

El proceso de llegar a ser excelente en el deporte: el caso de Pau Gasol

The process of becoming to be excellent in sport: the case of Pau Gasol

O processo de tornar-se excelente no esporte: o caso de Pau Gasol

Collado Martínez, J.A.¹ y Sánchez Sánchez, M.²

1 Facultad de Educación. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

2 Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM)

Resumen: La presente investigación se centra en conocer el proceso de llegar a ser excelente en el deporte a través de un estudio de caso único. Con el método biográfico se han analizado tres grandes dimensiones (deportiva, social y personal) que incluyen 5, 4 y 8 categorías respectivamente. Así, se seleccionaron las fuentes biográficas de Pau Gasol porque eran las que mejor se adaptaban a la propuesta del estudio y al sistema categorial establecido en función de otras investigaciones y del marco conceptual. Además, se han tenido en cuenta los criterios de transferibilidad y credibilidad para dotar de calidad la investigación. Los resultados indican que, para conseguir la excelencia en el deporte, es muy importante la motivación intrínseca y de logro para esforzarse y sacrificarse tanto en el entrenamiento formal como en la práctica por cuenta propia, planteando desafíos y superando las dificultades, aprendiendo de los errores. A nivel social destaca la importancia de la familia como apoyo emocional, como facilitadores y modelos de la práctica deportiva, transmitiendo el valor del esfuerzo. Respecto al entrenador existe un perfil con roles diferenciados entre las etapas formativas y la élite.

Palabras clave: excelencia deportiva, biografías.

Abstract: The existing research focuses on understanding the process of transitioning towards excellence in sport through a single case study. Through the implementation of the biographical methodology, three major dimensions have been analyzed (sporting, social, and personal), of which include 5, 4 and 8 categories respectively. Thus, biographical sources were selected from subject Pau Gasol because they were the best suited to the proposal of the study and the categorial system established based on other research and the conceptual framework. In addition, it would have taken into account the criteria of transferability and credibility to provide quality research. The results indicate that, in order to achieve excellence in sport, it

is vital that the athlete is driven by intrinsic motivation, a self-dedication that permits for sacrifices to be made in order to co-train and self-train, and ultimately a resilience to overcome and learn from mistakes. The social factor stresses the importance of the family as the emotional support, as facilitators and models of the practice of sports, transmitting the value of effort. With regard to the coach, there is a profile with different roles between the formative stages and the elite.

Keywords: sport excellence, biographies.

Resumo: A presente pesquisa enfoca a compreensão do processo de obtenção de ser excelente no desporto através de um único estudo de caso. Com o método biográfico foram analisadas três grandes dimensões (sporting, sociais e pessoais) que incluem 5, 4 e 8 categorias respectivamente. Assim, fontes biográficas foram selecionados de Pau Gasol porque eles eram os mais adequados para a proposta do estudo e o sistema categorial estabelecido com base de outras actividades de investigação e o quadro conceptual. Além disso, teria tomado em consideração os critérios de transferibilidade e credibilidade para fornecer a investigação de qualidade. Os resultados indicam que a fim de alcançar a excelência no desporto, é muito importante para a motivação intrínseca e realização a lutar e sacrificados em ambos o treinamento formal como na prática por sua própria conta, colocam desafios e superar as dificuldades de aprendizagem com os erros. Em nível social sublinha a importância da família como suporte emocional como facilitadores e os modelos de prática de esportes, transmitindo o valor de esforço. No que diz respeito ao treinador existe um perfil com diferentes papéis entre a fases formativas e elite.

Palavras-chave: excelência desportiva, biografias.

Introducción

El proceso de llegar a ser excelente en el deporte depende de todo un entramado dinámico, interactivo y multidimensional en el que interactúan factores fisiológicos, neurológicos, psicológicos, sociales y culturales, entre otros (Collado y Sánchez, 2014).

Según la teoría de la práctica deliberada (Ericsson, 2003) se necesita un entrenamiento de al menos 10 años o 10.000 horas de práctica deportiva para que un deportista se considere experto, y unas 30.000 horas para ser el mejor (Punset, 2011). Sin embargo, en las etapas formativas se requiere una

práctica variada, divertida e intrínsecamente motivante, en cualquier momento y lugar, con jugadores de varias edades y reglas adaptadas, lo que se denomina juego deliberado (Côté, 1999). Por lo cual, la especialización precoz no es un factor clave en el éxito deportivo (Martindale, Collins, y Abraham, 2007).

Desde una perspectiva social, el apoyo familiar, los buenos entrenadores en el proceso de formación y las oportunidades para desarrollar el talento (Singer y Janelle, 1999) tienen una relación significativa con el rendimiento (Rees, Ingledew, y Hardy, 1999). De hecho, la familia sirve de apoyo emocional y moral (Brustad, 2010), como modelos de práctica deportiva (García Ferrando, 1996), transmiten el valor del esfuerzo

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Juan Ángel Collado Martínez. c/ Almansa, 101 28040 Madrid (españa). E-mail: juanangel.collado@unir.net

(Côté, 1999) y se sacrifican por sus hijos (Wolfenden y Holt, 2005). Por su parte, los entrenadores tienen un papel esencial diferenciado en dos etapas: formación y élite (Bloom, 1985; Sánchez, 2002).

Además, la motivación, a través de la diversión y el deseo de mejorar, permite realizar mucho esfuerzo y sacrificio hacia la práctica deportiva para conseguir la excelencia (Collado y Sánchez, 2014). Así, los deportistas excelentes atribuyen los éxitos a causas estables e internas, y los fracasos a factores externos e inestables, orientando su actividad deportiva preferentemente hacia la tarea, aunque a veces lo hacen hacia el logro (Weinberg y Gould, 1996), tienen confianza en sí mismos y afrontan desafíos continuamente (Kreiner-Phillips y Orlick, 1993).

En suma, el deportista excelente es el resultado de un entramado complejo en el que se encuentran la práctica deliberada, la guía o coaching del entrenador, el conocimiento, la eficacia y el deseo de excelencia, el éxito y, por supuesto, la experiencia (Sánchez, 2002).

Por otro lado, se han realizado estudios aislados sobre alguna/s variable/s relacionadas con la pericia en el depor-

te, pero Housner y French (1994) demandan la importancia de un estudio multifactorial de las variables implicadas en la excelencia deportiva, y todo ello desde un enfoque biográfico (Singer y Janelle, 1999). Además, las investigaciones sobre excelencia en el deporte se han basado principalmente en entrevistas y cuestionarios (Côté, Baker, y Abernethy, 2007), aunque todavía no se han analizado biografías deportivas para conocer este proceso de formación excelente. Por lo que la dificultad de acceder a los mejores para entrevistarlos, como es el caso de Pau Gasol, conlleva que el análisis de sus biografías sea una alternativa viable y genuina para este tipo de investigaciones.

La presente investigación se fundamenta, en efecto, en tres grandes dimensiones: deportiva (el papel de la práctica en la adquisición de la pericia); social (influencia de las personas que rodean al deportista); y personal (motivación para comprometerse en el deporte con gran esfuerzo y dedicación). Todas estas dimensiones y variables (incluyendo las cognitivas) y, sobre todo, la interacción entre las mismas, son realmente relevantes en el proceso de lograr y mantener la excelencia en el deporte (figura 1).



Figura 1. Factores que influyen en el proceso de formación de jugadores de baloncesto de alta competición (Sáenz-López, Giménez, Sierra, Sánchez, Ibáñez, y Pérez, 2006).

De forma que el objetivo de la investigación es conocer y verificar cómo se manifiestan e interaccionan todas estas variables en el caso de Pau Gasol y, a partir de ahí, se pretenden proponer orientaciones y aplicaciones prácticas en el proceso de formación deportiva en el baloncesto.

Método

Diseño

El estudio se basa en el análisis del proceso de llegar a ser excelente de Pau Gasol siguiendo el método biográfico centrado en fuentes documentales del propio deportista. Es decir, es un diseño de caso único con varias unidades de análisis.

Selección del caso

Tras una revisión extensa de biografías sobre deportistas de élite se eligieron las fuentes documentales de Pau Gasol de manera intencional porque se adaptaban mejor a la línea de estudio propuesta en referencia a su proceso de formación como deportista. También se eligió a Pau Gasol porque cumplía todos los criterios establecidos:

- Haber sido seleccionado para participar con la selección absoluta en torneos internacionales.
- Haber conseguido alguna medalla (Europa, Mundial, Olimpiada) a nivel individual y/o colectivo.
- Poseer títulos nacionales, europeos y/o internacionales a nivel individual y/o colectivo estando en la máxima categoría.

Análisis de datos

La elaboración de las categorías surge a partir del marco teórico y conceptual de la investigación así como en base a las categorías usadas en estudios de otros investigadores, en concreto, en la tesis doctoral de Sánchez (2002).

Por tanto, se trata de una investigación cualitativa deductiva a través de un diseño de caso, analizando tres grandes dimensiones (deportiva, social y personal) que incluyen 5, 4 y 8 categorías respectivamente (tabla 1).

Tabla 1. Dimensiones con las categorías que engloban junto con el acrónimo.

Dimensión	Acrónimo	Categorías
Deportiva	EDP	Edades y práctica de su deporte
	OPD	Otras prácticas deportivas
	EFO	Entrenamiento formal
	EIN	Entrenamiento informal
	TAL	Talento
Social	NFA	Núcleo familiar
	MOD	Modelos
	ENT	Entrenadores
	OTR	Otros
Personal	MPD	Motivación hacia la práctica deportiva
	AFC	Afrontamiento de la competición
	AEF	Atribución de los éxitos y los fracasos
	ESF	Esfuerzo en el deporte
	DIF	Dificultades
	PED	Personalidad del deportista
	EMO	Emociones
	CAE	Categorías emergentes

Una vez establecido el sistema categorial, se procedió al proceso de categorización para el cual no se utilizó ningún programa de software. El procedimiento consistió en abrir corchetes dónde empieza la frase y se cierra con otro corchete en el lugar que termina, poniendo el acrónimo encima. De modo que después se recogen todas las páginas de las fuentes documentales donde está ubicada esa categoría, para finalmente realizar una síntesis de cada una de ellas, poner un ejemplo clarificador y poder elaborar el informe final del deportista (véase el apartado de resultados).

Estrategias de control de calidad

Por último, dentro de la investigación cualitativa, se han incluido los criterios de credibilidad y transferibilidad (Rodríguez, Gil, y García, 1996; Valles, 1997). El de credibilidad a partir de la triangulación de la biografía principal con otras fuentes documentales complementarias de carácter biográfico (tabla 2); la transferibilidad eligiendo la muestra o el caso único intencionalmente tras revisar otras biografías de deportistas y presentando los datos de la dimensión deportiva, social y personal de Gasol a través de 17 categorías analizadas en un informe individual (véase tabla 3 en resultados).

Tabla 2. Ejemplo de triangulación de la biografía principal con otras fuentes documentales complementarias de la categoría de entrenamiento informal (EIN).

¹ 1- Gasol, P. (2006). <i>Gasol por Pau Gasol. El partido de mi vida</i> . Barcelona: Edebé.
² 1-120: Pau se tomó el trabajo tan en serio que, aparte de todo lo anterior, por la noche se ejercitaba con mancuernas en su casa.
2- Schell, E. y De Andrés, E. (2008). <i>Basquetoboru: la selección española de baloncesto desvela sus claves para conseguir el equipo perfecto</i> (pp. 225-240). Madrid: ESIC Editorial.
2-232: Y aunque ya había empezado antes de la concentración un plan de puesta a punto, siempre he cogido con muchas ganas e ilusión la vuelta a los entrenamientos con la Selección y he hecho sesiones extras de tiro.
3- Artículos de periódico.
3-3: también hacía una sesión más que el resto.
4- Gasol, P. (2013). <i>Vida</i> . Barcelona: Lunweg.
4-41: Pasaba mucho tiempo jugando al baloncesto con mi padre y con mi hermano Marc.

Resultados

Con los resultados obtenidos se ha elaborado un informe individual de Pau Gasol -que incluye todas las dimensiones y categorías analizadas- sobre cuál ha sido su proceso para llegar a ser excelente en el baloncesto (tabla 3).

Dentro de la dimensión deportiva, hay que destacar que Pau Gasol no tiene una especialización precoz en el baloncesto (3EPD: 3-4: *Luego me apunté a baloncesto y con ocho jugué mi primer partido federado*) sino que también realizó otras prácticas deportivas como el tenis, la natación y la bicicleta (OPD: 4-35: *Siempre me han encantado los deportes y disfrutaba haciendo muchas actividades. Me encantaba jugar a cualquier deporte, tenía cierta facilidad para ello*). Respecto al entrenamiento (formal e informal) es muy relevante la gran cantidad de horas que Gasol dedica a su deporte (pretemporada, entrenamientos, partidos etc.) con supervisión y entrenadores (EFO: 1-45: *La exigencia se multiplicó. En el Barcelona se trabajaba casi todos los días. Pau se encontró en los albores de esa temporada con tres días semanales de preparación física y cuatro de pista*), así como las múltiples actividades y ejercicios que realiza en períodos vacacionales y fuera del horario habitual por iniciativa propia con sesiones de tiro y partidos reducidos o con planes específicos de fortalecimiento muscular (EIN: 1-122: *La primera vez que se enfrentaron, en la temporada 1999-2000, Arturas acabó, se retiró al vestuario, se vistió, se duchó, se fue... Y Pau siguió lanzando triples ante la mirada molesta de los empleados*). Finalmente, Gasol ha tenido una predisposición genética para el deporte que la ha potenciado con esfuerzo (TAL: 3-1: *Siempre ha tenido un talento especial*).

En referencia a la dimensión social, los padres de Gasol –

Agustí y Marisa- son esenciales en su vida deportiva y personal. Sus padres sirven como modelos hacia el deporte y le facilitan dicha práctica, lo apoyan y lo acompañan a los partidos, le transmiten la importancia del esfuerzo y de superar las dificultades (NFA: 1-19: *Pau era alto y estaba un poco descoordinado –dice Marisa-. Le metimos en el deporte como una disciplina más de su formación y desarrollo*). En relación a los entrenadores, Gasol ha tenido muchos en sus diferentes etapas de formación deportiva (equipos, selección, NBA) que han influido de manera muy dispar en su trayectoria formativa y profesional (ENT: 1-73: *En palabras de Aíto fue un progresión <<no geométrica>>, sino exponencial. Tuvo una gran ambición, un físico extraordinario y un altísimo nivel intelectual*). Además, Gasol tiene varios modelos a los que imitar en la NBA (MOD: 1-14: *con mis ídolos. Me veía saltando como Jordan, tirando como Bird y moviéndome con la elegancia de Magic antes de dar un pase inverosímil*). Por último sus seguidores y aficionados le han mostrado cariño y afecto (OTR: 4-227: *Mis fans me dan cariño y apoyo tanto en los buenos momentos como en los malos momentos*).

En la dimensión personal, el propio Gasol destaca su ilusión, diversión y deseo de ser el mejor en el baloncesto, siendo este deporte su vida (MPD: 4-252: *Amo este deporte y disfruto jugando. Es mi pasión; es lo que mejor se me da*). Asimismo, plantea continuamente objetivos y desafíos para ganar partidos y títulos (AFC: 2-227: *ambicioso en los retos que se marca; un ganador nato*), siendo muy importante el trabajo y el sacrificio (ESF: 1-32: *Trabaja más y sabe sufrir, está preparado para lo que le espera. Le van a exigir más*), ya que los éxitos son fruto de la capacidad de sufrimiento e incluso de jugar con dolor (AEF: 4257: *Valoro el éxito mucho más cuando el sacrificio y el trabajo han sido grandes*). Todo ello es fundamental para superar la dificultades que Gasol afronta en su carrera deportiva como las lesiones y dolores crónicos (DIF: 1-27: *Ahora las padezco en todos los dedos y casi crónicas. Tengo las articulaciones de las manos deformadas*). Respecto a la personalidad de Pau Gasol se considera una persona humilde y normal, simpática y solidaria; destaca por la seguridad y la confianza en sí mismo (PED: 4-254: *La confianza es un factor fundamental en lo que me dedico*). Asimismo manifiesta emo-

1 1 es la biografía principal; 2, 3 y 4 son fuentes documentales complementarias.

2 El primer número hace referencia a la fuente biográfica y el segundo indica la página del documento donde se ha extraído el ejemplo.

3 Se ponen los ejemplos más representativos, ya sea de la biografía principal o de las fuentes documentales complementarias, con el acrónimo de cada una de las categorías.

ciones de felicidad hacia la victoria y decepción en la derrota (EMO: 1-94: *Alguna noche tenía motivos para frotarse los ojos. No por sus actuaciones, que eran notables para un debutante, sino más bien por las sensaciones vividas*). Finalmente, hay que

indicar que en ningún caso abandona los estudios hasta que llega un momento en que no puede compatibilizarlos con el baloncesto (CAE: 3-5: *Yo iba para médico. De hecho, empecé la carrera, pero no podía compatibilizarla con el baloncesto*).

Tabla 3. Informe con los resultados de Pau Gasol.

	Categoría	Resultados
DEPORTIVA	EPD	Se inicia en su deporte a los 4 años y medio; en competición a los 11 años y medio; en la élite a los 19 años y medio; todavía sigue en activo y cree que se retirará por las lesiones o la fatiga física-mental.
	OPD	Realizaba o realiza otras prácticas deportivas como la bicicleta, la natación, el rugby, el tenis...
	EFO	Realiza muchas horas de entrenamiento formal con supervisión para mejorar, con planes específicos para ponerse en forma, con gran variedad de actividades y ejercicios.
	EIN	Practica fuera de su horario habitual en cualquier lugar, solo y con otros compañeros o familiares.
	TAL	Destaca su antropometría genética y su talento natural para el baloncesto.
SOCIAL	NFA	Gran influencia de sus padres como modelos de práctica deportiva, sacrifican sus vidas, apoyo emocional en las dificultades, transmiten el valor del esfuerzo.
	MOD	Modelos como Magic Johnson, Larry Bird, Shaquille O'Neal y Michael Jordan así como Roberto Dueñas y Juan Carlos Navarro.
	ENT	Muchos entrenadores en la etapa de formación y élite con una influencia dispar.
	OTR	Sus seguidores le transmiten apoyo y cariño.
PERSONAL	MPD	Motivación intrínseca (ilusión y diversión) y motivación de logro (deseo de superación, progresión y victoria), el baloncesto es su vida y ama su deporte.
	AFC	Se trata de plantear desafíos ambiciosos para superarlos y ganar.
	AEF	La victoria se basa en el esfuerzo, sufrimiento y dedicación; la derrota se debe a la suerte, falta de concentración o que otros fueron mejores. Los errores sirven como reflexión y aprendizaje.
	ESF	El esfuerzo físico y mental, el sacrificio, la perseverancia, jugar con dolor.
	DIF	Principalmente las lesiones; otras dificultades como viajes, cambios equipos, las críticas...
	PED	Es una persona humilde, normal, simpática, con confianza en sí misma.
	EMO	La victoria le provoca felicidad y disfrute; la derrota decepción y lágrimas.
CAE	Sus padres priorizan la compatibilidad de estudios-deporte.	

Discusión

Dimensión deportiva

Las edades de práctica deportiva verifican que Gasol no tuvo una especialización precoz en baloncesto, no siendo éste un aspecto clave para llegar a la élite (Martindale et al., 2007) y su proceso formativo siguió las etapas que se proponen en la literatura científica (Côté, 1999; Côté et al., 2007). Asimismo, Pau Gasol realizó otras prácticas deportivas además de la suya en la que llegó a ser excelente (Abernethy, 2005). También dedicó muchas horas de entrenamiento formal con revisión de entrenadores, preparadores físicos y fisioterapeutas, mediante entrenamientos, partidos de pretemporada y competición (Ericsson, Krampe, y Tesch-Römer, 1993); practicando en cualquier lugar incluso fuera de su horario de entrenamiento (Sánchez, 2002). Respecto al talento, hay una predisposición antropométrica y genética que se deben potenciar con trabajo y experiencia (Cozolino, 2013).

Dimensión social

Por su parte, los padres aconsejan a Pau Gasol y dan apoyo moral y afectivo (Brustad, 2010), le ofrecieron posibilidades para que practicase su deporte (Czikzentmihalyi, Whalen, y Rathunde, 1993), su implicación fue normal (Sánchez, 2002), no le presionaron (Smoll, 1991), le transmitieron el valor del esfuerzo (Côté, 1999), se sacrificaron por él (Wolfenden y Holt, 2005) y sirvieron como modelos (García Ferrando, 1996). También tuvo como modelos jugadores de la NBA, lo que se consideran modelos expertos (Buceta, 2004). Según Sánchez (2002), los entrenadores de las etapas iniciales juegan un papel esencial generando un clima de entrenamiento favorable para el progreso y el compromiso, siendo educadores, motivadores, coherentes y positivos (Sáenz-López et al., 2005); mientras que los entrenadores en la alta competición transmiten la importancia de la disciplina, el sacrificio y la superación de dificultades. En este sentido, Gasol ha tenido muchos entrenadores en sus diferentes etapas como jugador,

con un perfil diferente en la etapa de formación y otro en la madurez (Bloom, 1985; Côté, 1999; Côté, Baker, y Abernethy, 2003; Sánchez, 2002): centrados en la tecnificación y que jugase en posiciones exteriores, duros y exigentes, que le ofrecieron oportunidades de progresar y con mentalidad ganadora. Finalmente, los aficionados tuvieron en general una actitud positiva y de apoyo hacia Gasol (Rees y Hardy, 2000; Taylor, 2007).

Dimensión personal

Por último, para Gasol el baloncesto es su vida a través de la ilusión y diversión (motivación intrínseca) junto con la motivación de logro a través del deseo de progresar y ganar (Ruiz, 1999; Scanlan, Simons, Schmidt, Carpenter, y Keeler, 1993) lo que dar lugar al compromiso a través del esfuerzo, la dedicación y el sacrificio (Scanlan et al., 1993) para conseguir y mantener la excelencia en el deporte (Baker y Côté, 2003). En este sentido, también plantea metas difíciles y alcanzables con desafíos continuos orientados a conseguir el éxito en su deporte (Buceta, 1998; Smoll y Smith, 2001), atribuyendo el éxito al esfuerzo y al trabajo, jugando y compitiendo con dolor y sufrimiento (Punset, 2011; Vergnoux, 2013) y superando dificultades, mientras que el fracaso lo atribuye a que otros fueron mejores (Escartí y Cervelló, 1994; Weinberg y Gould, 1996). En cuanto a su personalidad, destaca la confianza y seguridad en sí mismo (Bandura, 1997). Respecto a la expresión de emociones, combina las positivas relacionadas con el éxito y la victoria con otras negativas en referencia al fracaso y la derrota (Cantón, 2001). Finalmente, los padres de Pau Gasol priorizan los estudios o la compatibilidad de deporte-estudios (Côté, 1999; Csikszentmihalyi et al., 1993; Fiorese, Lopes, y Jornada, 1999; Sáenz-López et al., 2006).

Conclusiones

Como conclusión se puede afirmar que en el proceso de llegar a ser excelente en el deporte se requiere una formación multi-deportiva, variada y divertida, con muchas horas de entrenamiento y práctica deliberada -sobre todo en la élite- sin que la especialización precoz sea un factor clave para la excelencia.

Además, se puede establecer un perfil de entrenador de formador en las primeras etapas que sirve de guía, enseña los fundamentos básicos del deporte y facilita el desarrollo del talento, mientras que el otro perfil en la etapa de rendimiento es más exigente y valora el sacrificio, con mentalidad ganadora. Por su parte, la familia sirve de apoyo moral y afectivo, como modelos y facilitadores de la práctica deportiva, se sacrifican y transmiten el valor del esfuerzo.

Por último, la motivación, entendida como el deseo de mejora constante y el placer de la propia práctica, favorece el compromiso para perseverar y esforzarse. Por tanto, se

trata de plantear desafíos que permitan superar las dificultades, focalizando la atención en los objetivos y el proceso para aprender de los errores, facilitando el desarrollo deportivo y personal.

Entre las limitaciones de la investigación se pueden citar:

- La subjetividad del propio investigador y que sólo haya un codificador para analizar las fuentes documentales.
- Los resultados no son generalizables dada la idiosincrasia de la investigación cualitativa, puesto que es un estudio de caso.
- Dificultad de encontrar biografías que se adapten al objeto de estudio desde un enfoque multidimensional y multicategorial.
- Existencia de otras categorías importantes en el proceso de llegar a ser excelente en el deporte que no se han analizado (aspectos perceptivo-cognitivos, liderazgo, inteligencia intuitiva y emocional, etc.).

Algunas de las posibles líneas que mejorasen o continuasen la presente investigación serían:

- Contrastar los resultados obtenidos con entrevistas al propio deportista, a sus familiares y a sus entrenadores.
- Incorporar fuentes biográficas de otros deportistas excelentes (y deportes) para conocer cuáles son los aspectos en común y en los que difieren.
- Analizar qué categorías interactúan y cuáles con más frecuencia.

Aplicaciones prácticas

Siendo un estudio de caso, difícilmente se pueden generalizar los resultados aunque sí se pueden realizar propuestas deportivas pedagógicas de gran interés en todo el proceso formativo de los jóvenes deportistas orientado al desarrollo integral.

Dentro de la dimensión deportiva se debe evitar la especialización precoz puesto que suele ser la causa principal del burnout y abandono deportivo, por lo que se debería favorecer una práctica en diversos deportes divertida y variable, adaptada a las diferentes edades y maduración. En este sentido, en el desarrollo de la excelencia en el deporte no sólo es importante el entrenamiento planificado y estructurado (formal) sino también el juego deliberado (informal) en cualquier momento y lugar, con diferentes materiales y en el que participen niños de diferentes edades. En definitiva, el talento nace pero sobre todo se hace, de ahí la importancia de enfatizar el desarrollo y no tanto en la detección del talento, en una perspectiva multidimensional y dinámica evitando la especialización, en el proceso y no tanto en el resultado, en suma, en la calidad y no tanto la cantidad.

Respecto a la dimensión social, el papel de la familia (padres, hermanos, amigos) es fundamental para la educación deportiva y personal, puesto que se sacrifican por sus hijos para que practiquen deporte, sirven como modelos, respetan

las decisiones de sus hijos sin presionar, transmiten el valor del esfuerzo y exigen que se compatibilicen los estudios con el deporte. Por su parte, los entrenadores también tienen un papel esencial para que los deportistas lleguen a ser excelentes: en la primeras etapas facilitando una práctica motivante para los deportistas, mientras que en etapas más avanzadas realizan un entrenamiento formal más planificado y secuenciado con deseo de mejorar a través de instrucciones técnicas así como exigiendo sacrificio y compromiso.

Por último, en la dimensión personal cobra gran relevancia la motivación intrínseca (diversión y placer hacia la propia práctica) y de logro (deseo de mejorar y superarse) lo que da lugar al compromiso y perseverancia. Además, hay que plantear retos difíciles y a su vez alcanzables (dentro de la zona de desarrollo próximo), concebir el error como una parte del aprendizaje, enfatizar la confianza y la autoeficacia en las propias fortalezas y para superar posibles limitaciones, incluyendo la importancia de la inteligencia emocional.

Referencias

- Abernethy, B. (2005). Sport expertise: From theory to practice. En D. Farrow (Ed.), *Proceedings of the applied sport expertise and learning workshop 2005 CDI*. Canberra: Australian Institute of Sport.
- Baker, J. y Côté, J. (2003). Resources and commitment as critical factors in the development of "gifted" athletes. *High Ability Studies*, 14, 139-140.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York: Freeman.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young*. New York: Ballantine.
- Brustad, R.J. (2010). The role of family in promoting physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10(3), 1-8.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cantón, E. (2001). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 2, 31-36.
- Collado, J.Á. y Sánchez, M. (2014). *Motivación hacia la excelencia: los casos de Nadal, Gasol, Estiarte y Ballesteros*. Libro de actas XVI Congreso Nacional y I Congreso Internacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (p. 225). Cáceres.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *Sports Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Baker, J. y Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. En J. Starkes y K.A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 89-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J., Baker, J. y Abernethy, B. (2007). Chapter 8: Practice and play in the development of sport expertise. En G. Tenenbaum y R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 184-202). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Cozolino, L. (2013). *The social neuroscience of education*. New York: Norton.
- Csikszentmihalyi, M., Whalen, S. y Rathunde, K. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge.
- Ericsson, K.A. (2003). The development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of the expert-performance approach. En J.L. Starkes y K.A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise* (pp. 49-81). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balagué (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.
- Fiorese, L., Lopes, J.L. y Jornada, R. (1999). La trayectoria de desarrollo de un talento deportivo: estudio de un caso. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 13(3), 31-35.
- Gasol, P. (2006). *Gasol por Pau Gasol. El partido de mi vida*. Barcelona: Edebé.
- Gasol, P. (2013). *Vida*. Barcelona: Lunwerg.
- García Ferrando, M. (1996). *Los deportistas olímpicos españoles: un perfil sociológico (Análisis sociológico de los participantes en los Juegos Olímpicos celebrados en el periodo 1980-1992)*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Superior de Deportes.
- Housner, L.D. y French, K.E. (1994). Future directions for research on expertise in learning, performance, and instruction in sport and physical activity. *Quest*, 46, 241-246.
- Kreiner-Phillips, K. y Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Martindale, R., Collins, D. y Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal Applied of Sport Psychology*, 19(2), 187-206.
- Punset, E. (2011). *El Estado debería subvencionar el deporte*. Recuperado el 27 de julio de 2016 de http://www.eduardpunset.es/wp-content/uploads/2011/11/20111127_marca.pdf
- Rees, T. y Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327-347.
- Rees, T., Inglede, D. y Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 421-429.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Ruiz, L.M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 235-248.
- Sáenz-López, P., Jiménez, A.C., Sierra, A., Ibáñez, S.J., Sánchez, M. y Pérez, R. (2005). *Factores que determinan el proceso de formación del jugador de baloncesto*. Recuperado el 25 de julio de 2016 de <http://www.efdeportes.com/efd80/basket.htm>
- Sáenz-López, P., Giménez, F.J., Sierra, A., Sánchez, M., Ibáñez, S.J. y Pérez, R. (2006). *La formación del jugador de baloncesto de alta competición*. Sevilla: Wanceulen.
- Sánchez, M. (2002). *El proceso de llegar a ser experto en baloncesto: un enfoque psicosocial*. Tesis Doctoral inédita. Granada: Universidad de Granada.
- Scanlan, T.K., Simons, J.P., Schmidt, G.W., Carpenter, P.J. y Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Schell, E. y De Andrés, E. (2008). *Basquetoboru: la selección española de baloncesto desvela sus claves para conseguir el equipo perfecto* (pp. 225-240). Madrid: ESIC Editorial.
- Singer, R.N. y Janelle, C.H. (1999). Determining sport expertise:

- From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30(2), 117-150.
36. Smoll, F.L. (1991). Relaciones padres-entrenador. Mejorar la calidad de la experiencia deportiva. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 91-107). Madrid: Biblioteca Nueva.
 37. Smoll, F.L. y Smith, R.E. (2001). Conducting sport psychology training programs for coaches: Cognitive-behavioral principles and techniques. En J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.378-400). Mountain View, CA: Mayfield.
 38. Taylor, S.E. (2007). Social support. En H.S. Friedman y R.C. Silver (Eds.), *Foundations of Health Psychology* (pp. 145-171). New York: Oxford University Press.
 39. Valles, M.S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis Sociológica.
 40. Vergnoux, F. (2013). *Mireia se demuestra cada día que ha superado el miedo al dolor*. Recuperado el 20 de julio de 2016 de http://deportes.elpais.com/deportes/2013/08/05/actualidad/1375725823_517684.html
 41. Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
 42. Wolfenden, L.E. y Holt, N.L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 108-126.