



Las competencias emocionales del entrenador del tenis

Josep Campos (Catalan Tennis Federation - Ramón Llull University, Spain), Miguel Crespo (ITF) & Enric Sebastiani (Ramón Llull University, Spain)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (25): 35-37

RESUMEN

Las competencias profesionales y personales son un elemento clave en la sociedad del conocimiento y son un indicador válido para evaluar los procesos productivos y humanos. Las competencias son también un referente para el desarrollo de las personas, de los grupos y de las organizaciones, y se desarrollan antes y durante la vida activa laboral. En este artículo se revisan los conceptos fundamentales relacionados con las competencias emocionales del entrenador de tenis enfatizando su importancia en el trabajo diario.

Palabras clave: entrenador de tenis, competencias profesionales/emocionales, formación de entrenadores
Recibido: 1 de febrero 2015
Aceptado: 15 de marzo 2015
Autor correspondiente: Josep Campos
Correo electrónico: josepcr@blanquerna.url.edu

INTRODUCCIÓN

Gallwey (1974), uno de los exponentes y referentes del coaching deportivo, y con una perspectiva integral del proceso de enseñanza- aprendizaje en el mundo del deporte, afirmaba que "un buen entrenador puede ayudar a que el deportista alcance la armonía entre el cuerpo y la mente" y que el problema del entrenador reside en "cómo dar instrucciones de manera que se fomente el aprendizaje natural del alumno y no se interfiera en él"(Gallwey 1974).

Algunos autores como Zeigler & Bowie (1983) han propuesto una serie de habilidades que deberían permanecer implícitas en la actuación del buen entrenador en los niveles personal y de relación. Estas habilidades son:

- Habilidades personales: para organizar su propio trabajo y referidas a su competencia profesional.
 - Habilidades de relación: para influenciar en el grupo de personas que trabajan con él, motivando para la consecución del objetivo común.
- Por otro lado, Martens, Christina, Harvey & Sharkey (1989) identifican tres cualidades imprescindibles que debe reunir un técnico deportivo, que combinan elementos de carácter conceptual, personal y social:
- Conocimiento del deporte: técnicas, reglas, estrategias.
 - Motivación: disfrutar de lo que se realiza.
 - Empatía: saber comprender los sentimientos, pensamientos y emociones de los atletas.

La empatía del entrenador es definida como la capacidad de entender al deportista y es concebida como un elemento de vital importancia (Lorimer, 2013).



Las competencias emocionales

Bisquerra & Pérez (2007) abordan las competencias emocionales como elemento importante y relevante dentro de las competencias profesionales. En este sentido, diferencian las competencias en socio- personales y técnico-profesionales tal

y como aparece en la tabla 1.

| Clases de competencias | |
|--|--|
| Socio-personales | Técnico-profesionales |
| Motivación | Dominio de los conocimientos básicos y especializados |
| Autoconfianza | Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión |
| Autocontrol | Dominio de las técnicas necesarias en la profesión |
| Paciencia | Capacidad de organización |
| Autocrítica | Capacidad de coordinación |
| Autonomía | Capacidad de gestión del entorno |
| Control del estrés | Capacidad de trabajo en red |
| Asertividad | Capacidad de adaptación e innovación |
| Responsabilidad | |
| Capacidad de toma de decisiones | |
| Empatía | |
| Capacidad de prevención y resolución de conflictos | |
| Espíritu de equipo | |
| Altruismo | |

Tabla 1. Clases de competencias (Bisquerra & Pérez, 2007).

Estos autores definen las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (...). Son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio potencia una mejor adaptación al contexto y favorece un enfrentamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, y la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (Bisquerra & Pérez 2007). Por su parte, Gomila (2014) considera que la dimensión emocional es “la autopercepción que tiene la persona de su estado emocional. Esto es desde la extrema tristeza, frustración, depresión, ... hasta un estado de excelente entusiasmo, alegría, felicidad, etc. (Gomila 2014).

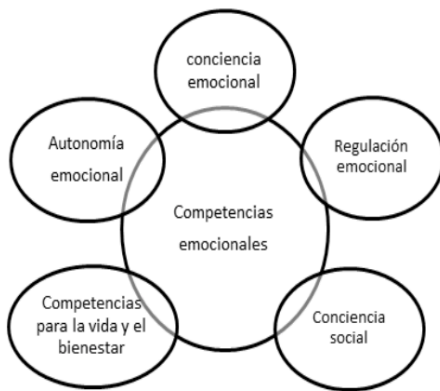


Figura 1. Bloques de competencias emocionales (Bisquerra & Pérez, 2007).

Por su parte, la tabla 2 describe y resume los distintos tipos de competencias emocionales

| Bloque de competencias | Descripción | Competencias |
|--|--|--|
| Conciencia emocional | Capacidad para tener conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. | Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Comprensión de las emociones de los demás. |
| Regulación emocional | Capacidad para gestionar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar a emociones positivas, etc. | Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Expresión emocional. Regulación emocional. Habilidades de afrontamiento. Competencia para autogenerar emociones positivas. |
| Autonomía emocional | Se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, de entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. | Autoestima. Automotivación. Actitud positiva. Responsabilidad. Autoeficacia emocional. Análisis crítico de normas sociales. Resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda aportar. |
| Competencia social | Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc. | Dominar las habilidades sociales básicas. Respeto por los demás. Practicar la comunicación receptiva. Practicar la comunicación expresiva. Compartir emociones. Comportamiento pro-social y cooperación. Asertividad. Prevención y solución de conflictos. Capacidad de gestionar situaciones emocionales |
| Competencias para la vida y el bienestar | Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales así como las situaciones excepcionales con las que nos vamos cruzando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. | Fijar objetivos adaptativos. Toma de decisiones en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre que acontecen en la vida diaria. Buscar ayuda y recursos. Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Bienestar subjetivo. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que se vive (familia, amigos, sociedad). Fluir. |

Tabla 2. Competencias emocionales Bisquerra & Pérez (2007).

CONCLUSIONES

Coincidimos con Martens (2002) cuando afirma que la labor del entrenador de éxito es mucho más que ganar partidos. Este autor considera que los entrenadores de éxito ayudan a los deportistas a adquirir y dominar nuevas habilidades, a disfrutar compitiendo con otros y a sentirse bien con ellos mismos. Por tanto, los entrenadores de éxito no sólo son extremadamente competentes en las estrategias y la metodología de enseñanza de las habilidades específicas de sus deportes sino que también les enseñan y son modelo de rol de las habilidades necesarias para vivir adecuadamente en nuestra sociedad.

Es ahí donde las competencias emocionales del entrenador juegan un papel fundamental en el proceso de enseñanza – aprendizaje. La mejora continua de estas competencias es crucial para que el entrenador se convierta en un verdadero formador de la personalidad de sus jugadores.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Busser, J. A. & Carruthers, C. P. (2010) Youth sport volunteer coach motivation. *Managing Leisure*, 15(1-2), 128-139. <https://doi.org/10.1080/13606710903448210>
- Gallwey, W. T. (1974). *El Juego Interior del tenis* (1a Ed.). New York: Random House.
- Gomila, B. (2014). *Músico, cuerpo y conciencia. Una visión integradora*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.
- Lorimer, R. (2013). The development of empathic accuracy in sports coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(1), 26-33. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.706696>
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S. & Sharkey, B. J. (1989). *El entrenador. Nociones sobre psicología pedagogía, fisiología y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Hispano-Europea.
- McLean, K. N. & Clifford, J. M. (2012). What motivates the motivators?. An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 21-35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535201>

Zeigler, E. F. & Bowie, G. V. (1983). *Management competency development in sport and physical education*. Philadelphia: Lea and Febiger.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Josep Campos, Miguel Crespo & Enric Sebastiani 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir –copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato– y Adaptar el documento –remezclar, transformar y crear a partir del material– para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicensia](#) - [Textocompletodelalicensia](#)