

Cómo ayudar a los tenistas junior a manejar sus emociones

Camilla Knight, Francesca Lewis y Stephen Mellalieu (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 23-25

RESUMEN

La competición es un componente integral del tenis junior. Por medio de la competición los niños evalúan sus habilidades, desarrollan sus habilidades psicológicas, y, en última instancia, su progreso en la clasificación. Si bien algunos disfrutan jugando torneos y se destacan cuando compiten, a otros les resulta un desafío aún mayor, y experimentan emociones como la ansiedad y la presión durante los mismos. Para que los niños puedan triunfar en los partidos y alcanzar su potencial como tenistas, deben poder controlar una variedad de emociones que aparecen antes, durante y después de los partidos. Por lo tanto, es importante comprender las emociones que experimentan los niños cuando compiten a fin de poder ayudarles a desarrollar las estrategias adecuadas para controlar estas emociones. Este artículo proporciona recomendaciones para que los entrenadores puedan ayudar a los niños a controlar las emociones que experimentan cuando están en competición.

Palabras clave: Emociones, habilidades para afrontar, tenis junior, torneos

Recibido: 25 Febrero 2015

Aceptado: 09 Marzo 2016

Autor correspondiente:

Camilla Knight

Correo electrónico:

c.j.knight@swansea.ac.uk

INTRODUCCIÓN

La participación en la competición es una parte integral de la experiencia deportiva juvenil. Por medio de la competición, los niños no sólo ponen a prueba y desarrollan sus habilidades y su aptitud física; tienen también la oportunidad de desarrollar sus cualidades psicológicas y sociales (Cumming, Smoll, Smith, y Grossbard, 2007). A pesar de los beneficios que se pueden obtener por medio de la competición, hay preocupación con respecto a las potenciales consecuencias negativas (cf. Sagar y Lavalley, 2010). Los niños pueden experimentar altos niveles de estrés y ansiedad pre-competitiva cuando compiten, sentimientos que pueden afectar el rendimiento deportivo, la participación y la salud (Crocker, Hoar, McDonough, Kowalski, y Niefer, 2004). Por ejemplo, los altos niveles de ansiedad competitiva pueden tener como consecuencia evitar la práctica del deporte, un menor disfrute deportivo, el agotamiento (burnout) y la perturbación del sueño (Gould, Udry, Tuffey y Loehr, 1996).

Para minimizar las consecuencias psicológicas y sociales negativas, es importante que los niños comprendan sus emociones y desarrollen estrategias para controlar o manejar las emociones que experimentan (Crocker y cols., 2004). Si ellos no logran controlar sus emociones, las posibilidades de alcanzar su potencial se reducen terriblemente. Los entrenadores pueden tener un papel fundamental al ayudar a los niños a controlar estas emociones de diversas maneras, incluyendo (pero sin restricción) (1) Comprender las emociones que experimentan los niños y normalizando tales experiencias, (2) Trabajar con los niños para re- evaluar situaciones y emociones, y (3) Ayudar a los niños a desarrollar sus estrategias individuales de afrontamiento.

COMPRENDER LAS EMOCIONES Y NORMALIZAR LAS EXPERIENCIAS

Un estudio reciente realizado con tenistas junior de elite demostró que los niños experimentan 25 experiencias emocionales diferentes, antes, durante y después de los partidos (Lewis, Knight, y Mellalieu, 2014). Por ejemplo, los

jugadores comentaron que se sentían nerviosos, calmados y entusiasmados antes de los partidos, confiados, aburridos y felices durante los mismos, e incómodos, desanimados y aliviados después de ellos. Estos resultados son similares a estudios anteriores llevados a cabo en otros deportes, que indican que los deportistas experimentan emociones que van desde el enojo, la culpa, y la ansiedad hasta la felicidad, el orgullo y el alivio cuando compiten (Neil, Hanton, Mellalieu, y Fletcher, 2011; Uphill y Jones, 2007). Tales resultados proporcionan una indicación clara del rango y volumen de las emociones experimentadas por los deportistas, y simplemente compartirla con los jugadores puede ayudar a reasegurarles que las emociones que experimentan cuando están compitiendo son normales (Lewis, 2014). Una estrategia



adicional es proporcionar a los jugadores las oportunidades de comentar y revisar las emociones que observan que experimentan los jugadores profesionales cuando compiten. Esto puede ayudar aún más a los jugadores a comprender que las emociones son una parte común del deporte, y que el factor distintivo entre los tenistas está en la manera de manejar o controlar las mismas.

Se han planteado muchas teorías que explican cómo y porqué los deportistas experimentan y regulan las emociones en el deporte (Crocker y cols., 2004). Una teoría que se ha utilizado muchísimo es la teoría cognitiva- motivacional - relacional de Lazarus (1991). Dicha teoría afirma que las emociones que experimentan los individuos son un derivado de su personalidad y del entorno, combinado con factores cognitivos, motivacionales y de relación (Lazarus, 1991). Por lo tanto, ni el individuo ni el medio son independientemente responsables de las emociones experimentadas, es la continua transacción o relación entre el individuo y el entorno lo que produce la emoción. De ese modo, para que los jugadores comprendan las emociones que experimentan y, en consecuencia, elaboren estrategias para controlar dichas emociones, es importante considerar tanto los factores ambientales como los personales e individuales que ejercen influencia sobre sus experiencias. Es preciso considerar dos factores particularmente importantes: (1) La evaluación cognitiva de la situación y de las propias emociones y (2) Las estrategias de afrontamiento empleadas para controlar estas evaluaciones y emociones. Prestar atención a estos factores es una estrategia clave que los entrenadores pueden emplear para ayudar a los niños a controlar sus experiencias emocionales tanto durante el tiempo de entrenamiento como antes y durante la competición.

Trabajar con los niños para re-evaluar las situaciones y las emociones

Las evaluaciones cognitivas suponen dos procesos. En el primero, llamado de evaluaciones primarias, con orientación motivacional, el individuo evalúa la importancia de una situación para sí mismo (Lazarus, 1991). Las evaluaciones primarias constan de tres componentes, significación, congruencia y contenido de las metas (Uphill y Jones, 2007). La significación de las metas se relaciona con lo que hay en juego para el individuo. Si hay algo en juego, se traducirá en la experiencia de una emoción asociada con la importancia de la meta, como el enojo o la felicidad (Lazarus, 1991). La congruencia de las metas hace referencia a si la situación se ve como perjudicial o beneficiosa, y determinará si la emoción generada es positiva (ej. orgullo) o negativa (ej. ansiedad, Lazarus, 1991). Finalmente, el contenido de las metas describe qué tipo de metas están en juego, por ejemplo, la protección de la propia competencia percibida (Lazarus, 1991).

Dada la importancia de las metas personales en relación con las experiencias emocionales de los jugadores, parecería pertinente sugerir a los jugadores a ajustar sus metas para focalizarse en el rendimiento más que en los resultados (como recomienda la literatura relacionada con la teoría de logro de metas, ver Harwood, Spray y Keegan, 2008). Si los jugadores crean metas que están bajo su control o más controladas, (por ej. el rendimiento y no los resultados), tendrán mayores probabilidades de proteger tales metas. Si por el contrario, no pueden cambiar sus metas personales, por ejemplo, de ganar, sería beneficioso indicar a los tenistas que identificaran o reconocieran sus metas personales antes de la competición. Esto podría ayudarles a identificar cuándo experimentan diferentes emociones, y permitirles preparar estrategias para controlarlas a medida que se presenten.

Además de re-evaluar sus metas, los jugadores deben también re-evaluar sus exigencias, y verlas como desafíos y no como amenazantes o perjudiciales. Si los jugadores se encuentran en modo "desafío", las emociones se perciben como beneficiosas para el rendimiento. Pero, si están en estado "amenaza", las emociones se percibirán como dañinas para el rendimiento (Jones y cols.) Por lo tanto, ayudar a los jugadores para que vean las diferentes situaciones como desafíos por superar, y no como amenazas para sus objetivos, les permitirá regular mejor

sus emociones y mantener o mejorar su rendimiento. Una investigación reciente demuestra que las interpretaciones positivas de las emociones negativas pueden facilitar el rendimiento, mientras que las interpretaciones debilitadoras de las emociones negativas pueden ser perjudiciales para el rendimiento (ej. Neil y cols., 2011). Es decir que si se sugiere a los jugadores a que interpreten de manera positiva sus emociones negativas (ej. la ansiedad) durante los partidos, es posible, o bien mantener o aumentar los niveles de rendimiento. Por el contrario, si los jugadores interpretan negativamente sus emociones durante los partidos, el efecto sobre el rendimiento es probable que sea débil. Una sencilla estrategia es ayudar a los jugadores a ver los beneficios potenciales que surgen de la ansiedad (ej. mejor focalización, más activación) en lugar de considerar que la ansiedad es algo malo.



Ayudar a los niños a desarrollar estrategias de afrontamiento individuales

En contraposición con la evaluación primaria, la secundaria tiene que ver con la evaluación por parte del individuo sobre qué acción debe realizar en situaciones en las cuales hay un potencial de daño o beneficio para el individuo (Lazarus, 2000). Por lo tanto, las opciones de afrontamiento del individuo están ligadas a las evaluaciones secundarias. El afrontamiento se relaciona con la acción (pensamientos y conductas) que se lleva a cabo para controlar las exigencias a las que debe hacer frente un individuo. La manera de hacer frente o abordar las situaciones depende de las evaluaciones sobre qué acción es posible o necesaria, qué acción es aceptable en la situación, y qué acción será probablemente la más efectiva para lidiar con la situación (Lazarus, 2000). El afrontamiento se puede clasificar de manera general en tres categorías: focalizarse en el problema, en la emoción o en evitar la situación. Si nos focalizamos en el problema se busca reducir o eliminar la amenaza o el daño en la persona- entorno, buscando información práctica sobre cómo abordar la situación (Lazarus y Folkman, 1984). Por ejemplo, si un jugador está teniendo un problema con su servicio y se siente frustrado, se podría intentar un cambio técnico para tratar el problema. Si nos centramos en la emoción, se puede intentar regular las respuestas emocionales a ciertas situaciones, cambiando las emociones en lugar de intentar cambiar directamente la situación o las exigencias (Lazarus & Folkman). Por ejemplo, si un jugador está muy ansioso en el cambio de lado, las estrategias de relajación podrían utilizarse para calmar sus nervios, pero no se debe tratar el problema realmente manteniendo la ansiedad. Las estrategias de evitación describen los esfuerzos conductuales (quitar el yo de la situación) y psicológicos (distanciamiento cognitivo) para

desconectarse de la situación de estrés (cf. Nicholls y Polman, 2007).

Las estrategias de afrontamiento efectivas tienen la habilidad de inhibir, controlar e incluso cambiar las propias emociones experimentadas, por consiguiente, ayudar a los jugadores a desarrollar sus estrategias de afrontamiento es clave para el manejo de las emociones. Los jugadores probablemente aprendan a hacer frente a estas situaciones mediante el ensayo y error, probando diferentes estrategias durante sus experiencias deportivas. Además es importante proporcionarles oportunidades de reflexionar y enseñarles diversas estrategias, presentándoles cada vez situaciones más diversas en las cuales deban utilizar diferentes estrategias de afrontamiento (Tamminen & Holt, 2012). Por lo tanto, es bueno que todos los entrenadores que trabajen con jugadores les enseñen diferentes estrategias de afrontamiento y les proporcionen oportunidades para que pongan a prueba diversas estrategias a la hora de controlar sus emociones.

CONCLUSIÓN

Si bien todos los jugadores experimentarán emociones positivas y negativas durante sus carreras tenísticas, los entrenadores tienen la función fundamental de ayudar a mejorar estrategias adecuadas para controlar y maximizar las consecuencias positivas y negativas de estas emociones. Si los entrenadores dedican tiempo a comprender las emociones de sus jugadores, y trabajan juntos para mejorar, practicar y aprender diferentes maneras de regular las emociones, esto será clave para el éxito de los tenistas.

REFERENCIAS

- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., Hoar, S. D., & McDonough, M. H. (2004). Emotion in sport across adulthood. In M. Weiss (Ed.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (pp. 333-355). Fitness Information Technology Inc.: Morgantown, WV.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336. doi: 10.1080/10413200701342640. <https://doi.org/10.1080/10413200701342640>
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>
- Harwood, C. G., Spray, C. M., & Keegan, R. J. (2008). Achievement goal theories in sport. In T. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 157-185). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180. doi: 10.1080/17509840902829331.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. Hanin (Eds.), *Emotion in sport* (pp. 40-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. <https://doi.org/10.5040/9781492596233.ch-002>
- Lewis, F. L. (2014). *Emotional Experiences at Junior Tennis Tournaments*. Unpublished MSc by Research Thesis. Swansea University, UK.
- Lewis, F. R., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2014, April). Emotional reactions at junior tennis tournaments. Oral presentation at the British Association for Sport and Exercise Sciences student conference, Portsmouth, UK.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 460-470. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25:1, 11-31. doi: 10.2466/pms.100.1.192-194.
- Sagar, S. S., & Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 177-187. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.01.004.
- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 69-79. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.006
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 79-89. doi: 10.5641/193250307X13082490460508.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Camilla Knight, Francesca Lewis y Stephen Mellalieu 2016



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.

[Resumen de licencia](#) - [Textocompletodela licencia](#)