización a edades tempranas que demanda el entrenamiento

TABLA II
Edad de comienzo y de abandono de la práctica deportiva en gimnastas de rítmica

| COMIENZO | | ABANDONO | |
|---------------------|-------|-----------------------------|-------|
| 7-8 años | 23% | Antes de los 15 años | 7,9% |
| 9-11 años | 63,2% | 15-18 años | 73,7% |
| + de 12 años | 10,5% | 19-21 años | 15,8% |
| Desconocida | 2,6% | Desconocida | 2,6% |

FUENTE: DÍAZ y MARTÍNEZ, 1993.

deportivo orientado al rendimiento. Sin embargo, Díaz (2001) considera que preservar y promover un equilibrado desarrollo –tanto físico, como psicológico– del joven deportista es la única manera de conseguir que éste continúe en el deporte muchos años y, por lo tanto, pueda alcanzar a largo plazo la etapa de máximo rendimiento deportivo. Por lo tanto, en el deporte competitivo, ambos aspectos deben, necesariamente, compatibilizarse.

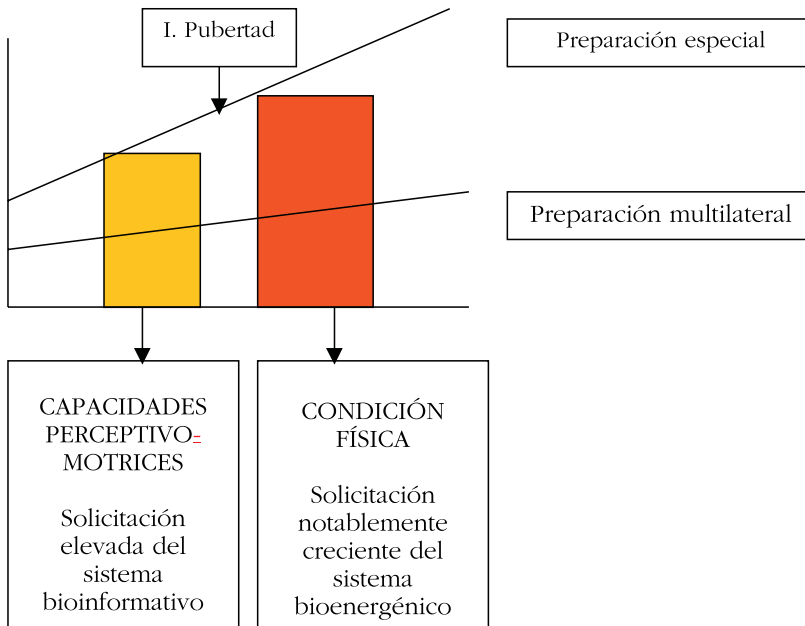
En este sentido, existe en la actualidad una corriente de opinión (Fernández Ruiz, 1997; Martín, Cart y Lehnertz, 1991; Muller, 1988) que defiende la posibilidad de compatibilizar una especialización relativa que preserve el desarrollo global/general del niño/joven y permita armonizar multilateralidad y especialización temprana.

Muller (1988), citado por Fernández Ruiz (1997), plantea, ante este dilema, *el*

principio de la especialización en el momento justo y creciente como una fórmula mixta. El objetivo de este planteamiento no es tanto la adquisición de una competencia específica en un deporte, sino el aprovechamiento de las capacidades ontogénicas de adaptación del niño, particularmente favorables en ciertos momentos del desarrollo –fases sensibles, críticas u óptimas según diferentes autores. Desde esta propuesta se plantea variar progresivamente la proporción entre generalidad y especificidad a favor de esta última, no de forma lineal, sino según las etapas sensibles de cada capacidad a nivel individual.

Martín, Cart y Lehnertz (1991) reinterpretan este modelo, tal y como puede observarse en la figura I. Esta fórmula permite respetar la estructura cronológica del entrenamiento juvenil y su clásica división en preparación general y especial, aunque

FIGURA I
Proceso de especialización progresiva en tiempo justo



FUENTE: MARTÍN, CART y LEHNERTZ, 1991.

se conceda, en función del deporte en cuestión, una ligera prioridad a una solicitud específica. En la figura II pueden observarse bloques verticales ubicados antes y después del inicio de la pubertad. Como puede apreciarse, antes de este período, los contenidos del entrenamiento deben caracterizarse por una elevada sollicitación del sistema bioinformativo (capacidades perceptivo-motrices), especialmente sensible en este período. En el segundo bloque –que es posterior al período de la pubertad–, se observa un aumento de la sollicitación de los sistemas energéticos del organismo (capacidades físicas, resistencia, fuerza, velocidad...). Según los autores esta propuesta permite mejorar la calidad y eficacia del entrenamiento en detrimento de la cantidad, con el consiguiente ahorro de tiempo.

Keydel (citado por Fernández Ruiz, 1997), ante la dicotomía «multilateralidad» o especialización precoz, ofrece pautas para poder optar por una fórmula mixta que atienda con racionalidad a ambas tendencias. Plantea una serie de principios que deben guiar la práctica deportiva durante la infancia y la juventud:

- Tanto desde una perspectiva pedagógica, como desde las teorías del entrenamiento deportivo de alto rendimiento, la iniciación deportiva debe respetar un entrenamiento básico multilateral específico para la modalidad en cuestión. Este entrenamiento básico puede realizarse mediante los recursos técnicos específicos que ofrece un único deporte, lo que nos permitirá hacer compatible el desarrollo multilateral con el aprendizaje de la técnica base de un deporte.
- Cuando el área técnico-motriz es limitada en cuanto a su variedad técnica, la preparación física debe preservar el principio de generalidad.
- Se ha de evitar la preparación unilateral de un solo factor de rendimiento,

el tratamiento exclusivo de movimientos específicos, o reducción de los métodos de entrenamiento.

- Es mejor un entrenamiento reducido que uno malo. El primero, sólo dificultará el acceso al alto rendimiento, mientras que el segundo puede ser peligroso para la salud.
- El entrenamiento excesivo y erróneo aumenta considerablemente la vulnerabilidad de los deportistas a las lesiones.
- La correcta ejecución de los movimientos es tan importante como la selección de los contenidos tanto para el progreso técnico, como para la evitación de lesiones.
- Los aspectos psicológicos –la motivación, la adherencia al entrenamiento, la concentración, la calidad de trabajo...– serán trascendentales para la progresión y la mejora.
- En resumen, alcanzar el alto rendimiento requiere una adecuada especialización. Sin embargo, si queremos asegurar una larga vida deportiva no debemos realizar una iniciación especializada unilateral.
- Las habilidades del propio deporte pueden permitir una iniciación que respete el principio de multilateralidad.

En la línea expuesta por los anteriores autores, Martínez (2003) señala que las especialidades deportivas presentan diferentes posibilidades de «multilateralidad» interna. Tal es el caso de las modalidades cuya estructura interna presenta una importante riqueza técnico-motriz, aunque el repertorio técnico específico de otras modalidades implica –como ocurre en el caso del remo– serias limitaciones a la hora de garantizar un desarrollo integral y equilibrado durante los primeros años. De acuerdo con este planteamiento, Martínez pone como ejemplo una planificación para el ámbito de la gimnasia rítmica –deporte especialmente

criticado por su especialización precoz— que permite compatibilizar especialización temprana y multilateralidad, preservar un desarrollo armónico de la joven deportista, y que, al mismo tiempo, constituye una base para afianzar aprendizajes posteriores orientados hacia el máximo rendimiento competitivo.

Además de los objetivos orientados a la preparación física y técnica de los deportistas, *lo psicopedagógico* es fundamental en la formación deportiva y humana de los jóvenes competidores. Una planificación adecuada resulta decisiva para que el deporte cumpla sus objetivos formativos, y nos permitirá construir una base psicológica sólida que favorecerá los futuros objetivos de rendimiento. Los límites espaciales de este artículo no nos permiten abordar en profundidad todos los elementos didácticos a considerar —objetivos, planificación, recursos materiales y espaciales, entrenadores...— por lo que hemos optado por centrarnos en el papel de los entrenadores y la influencia de su conducta en el desarrollo psicológico de sus deportistas. El entrenador ejerce una enorme influencia psicológica en sus deportistas jóvenes y debe aprovecharla para promover procesos de funcionamiento mental que contribuyan favorablemente a su formación deportiva y humana.

Reconocidos investigadores (Smith y Smoll, 1996; Riera y Cruz, 1991; Buceta, 2004) han observado en diferentes estudios que los entrenadores de jóvenes deportistas que se caracterizan por un estilo de funcionamiento concreto —adecuada planificación de objetivos, uso frecuente de refuerzos positivos, habilidades de comunicación, empatía...— consiguen que sus deportistas se sientan más satisfechos con la actividad deportiva, tengan más continuidad en el deporte y, en última instancia, entrenen mejor y alcancen metas más elevadas. Pero, en concreto, ¿qué estrategias pueden ser útiles para orientar el trabajo de un entrenador?

En general, tendemos a repetir aquellas actividades que nos producen placer y nos hacen sentir bien, satisfechos y, por el contrario, evitamos de aquellas situaciones en las que nos encontramos mal o de las que recibimos experiencias o sensaciones desagradables. La conducta de los deportistas no es ajena a estos principios generales que regulan y explican la conducta humana. ¿Qué hace que los deportistas se encuentren a gusto practicando deporte? ¿Cuál es la causa de que los deportistas no falten a ningún entrenamiento, y entrenen al máximo de sus posibilidades? ¿Qué factores hacen que los deportistas se sientan atraídos hacia el deporte, lo practiquen muchos años y continúen la actividad física durante su etapa adulta? Numerosos estudios han profundizado en la motivación de los deportistas con el objetivo de orientar a los entrenadores sobre cómo diseñar situaciones de entrenamiento «placenteras». Entre otras causas, algunas de las más relevantes parecen ser las siguientes:

- Percibe que son eficaces y sienten mejorar sus habilidades.
- Encuentran un clima de trabajo agradable y que supone un refuerzo.
- Se sienten integrados en un grupo social en el que se comparten experiencias, afectos, valores...

¿CÓMO HACER DEL DEPORTE UNA FUENTE DE AUTOESTIMA Y DE SUPERACIÓN PERSONAL?

Crear una historia personal de experiencias exitosas es la base de nuestra autoestima. Para ello, los entrenadores deben planificar cuidadosamente los objetivos y actividades a los que serán expuestos los deportistas durante los entrenamientos. Sin ánimo de profundizar en la técnica de establecimiento de objetivos, las siguientes pautas generales resultarán interesantes para los entrenadores:

- Planifica objetivos de dificultad progresiva, de modo que tu deportista pueda ir superando cada uno de los retos que le planteas. Lo mejor es que estas metas sean planteadas conjuntamente.
- Anticipa las posibles dificultades que puedan aparecer. Para conseguir objetivos a largo plazo, hay que superar, a corto plazo, situaciones adversas.
- Planifica objetivos cuya consecución dependa exclusivamente del propio deportista y su trabajo (objetivos de realización).
- Nunca olvides que, para que el deportista perciba que va superando los objetivos planteados, debes también aportarle sistemas e instrumentos que permitan evaluar su progreso. Si estos pueden ser aplicados por el propio sujeto, mucho mejor.

¿CÓMO CREAR UN CLIMA DE TRABAJO AGRADABLE ?

La conducta de los entrenadores influye poderosamente, no sólo en el progreso técnico de los deportistas, sino también en cómo perciben el ambiente deportivo. En líneas generales, un buen entrenador de deportistas jóvenes debe utilizar los elogios y el reconocimiento con mucha asiduidad. En gran parte, su trabajo debe consistir en buscar y encontrar oportunidades que le permitan reforzar positivamente las acciones de sus chicos. El uso del reforzamiento positivo es más eficaz que el uso del castigo, y permite conseguir un ambiente de trabajo agradable y placentero. Los deportistas que trabajan en estos ambientes tienden a continuar practicando deporte más años. A continuación, se detallan algunas directrices conductuales generales que pueden orientar el comportamiento del entrenador.

¿CÓMO DEBE REACCIONAR UN ENTRENADOR ANTE EL ACIERTO DE SUS DEPORTISTAS?

- Utiliza generosamente el refuerzo.
- Establece objetivos realistas y refuerza consistentemente los logros.
- Recompensa las conductas correctas en el mismo momento en que se dan.
- Refuerza los esfuerzos tanto como el éxito –el esfuerzo te llevará hacia el éxito. El refuerzo debe tener las siguientes características:
 - Para que sea eficaz, debes conocer lo que le gusta a cada uno de tus deportistas. Ninguno es igual.
 - Debe ser preciso. No refuerces en cualquier situación, solamente ante las conductas específicas que intentas alcanzar.
 - Debe ser inmediato a la conducta deseada.
 - Refuerza también los pequeños progresos en la dirección deseada.
 - Una vez aprendida la conducta, no dejes de reforzarla, hazlo intermitentemente.

¿CÓMO DEBE REACCIONAR UN ENTRENADOR ANTE LOS ERRORES?

- Da ánimos inmediatamente después del error si el deportista sabe como corregirlo.
- Cuando sea apropiado, dará una instrucción técnica o táctica correctiva después del error. Hazlo de forma positiva.
- No castigues cuando las cosas van mal.
- No des instrucciones de forma hostil o punitiva.

¿CÓMO HACER DEL GRUPO DEPORTIVO UN CONTEXTO SOCIAL GRATIFICANTE PARA EL DEPORTISTA?

Por último, no olvides que el deporte va más allá de la actividad física propiamente

dicha. Los deportistas, sobre todo los jóvenes, encuentran en el grupo deportivo un contexto de socialización en el que adquieren valores y comparten experiencias. La planificación de objetivos y la aplicación de refuerzos deben tener en cuenta, no sólo la actividad individual del deportista, sino también el funcionamiento colectivo del grupo. Plantea objetivos colectivos cuya consecución dependa del trabajo cooperativo del grupo. No refuerces la individualidad, sino la producción grupal, de ese modo conseguirás crear un grupo cohesionado y que atraiga a sus miembros.

BIBLIOGRAFÍA

- BAR-OR, O.: *Pediatric sports medicine for the practitioner*. New York, Springer, 1983.
- BUCETA, J. M.: *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid, Dykinson, 2004.
- DÍAZ, P.: «O deporte polo placer dende o comenzo», en *Actas I Jornadas de Psicología del Deporte y la Salud*. Ourense, 2001, pp.153-157.
- FERNÁNDEZ RUIZ, P. P.: *El entrenamiento deportivo y el niño joven. Manual de Técnico deportivo de 1º Nivel*. Comunidad Autónoma de Aragón, 1997.
- FERRAN RODRÍGUEZ, A.: «La perspectiva biológica», en *Apunts Educació Física i Esports*, 3 (1987), pp. 10-19.
- LE BOULCH, J.: *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona, Piados, 1991.
- LEGIDO, J. C.: «El entrenamiento y la especialización en el niño», en *Ciencia y Deporte*, 3 (1986), pp 10-16.
- LEGLISE, M.: «Problematique de la pratique de la GRS au haut Niveau: quelques aspects médicaux et physiologiques», en *INSEP. Les Cahiers de l'Insep*, 18-19 (1997), pp. 59-64.
- MARTÍN, D.; CART, K.; LEHNERTZ, K.: *Handbuch Trainingslehre*. Verlag Hoffmann Schondorf, 1991.
- MARTÍNEZ, A.; DÍAZ, P.: «Variables asociadas al abandono de la competición deportiva en gimnasia rítmica», en *Ximnasia: Revista Galega*, 1 (1999), pp. 20-24.
- MARTÍNEZ, A.: *Preparación física en el deporte de base: rendimiento y Prevención*. Documento no publicado. Departamento de Didácticas Especiales, Universidad de Vigo, 2003.
- MENDIZABAL, S.: *Fundamentos de la gimnasia rítmica. Mitos y realidades*. Madrid, Gymnos, 2001.
- NATTIV, A.; MANDELBAUM, R.: «Injuries and special concerns female gymnasts», en *The Physician and Sportmedicine*, 21 (1993), p. 7.
- O.M.S.: «Habitual physical activity and health», en *Copenhagen Regional Publication, European Series*, 6 (1978).
- PUIG, J.; TRILLA, J.: *Pedagogía del ocio*. Barcelona, CEAC. VII Premi d'Educació Joseph Pallac, 1985.
- RIERA, J.; CRUZ, J.: *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona, Martínez Roca, 1991.
- SHEPHARD, R. J.: «Characteristics, effects and repercussions of physical education on the development of the child». *Actes de les III Jornades International de Medicina i Esports: L'esports a l'edat escolar*. Granollers, 1985.
- SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.: *Way to go, coach!* Portola Valley, CA, Warde Publishers, 1996.
- ZINTL, F.: *El entrenamiento de la resistencia*. Barcelona, Martínez Roca, 1991.