

Isabel Balaguer, Lidón Mars, Lorena González e Isabel Castillo  
Unidad de investigación de Psicología del Deporte - Universitat de València

### **Los efectos nocivos que puede producir un entrenador en el deporte base:**

#### **Una vía de detección y una propuesta de cambio**

Popularmente se considera que el deporte es bueno para la salud, que es un buen transmisor de valores, que favorece el proceso de socialización en la niñez y en la adolescencia y que por lo tanto deberíamos animar a niños y adolescentes a practicar deporte. Sin embargo, a pesar de que el deporte es potencialmente promotor de estos y otros beneficios, no todos los niños y niñas los reciben. Para algunos niños y niñas la práctica deportiva está asociada a tensión, agotamiento, ansiedad y miedo, entre otros indicadores de malestar.

#### ***¿A qué se debe que algo potencialmente beneficioso produzca efectos contrarios?***

Desde hace ya algunas décadas en la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte (UIPD; [www.uipd.es](http://www.uipd.es)) hemos llevado a cabo diferentes proyectos de investigación en el contexto deportivo para estudiar lo que favorece el bienestar/malestar en adolescentes, atendiendo tanto a variables personales como ambientales. A nivel *personal*, los valores, el autoconcepto, la motivación, las orientaciones disposicionales de meta, la autoeficacia, la resiliencia, entre otros, fueron algunos de los correlatos que nos ayudaron a trazar un bosquejo sobre lo que favorecía o dificultaba el funcionamiento positivo o negativo en quienes participaban en el deporte. A nivel *ambiental*, la figura de los otros significativos, especialmente la figura del entrenador o entrenadora se convirtió en un referente que cobró gran importancia por sus implicaciones en la forma que tenían de vivir su experiencia deportiva quienes practicaban deporte en sus equipos. En diferentes investigaciones, tanto a nivel nacional como internacional, encontramos que el clima motivacional creado por los entrenadores y entrenadoras en su entorno, presentaba características diferenciales que o bien favorecían el bienestar y el funcionamiento óptimo, o bien promovían el malestar y dificultaban el funcionamiento de quienes practicaban deporte (p.ej., proyecto PAPA, proyecto UEFA, proyecto REDDECA, etc.). El análisis sobre las dimensiones del clima motivacional y sus consecuencias, así como el

conocimiento de los mecanismos mediadores ha ocupado buena parte de nuestra tarea investigadora (véase Balaguer, Castillo, y Duda, 2020a,2000b).

En este trabajo nos centraremos en el estilo controlador, una de las dimensiones del clima motivacional creado por los entrenadores o entrenadoras que dificulta que quienes participan en el deporte reciban los potenciales beneficios que la práctica deportiva puede ofrecerles, causándoles además, problemas que afectan a su salud y a su bienestar. Ello lo realizaremos desde lo que se conoce como “la parte oscura” de la teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017). Esta mini teoría, de la macro teoría de la autodeterminación, defiende que cada uno de nosotros nace con tres necesidades psicológicas básicas: la necesidad de *competencia* (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente) la necesidad de *autonomía* (sentimiento de ser iniciador/a de las propias acciones) y la necesidad de *relación* (sensación de sentirse conectado/a con los otros). Estas necesidades que se supone que son universales y que están presentes a lo largo del desarrollo, son consideradas nutrientes esenciales para el crecimiento, la integridad y el bienestar. Si estas necesidades se satisfacen se promueve el bienestar y el funcionamiento óptimo, mientras que si se frustran se promueve el malestar y el funcionamiento desajustado, llegando en grado extremo al desarrollo de patologías (véase Figura 1).

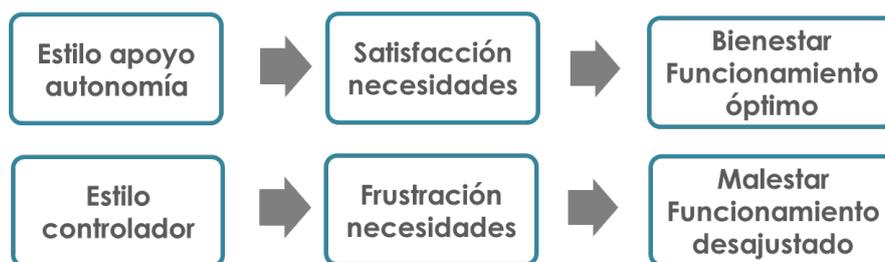


Figura 1. Supuestos de la mini teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017)

Cabe señalar que la satisfacción y la frustración no se consideran como dos polos de un mismo continuo, sino como dimensiones independientes. Es importante la distinción entre la falta de satisfacción de las necesidades (o una baja satisfacción) y “la experiencia de frustración de las mismas” (donde existe una fuerza externa que impide que sean satisfechas) ya que se supone que pueden tener antecedentes y

consecuencias distintas. Siendo mucho más probable que existan consecuencias negativas a partir de la frustración de las necesidades que desde una baja satisfacción de las mismas.

El contexto social juega un papel significativo en el hecho de que estas necesidades se satisfagan o se frustren. En nuestro caso, cuando el entrenador o entrenadora apoya la autonomía de los deportistas (toma la perspectiva de los/as otros/as, es comprensible y flexible, motiva a través del interés y ofrece las razones por las que pide las cosas) se favorece la satisfacción de las necesidades, mientras que cuando tiene un estilo controlador (se comporta de forma coercitiva, presiona a sus deportistas, se muestra autoritario/a con tal de imponer su forma de pensar y comportarse) se produce la frustración de las necesidades y el malestar (Ryan y Deci, 2017).

#### ***Apoyo de la investigación a la teoría de las necesidades psicológicas básicas***

En varios de nuestros proyectos hemos ofrecido apoyo empírico a las consecuencias del clima motivacional creado por los entrenadores o las entrenadoras sobre el bienestar y el malestar, de los/as deportistas (p.e., Balaguer, Castillo, Fabra, Mercé, y Duda, 2012). En lo que se refiere a la “parte oscura del modelo” hemos comprobado, de forma repetida, que, cuando los/as entrenadores/as tienen un estilo controlador se favorece la frustración de las necesidades y esta a su vez promueve el malestar (p.e., *burnout*, afectos negativos).

El malestar ha sido definido como un concepto multidimensional, en el que la persona siente un estado de disconfort, físico, social o psicológico como reacción a experiencias de su propia vida. Se trata de un sentimiento motivado por experiencias negativas (p.e., malas relaciones interpersonales, exclusión, abuso, falta de capacidad de acción, humillación, preocupaciones y distrés mental entre otros). Entre los indicadores que se utilizan en la investigación para evaluar el malestar figuran los afectos negativos, el *burnout*, los síntomas de malestar físicos y psicológicos y los estados de ánimo negativos.

En dos de nuestros estudios transversales, realizados con jóvenes futbolistas varones, se confirmó que cuando estos percibían que su entrenador/a creaba un estilo controlador, los deportistas informaban que sentían frustradas sus tres necesidades

psicológicas: frustración de la competencia (p. ej., hay situaciones en el fútbol que me hacen sentir ineficaz), frustración de la autonomía (p. ej., siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en fútbol) y frustración de la relación (p.e., en el fútbol me siento rechazado por los que me rodean). En el primer estudio (Castillo, González, Fabra, Mercé, y Balaguer, 2012) encontramos que éstas estaban positivamente relacionadas con el *burnout*; y en el segundo (Mars, Castillo, López-Walle, y Balaguer, 2017) también observamos que la frustración de las necesidades se relacionaba con el *burnout* y, además, con los afectos negativos y con síntomas de malestar físico y psicológico. El modelo de *burnout* de Raedeke y Smith seguido en estos trabajos, uno de los más utilizados en el contexto deportivo, nos permitió conocer que el estilo controlador favorecía el cansancio físico y emocional de los jóvenes deportistas, una devaluación de su práctica deportiva y una sensación reducida de logro. En el segundo estudio (Mars et al., 2017), a su vez encontramos, que a mayor frustración mayores eran los afectos negativos que tenían los jóvenes futbolistas y que estos también informaban de síntomas de malestar físico y psicológico (p.e., dolor de cabeza, sentirse nervioso o tener dificultades para dormir).

En algunos de los estudios longitudinales realizados en la UIPD también encontramos apoyo a la mini teoría de las necesidades psicológicas básicas, en su parte oscura, mostrando los daños que provoca la creación de los estilos controladores de los entrenadores/as, a lo largo de una temporada, sobre la frustración de las necesidades y sobre el *burnout*, en cerca de 600 jóvenes jugadores de fútbol varones (Balaguer et al., 2012). Cuando se estudió la invarianza temporal del modelo, a lo largo de dos temporadas consecutivas, en cuatro tiempos (al principio y final de cada temporada), encontramos apoyo a lo largo del tiempo, de las relaciones hipotetizadas en el modelo. Esto es, vimos de forma repetida, en ambas temporadas deportivas, que cuando los jugadores perciben que sus entrenadores/as crean climas controladores, estos experimentan que el contexto les hace sentir incompetentes, que no se les permite sentirse iniciadores de sus propias acciones y que se sienten rechazados por los que les rodean. A su vez, la frustración de las necesidades actuó como promotor del *burnout* a lo largo de ambas temporadas (González, García-Merita, Castillo, y Balaguer, 2016; González, Tomás, Castillo, Duda, y Balaguer, 2017). Estos jóvenes sentían que no estaban mostrando sus verdaderas habilidades en el fútbol, se

percibían exhaustos por las exigencias mentales y físicas del deporte, sentían que no se estaban implicando tanto en su deporte como solían hacerlo y se planteaban si sería mejor dedicar el esfuerzo que gastaban en el fútbol en otras actividades.

Mientras que la investigación presentada hasta aquí se ha centrado en muestras masculinas, cabe señalar que los resultados obtenidos en otros estudios, pertenecientes tanto a la UIPD como a otros equipos de investigación, en los que también se incluyeron chicas en la muestra, los resultados también mostraron los efectos negativos que tiene el estilo controlador en la experiencia deportiva. Por ejemplo, en un estudio realizado con deportistas universitarios mexicanos, la percepción del estilo controlador actuó como predictor positivo de la frustración de las necesidades y estas mostraron relaciones positivas con los afectos negativos (Tristán, López-Walle, Balaguer, Duda, Aguirre, y Ros, 2014). Otros estudios con muestras mixtas, también han informado de correlatos positivos del estilo controlador con la frustración de las necesidades y la no motivación (Cantú, Castillo, López-Walle, Tristán, y Balaguer, 2016), con la ansiedad (Ramis, Torregrosa, Viladrich, y Cruz, 2017) o con el miedo al fracaso (Moreno-Murcia, Huéscar, Conte, y Nuñez, 2019).

### ***¿Qué podemos concluir?***

Estos resultados nos muestran repetidamente, tanto a nivel transversal, longitudinal, como a través de análisis de invariancia entre temporadas deportivas, las consecuencias adversas del estilo controlador creado por los/as entrenadores/as sobre las experiencias deportivas de los jóvenes deportistas y sobre su salud. En esos periodos del desarrollo, los niños confían en sus mayores, pues implícitamente se sabe que tienen la responsabilidad sobre su formación. Sin embargo, la investigación nos dice que algunas figuras de autoridad, como algunos entrenadores o entrenadoras, pueden hundir a un niño o a una niña haciéndole ver que no tiene capacidad para practicar su deporte, privándole de sus iniciativas y también de un ambiente agradable en el que puedan sentirse valorados/as, queridos/as y respetados/as por los que le rodean. Algunas veces, incluso los padres y madres pueden creer que si el entrenador utiliza ese estilo controlador para entrenar a su hijo o hija, es porque es bueno para que aprenda y mejore en su deporte. Y ahí es donde los/as profesionales de la psicología tenemos nuestra responsabilidad. Contamos con teorías, como la que

hemos comentado en este trabajo, que han recibido apoyo empírico, que nos dicen lo que favorece y lo que dificulta la adquisición de competencia, el desarrollo de la autonomía, las buenas relaciones, y el bienestar. Y por lo tanto es nuestra responsabilidad detectar cuándo se está frustrando el desarrollo de un/a deportista y ofrecer al entrenador/a una propuesta de cambio, transmitiéndole los perjuicios que está produciendo y los beneficios que podría conseguir cambiando el clima motivacional que crea en su entorno.

### ***Guía de intervención***

En otras publicaciones hemos presentado modelos teóricos y programas de intervención que nos sirven de guía a los psicólogos/as para formar a entrenadores/as en la creación de climas motivacionales para empoderar a sus deportistas (Balaguer et al., 2020b; Duda, Appleton, Stebbings, y Balaguer, 2018). Si los entrenadores/as aprenden a crear climas motivacionales en los que atiendan los intereses de sus deportistas, en los que expliquen las razones por las que les piden que realicen determinados ejercicios o acciones, en donde les ofrezcan elección si la ocasión lo permite, en los que valoren el progreso, el esfuerzo y el avance en la consecución de sus objetivos, entre otras cosas, los/as jóvenes deportistas tendrán un mejor funcionamiento y disfrutarán más en su deporte.

En una reciente intervención en la que se formó, a 58 entrenadores de un colegio de México, a lo largo de un curso escolar, en la creación de climas motivacionales con el programa Empowering Coaching™ se observó que éstos aprendieron a diferenciar el clima motivacional que creaban antes y después de la intervención, y a reconocer qué tipo de clima favorece y cual dificulta el buen funcionamiento y desarrollo de los/as deportistas (López-Walle, Ródenas, Tristán, Balaguer, y Duda, 2020).

En definitiva, si los entrenadores/as consiguen darse cuenta de los problemas que pueden crear en sus deportistas utilizando un estilo controlador habremos dado un buen paso. Y si además logran aprender, o mejorar, en las estrategias que utilizan para crear climas de empoderamiento (p. e., estilo de apoyo a la autonomía), favorecerán que estos/as reciban los potenciales beneficios que el deporte les puede ofrecer en lugar de impedir que esto se produzca.

## Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2020a). Motivación, clima motivacional e implicaciones. En T. García-Calvo., F. M. Leo., y E. Cervelló (2020), *Dirección de grupos deportivos* (pp. 181-209). Valencia: Editorial Tirant lo Blanch.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2020b). Creación de climas de empoderamiento . En T. García-Calvo., F. M. Leo., y E. Cervelló (2020), *Dirección de grupos deportivos* (pp. 329-346). Valencia: Editorial Tirant lo Blanch.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences*, 30(15), 1619–1629. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.731517>
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 263-270.
- Castillo, I, González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(1), 143-146. <http://dx.doi.org/10.4321/s1578-84232012000100014>
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., y Balaguer, I. (2018). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. En C. J. Knight, C. G. Harwood, y D. Gould (Eds), *Sport Psychology for Young Athletes* (pp. 81-93). New York: Routledge.
- González, L., García-Merita, M., Castillo I., y Balaguer I. (2016). Coach behaviors and its implications on athletes' well- and ill-being: Testing the invariance over time of basic psychological needs theory. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30, 1147-1154. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000001170>
- González, L., Tomás, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2017). A test of basic psychological needs theory in young soccer players: Time-lagged design at the individual and team levels. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 27, 1511-1522. <https://dx.doi.org/10.1111/sms.12778>

- López-Walle, J. Ródenas, L., Tristán, J., Balaguer, I. y Duda, J. (2020). Resultados iniciales del programa de formación de entrenadores Empowering Coaching™ en México. En C. Arce., J. Rico., O. Hermida., C. de Francisco., J. Torrado., D. Tomé., y D. Ponte, *Libro de resúmenes de actas del III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología*, 89-90.
- Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 119–124.
- Moreno-Murcia, J. A., Huescar, E., Conte, L., y Nuñez, J. L. (2019). Coaches' Motivational Style and Athletes' Fear of Failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1563.  
<https://dx.doi.org/10.3390/ijerph16091563>.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 572. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Ryan, R. M y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Tristán, J., López-Walle, J., Balaguer, I., Duda, J. L., Aguirre, H., y Rios, R. (201). Coaches' controlling style, basic needs thwarting and well-/ill-being in Mexican university players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 117.