

Influencias positivas de la Educación Física en la evolución psicológica del pre-adolescente

Por el DR. J. FERRER-HOMBRABELLA.

Secretario de la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva.

Estas notas que fueron redactadas para su presentación y discusión en el Congreso Europeo de Educación Física, celebrado en Bolonia en el pasado mes de abril de 1967, dedicado a relacionar desde distintos puntos de vista la Educación Física a la pre-adolescencia, tienen como objetivo primordial el apoyar con argumentaciones psicológicas científicas, la imperiosa necesidad de aprovechar los valores positivos de la actividad físico-deportiva en todas las edades del hombre, aunque lógicamente en esta ocasión, nos limitaremos al período de la pre-adolescencia.

Se está repitiendo con justificada insistencia que modernamente no se concibe una educación integral del hombre que no sea iniciada en los años de su niñez y continuada en sus andaduras por la infancia, pre-adolescencia, adolescencia, juventud y edad adulta, sin que en ella desempeñe un importante papel la Educación Física primero y después la Educación Física Deportiva.

Obsérvese que a pesar de considerar que tanto biológica como psicológicamente «uno de los puntos básicos de la educación consiste en ir dotando al niño de la conciencia realista de su propia limitación» (1), hemos hecho una distinción entre Educación Física y Educación Física Deportiva, por aceptar de antemano que la Educación Física puede ser iniciada ya en los primeros años de la vida, mientras que la Educación Física Deportiva no puede ser iniciada antes de los 4-5 años, cuando ya aparecen las primeras formas diferenciadas de juego compe-

titivo, de juego agonístico, en las que el niño establece competencia midiendo sus habilidades con los demás, comparando su fuerza, su velocidad en las acciones, etc. Con otras palabras: el Deporte, que es una de las ramas integrantes de la Educación Física general, sólo empieza a adquirir sus valores positivos para colaborar a una idónea estructuración de la personalidad, cuando el niño llegado a una determinada fase de su evolución psicológica, esté madura o capacitado para beneficiarse de su práctica; cuando ha llegado a un estadio evolutivo suficiente para que sea válida la definición de Deporte, de Cagigal, como «diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sujetos a reglas» (2).

Ciertamente el juego deportivo y ya anteriormente la educación física, preparan para la vida, utilizando la más divulgada de las frases que condensan un concepto importante. No vamos a insistir en defender teóricamente la posibilidad de que el deporte (juego reglado, competitivo o agonístico) influya eficazmente en la integración del niño a la sociedad, a la vez que aumenta su actividad mental, espíritu competitivo, autoconfianza, sentimiento de equipo y compañerismo, alcanzando a través de la competición —en edades adecuadas, no antes— sus más altos valores formativos.

Las limitaciones de espacio nos impiden recordar y comentar los numerosos criterios que

han sido expuestos sobre las raíces y motivaciones del *juego*, del juego espontáneo, y que son necesarios para fundamentar esta colaboración. Sobre todo, cuando el juego adquiere categoría de deporte, por abarcar en él las circunstancias que lo caracterizan y que hemos destacado en la definición adoptada. No estamos conformes con las teorías —numerosas por cierto— que consideran que el juego es la manifestación de una energía superflua, de un sobrante de fuerzas que no han sido utilizadas. Opinamos, contrariamente, que el niño tiene más tendencia a jugar precisamente cuando está cansado, no cuando le sobran fuerzas físicas. Ocurre lo mismo que en el adulto en el cual hace acto de presencia una mayor necesidad de jugar, de «diversión», de realizar cualquier actividad física o de hacer deporte, precisamente cuando más dura e intensa ha sido la jornada laboral. Y se espera con deseos renovados el fin de semana, el «week-end», para recuperar fuerzas, para cambiar de actividad, para verter hacia fuera el cansancio físico-mental, cuanto más recargados han sido los días anteriores. Es posible que el adulto crea que juega o hace deporte para entretenerse, para «recrearse», ignorando que es su instinto lúdico quien le impele a ello, para verter al exterior lo que lleva dentro, lo que le estorba, a través de una actividad física competitiva. Y es posible también —así lo creemos— que en el niño y pre-adolescente las cosas no ocurran exactamente igual y que no puedan aplicarse estos mismos conceptos. En primer lugar, porque el cansancio, la fatiga es diferente a la del adulto; porque no tiene tanta necesidad de verter su cansancio que es más físico que mental, aunque posteriormente, al ir entrando paulatinamente en situaciones más serias, llegará a necesitar —como el adulto— la actividad física en la más amplia acepción de la palabra. Esta necesidad derivará de una serie de motivos, entre los que podemos distinguir: a) el relacionar inconscientemente su esquema corporal al espacio, para llegar a su conquista; b) para profundizar en un conocimiento más realista de sí mismo; c) para formarse una especie de refugio; d) para interrelacionarse al mundo circundante; e) para un auténtico aprendizaje de la vida; f) para afirmar su presencia ante los demás; g) para entrar en la vida comunitaria; h) para pasar del «yo» al «tú» y al «nosotros»; i) para sociabilizarse, y j) para tomar conciencia de sus limitaciones y poner en marcha nuevos mecanismos psicológicos en su afán de superarse. Pero lo primordial, teniendo en cuenta que la personalidad de ese niño o de ese pre-adolescente está en períodos formativos, en período de evolución, es analizar y es-

tudiar psicológicamente esa actividad física, esa actividad lúdica y esa actividad lúdica competitiva (deporte), para descubrir mejor su influencia sobre la evolución psico-física, destacando sus valores educacionales positivos. Es necesario argumentar contra esos criterios —aun imperantes— que infravaloran la importancia y las posibilidades pedagógicas de la educación física. Como biólogos y como médicos sería pueril desatender las ventajas de la actividad física sobre el organismo en su vertiente somática. Pero como pedagogos, psicólogos y aun psiquiatras, sería injustificable el ignorar la necesidad de una educación física y deportiva, desaprovechando sus valores positivos en el desarrollo armónico de la personalidad (3).

El actual problema universal de la juventud desorientada, cuando no equivocada, sería de menor gravedad si al considerar que todo niño, todo pre-adolescente, necesita oportunidades para canalizar sus sentimientos de poder se pensara más y mejor en la actividad deportiva. En las frustraciones de ese sentimiento de poder radica el atractivo de las organizaciones de jóvenes en bandas o grupos, a veces antisociales, que deben ser sustituidos por el grupo o equipo deportivo, donde de una manera más natural, más lógica, puede el joven hacer suyo un espíritu de disciplina, de empresa común, alcanzando grados superiores de seguridad y de oportunidades de hacer algo —formativo— por sí mismo. Cuando se prescinde de la educación física, por la causa que sea, los caudales de energías del niño y del joven se desbordan y se exteriorizan de manera negativa, con repercusiones en edades futuras. En términos de Salud Mental se dice que si el potencial de la adolescencia no se emplea, explota.

Para el *aparato o sistema*, aceptando este neologismo, parece imprescindible la educación físico-deportiva en las edades infantiles, porque aun sin caer en algunas exageraciones de matiz psicoanalítico ortodoxo, no podemos negar la influencia decisiva de los años formativos en la personalidad adulta.

Creemos que fueron Groos y Claparède los primeros en estudiar la importancia del juego como preparación para la vida (4), por lo que representa para la entrada en la comunidad, tránsito de la máxima importancia. El someterse a un reglamento, aceptar unas normas, participar en competiciones, entrar en el seno de un equipo deportivo, equivale a irse integrando en la vida comunitaria, con sometimiento de intereses particulares a los colectivos. La actividad deportiva es fuente de satisfacciones, pero son obligadas las renunciaciones. Hay un equilibrio entre victorias y derrotas que ayudarán

—ambas— a incrementar el afán de superación, afianzando la voluntad. A través de confrontaciones con otros, es posible adquirir una mayor conciencia de la realidad, resultando un conjunto de nuevos y educadores conocimientos (5).

Hasta la pre-adolescencia, todo lo que no encajaba con la realidad del niño, con su concepto primario de la realidad, era rechazado o modificado dentro de su imaginación, hasta que adquiriría la forma deseada para ser admitido en su manera de entender las cosas. Las diversas situaciones de la actividad deportiva, ayudan a que el niño vaya dejando de considerarse como el centro del mundo, que se atenúe su egocentrismo, la hipertrofia de su yo. Sus facultades imaginativas van siendo sustituidas por una aceptación de realidades, representadas por las satisfacciones, frustraciones, esfuerzos y renunciaciones, inevitables en la competencia con los demás. Podríamos decir que a impulsos de la educación física y deportiva, el niño va sustituyendo su mundo mágico por un mundo más real, por una nueva conciencia que comparte con «otros».

Cuando el niño va descubriendo en sus juegos y en sus juegos deportivos —insistimos en la diferencia— compitiendo con otros, que no sólo está en el mundo y el mundo es para él, sino que el mundo también está en él y él es para el mundo, pasa paulatinamente de su subjetivismo exclusivo a la objetivación de su ser. Empieza a comprender que las cosas no sólo son estimables en la relación que tienen con él mismo, sino por los valores que poseen, capacitándose a realizar actos libres que le permitirán llegar a metas en las que hay un valor positivo, lo que equivale a ir desarrollando y fortificando la voluntad (6).

López Ibor (7), al establecer las diferencias entre los instintos lúdico, sexual y de agresión, destaca que el juego «es una actividad que se desarrolla muchas veces sin finalidad y nos proporciona más elementos de juicio para valorar los aspectos pedagógicos de la competición deportiva». El juego, incluso convertido en deporte, es una actividad autónoma y por el hecho de que carezca de objetivo (en su etapa de juego), no podemos considerarlo como una actividad vacía, sino que contrariamente «muestra un esplendoroso carácter de plenitud, puesto que es actividad creadora de un mundo propio» (8).

Es indudable que cuando un grupo de pre-adolescentes coinciden en un campo de deportes por un interés común (todo lo instintivo que se quiera), para luchar deportivamente unos contra otros, plantean una serie de situaciones psicológicas ricas en conclusiones, confirmativas de que el acto del deportista, aparte de su triunfo o derrota personal o colectiva, es un acto

«liberador de energía y altamente catártico» (9).

No estamos de acuerdo con quienes afirman que el acto deportivo no va más allá de ser una liberación de las represiones sexuales o un bálsamo para la angustiante vida moderna. Ningún argumento científico permite negarle una clara influencia educativa y aun moralizadora. Creemos, por el contrario, que la actividad física es mucho más que una descarga anárquica de energía o una cura del erotismo, no solamente porque facilite la superación de riesgos y estimule también a superarse ante la cinta métrica o ante el cronómetro, sino porque hace posible una libertad de acción con previo sometimiento a unas normas, que permite la improvisación, conjunto de circunstancias por las que podemos calificar al juego deportivo de «creación humana», que supone un modo especial de comunicarse con el mundo.

En resumen y analizando la situación anímica dominante en el trance deportivo, podríamos segregar diferentes valores o cualidades morales y principalmente —siguiendo a Cagigal—, la necesidad de una preparación metódica que exige esfuerzos que en ocasiones lindan con el sufrimiento en las repetidas sesiones de entrenamiento, perseverancia para conservar o mejorar la «forma», estimulación de la voluntad, de la atención, de la serenidad y del autodomínio.

En ocasiones y en grados variables, según las especialidades deportivas, adquiere importancia la consecución de hábitos de resistencia al dolor, hábito de continencia y de templanza, sentido del orden, desprecio del peligro, que pueden conducir a la fuerza y grandeza moral. Estos conceptos fueron ofrecidos por el Papa Pío XII, en 1945, en su alocución a los deportistas italianos y aun añadía que «el deporte es una escuela de lealtad, de valor, de sufrimiento, de resolución y de fraternidad universal».

Otros aspectos importantes a comentar son los de la influencia formativa de la educación física y deportiva, cuando tiene lugar en grupos, en equipos de competición (10). A través de la cooperación se llega a la adquisición del espíritu de juego limpio, noble y leal, y se aprende a contribuir a la consecución de la meta común del grupo, agotando para ello todas las posibilidades, integrándose paulatinamente en la sociedad.

Existen experiencias muy apreciables (Shigeo Shirogane) (11), organizando la educación física por medio de pequeños grupos, facilitando que cada educando adquiriera su responsabilidad, trabajando unido a los demás para alcanzar el propósito del grupo, aspirando a la sociabilidad de la actividad del grupo. La actitud de colaboración, el sentimiento de la responsabilidad

y la espontaneidad, se consiguen de una manera más fácil, a la par que aumenta en ellos el interés por la educación física y por el deporte.

Es lógico que estas actividades físicas en grupo sean altamente educativas y que lo sean de un modo fácil, natural, porque el hombre está relacionado instintivamente al grupo social, razones que permiten calificar de errónea toda educación —por extensión— que se haga a seres aislados, como si fuesen capaces de bastarse a sí mismos sin necesitar las relaciones humanas. Precisamente por estos mecanismos de la dinámica de los grupos (12), la educación física adquiere más valor. En el grupo, por la estimulación del acto competitivo, se remedan todos los fenómenos del acontecer humano. Hay cabecillas, líderes, rechazados, preferencias, dominancias, y todos tienden a normalizar estas interrelaciones, encontrándose a sí mismos y encontrando a los demás. Por la competición, el grupo se estructura progresivamente, al aceptarse unas reglas comunes a todos, desarrollándose poco a poco una auténtica moral; no una moral hecha, venida del exterior, sino una moral autónoma nacida de la actividad común y basada en la solidaridad. Esto es de la mayor importancia porque supone la comprensión, con respecto a los demás, y la «posibilidad de unir valores trascendentes en relación con el yo, lo que constituye el fundamento de la moralidad» (13).

Finalmente, para terminar, podríamos considerar la función compensadora de la educación física y deportiva y su difusión, a medida que la vida moderna va creando nuevas necesidades al hombre. El trabajo exige cada vez menos energía muscular y esas energías deben ser gastadas, siendo preferible su canalización por el deporte, que la peligrosa espera de compensaciones que no serían naturales (14).

Bouet llama la atención sobre el hecho de que «muchos fenómenos contemporáneos contribuyen a orientar al hombre hacia el deporte» y alude a la necesidad de liberarse de esa abundancia de imágenes y de palabras de los diversos medios de difusión, buscando un refugio en la rigurosa objetividad del deporte, en el cual pueden encontrarse antídotos para la despersonalización derivada de una técnica hipertrofiada y hasta encontrar valores e ideales y colmar creadoramente esa especie de vacío que rodea a nuestros jóvenes por la laxitud de los adultos, según los términos de los expertos de la UNESCO.

No nos parece necesario extendernos más para que aceptemos o confirmemos la importancia de la educación física, del movimiento y de la acción reglada, para lograr la educación idónea en todas sus dimensiones, preparando al joven para su papel en la vida social, favoreciendo su expansión humana, que le permita adquirir una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad dentro del marco de la vida social.

Como ha dicho un autor, si desde los Modernos Juegos Olímpicos de Atenas, en 1896, el hombre deportista ha superado todos los récords que entonces fueron logrados, en una constante mejora, intentemos todos, aprovechando los valores positivos de la educación física, las mismas superaciones de nuestros jóvenes, en lo moral, en lo psicológico y en lo espiritual.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) CAGIGAL, J. M. — «Deporte, Pedagogía y Humanismo». Madrid, 1966.
- (2) CAGIGAL, J. M. — «Hombre y Deporte». Editorial Taurus. Madrid, 1957.
- (3) ALLPORT, G. W. — «Psicología de la personalidad». Editorial Paidós, 1961.
- (4) CLAPAREDE, E. — «Psicología del niño». Editorial F. Beltrán, 1927.
- (5) LERSCH, P. H. — «La estructura de la personalidad». Editorial Científica. Barcelona, 1959.
- (6) ANTONELLI, F. — «Psicología e psicopatología dello Sport». Editorial Leonardo. Roma, 1963.
- (7) FERRER-HOMBRABELLA, J. — «La personalidad del deportista». (Comunicación I Congreso Internacional de Psicología Deportiva). Roma, 1965.
- (8) ORTEGA Y GASSET, J. — «Introducción a una estimativa». Obras Completas. Vol. VI, Revista Occidente, 1952.
- (9) LOPEZ IBOR, J. J. — «Lecciones de Psicología». Ed. Paz Montalvo. Madrid, 1961.
- (10) GUERON, E. — «Sport Psychology». — Sofía, 1961.
- (11) SHIROGANE, S. — «Organización de la Educación Física por medio de la actividad de pequeños grupos». (Comunicación Congr. Mundial Educ. Fis. y Dep.). Madrid, 1966.
- (12) FERRER-HOMBRABELLA, J. — «Dinámica de grupo: estudio psicopsicológico de un equipo deportivo». (Comunicación Congr. Mundial Educ. Fis. y Dep.). Madrid, 1966.
- (13) RIVOSSECHI, V. — «La función educativa del Deporte». (Comunicación Congr. Mundial Educ. Fis. y Dep.). Madrid, 1966.
- (14) BOUET, M. — «Factores de la expansión del deporte moderno y lo que significan para la juventud actual». (Comunicación Congr. Mundial Educ. Fis. y Dep.). Madrid, 1966.