

El disfrute: Nuevas pautas para los entrenadores

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (23): 26-28

RESUMEN

Nunca me forzaron, mamá no sabía nada de tenis, por lo cual, cuando iba a un torneo, me decía: "Adiós, que pases un lindo día", y cuando volvía me decía: "Hola, ¿pasaste un lindo día?". Divertirme es lo que me más me ayudó (para ser campeona) (Evonne Goolagong Cawley). Este trabajo resume la conceptualización de Csikszentmihalyi sobre el disfrute como un proceso que ocurre cuando se combinan los altos desafíos con las habilidades. Se exploran las implicancias para los entrenadores junto con los beneficios que puedan surgir cuando el tenis es divertido.

Palabras clave: disfrute, diversión, entrenador.

Recibido: 27 Abril 2015

Aceptado: 03 Enero 2016

Autor correspondiente:

Janet Young

Correo electrónico:

janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

La cita anterior de la legendaria Evonne Goolagong Cawley fue recientemente mencionada cuando Cawley llevó a cabo un campo de entrenamiento para jugadores junior australianos indígenas y se le pidió un consejo para los jugadores aspirantes. Sencillamente su consejo fue: "divertirse y disfrutar el tenis". Bien, todos sabemos qué significa divertirse y disfrutar, ¿no es así? Sin embargo, la respuesta suele variar considerablemente entre los diferentes jugadores. La diversión y el disfrute generalmente significan cosas diferentes para los diferentes individuos. Esto no es ninguna sorpresa, dadas las varias definiciones de "diversión" y de "disfrute" que aparecen en la literatura deportiva. Lo que se acordó, sin embargo, es que ambas palabras suelen considerarse sinónimos, y de este modo, se usan indistintamente en la literatura deportiva (Berger et al. 2006). Dado el significado crítico que tienen las palabras diversión y disfrute para comprender por qué tantos de nosotros jugamos al tenis, este trabajo hace referencia a estos conceptos clave y presenta una perspectiva del disfrute, que será de particular interés para aquellos entrenadores que están siempre a la búsqueda de ideas para que sus clases se disfruten más. Comencemos por definir diversión y disfrute.

Definiciones

Típicamente, la diversión se define como "lo que proporciona entretenimiento y disfrute (Berger et al. 2006). Si bien hay muchas definiciones en la literatura deportiva, una de ellas es: "una respuesta afectiva positiva hacia la experiencia deportiva que refleja los sentimientos y/o percepciones como el placer, el gusto de experimentar la diversión" (Scanlan, 1989). A partir de estas definiciones es fácil ver por qué diversión y disfrute tienden a utilizarse como sinónimos- ¡la palabra disfrute se utiliza para definir la palabra diversión y viceversa! Por ello, diversión y disfrute se usarán de manera intercambiable en este trabajo.

Fuentes de disfrute

Las investigaciones han identificado una serie de fuentes de disfrute para los participantes del deporte (incluyendo juniors, adultos y jugadores de elite) (Scanlan, Simons 1992; Scanlan et al. 1989). A pesar de las diferencias individuales, las principales fuentes para los deportistas son: los logros competitivos, las buenas relaciones familiares y con el entrenador, el entusiasmo

por el juego, los logros personales, el movimiento cinético, la sensación de jugar, el reconocimiento social de los demás, crear amistades, tener la oportunidad de viajar y lograr sentido de competencia.

Los beneficios del disfrute en el deporte

Las investigaciones apoyan ampliamente la importancia del disfrute en el deporte (Scanlan, Simons 1992; Scanlan et al. 1989). En primer lugar, hay mayor probabilidad de que los individuos participen del deporte si es divertido y disfrutan, y abandonarán la actividad cuando ya no sea divertida ni disfruten. Además, los individuos que disfrutan su deporte, tienen más probabilidades de realizar mayores esfuerzos, comprometerse más, participar durante más tiempo y rendir bien. Cuando el deporte es placentero, los individuos también experimentan sensaciones de logro, euforia y felicidad, y a su vez, pueden agregar significado y "adherirlo" a su vida diaria (Berger, Weinberg, 2006). De este modo, hay muchas razones para disfrutar de nuestro deporte.



Un par de citas de tenistas campeones ilustran la importancia del disfrute en el tenis. Antes del Abierto Francés, este año, Serena Williams dijo "Me estoy divirtiendo tanto (jugando)". Esta sensación ya había sido expresada por un número de jugadores, entre ellos por la ex- campeona española Arantxa Sanchez-Vicario, "Me encantaba jugar..., el tenis era mi pasión y disfrutaba mucho en la cancha". Cuando el ex número 1 Jim

Courier anunció su retiro del juego dijo, "Fue una sensación gradual, cuando mi entusiasmo por entrenar y prepararme comenzaron a declinar. Ya no disfrutaba de la preparación para los partidos. Estaba en un punto en el cual estaba prácticamente recibiendo las señales". Similares fueron los sentimientos expresados por Steffi Graf cuando se retiró del juego. "Ya no tenía ganas de jugar... Durante un tiempo me preguntaba si salía a la cancha por la razón correcta, es decir, entregarme completamente al juego y divertirme".

Un nuevo enfoque hacia el disfrute

Tradicionalmente, se piensa que el disfrute es un estado afectivo positivo que refleja sentimientos de placer, gusto, y diversión como se describe arriba. Csikszentmihalyi (1990) presenta un enfoque diferente sobre el disfrute y que invita a pensar. Este enfoque se describirá a continuación, pues presenta una perspectiva alternativa que puede ser valiosa para los entrenadores a la hora de organizar sus clases y sesiones de entrenamiento.

Según Csikszentmihalyi (1990) el disfrute es una experiencia o un proceso (en contraposición a un estado afectivo positivo) que se presenta "cuando una persona no solamente ha cumplido sus expectativas anteriores, o ha saciado una necesidad o deseo, sino que ha llegado aún más allá de lo que se había propuesto hacer y ha logrado algo inesperado, o hasta quizás algo que nunca había imaginado con anterioridad." (p.46). De este modo, el disfrute se caracteriza por el sentido de esfuerzo, novedad y logro. Una actividad disfrutable se torna intrínsecamente reconfortante y se realiza, no con la expectativa de algún beneficio futuro, sino sencillamente, porque hacerlo es ya la recompensa. Las actividades que se disfrutan se realizan por su propio placer. Los individuos experimentan sensaciones positivas luego de completar tales actividades y generalmente no durante las mismas.

Los elementos del disfrute

El núcleo de la conceptualización de Csikszentmihalyi (1990) es la noción de que el disfrute es un equilibrio entre un alto nivel de desafíos y habilidades. Esta conceptualización se ve en el siguiente diagrama.

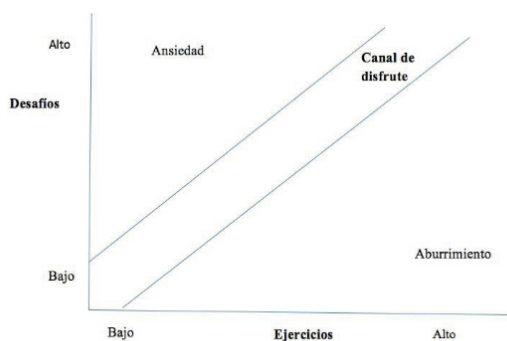


Figura 1. El equilibrio entre un alto nivel de desafío y habilidades.

La figura 1 muestra que la ansiedad ocurre cuando un individuo percibe que los desafíos son mayores que sus habilidades. Igualmente, cuando un individuo percibe que sus habilidades son mayores que los desafíos que enfrenta, el resultado es el aburrimiento. Un "canal" de disfrute, según muestra la figura 1, ocurre cuando hay equilibrio entre el alto nivel de desafíos percibidos y las habilidades. Pero no es una situación estática - los individuos no disfrutan hacer lo mismo en el mismo nivel pues, o se aburren o se frustran. Para continuar disfrutando, necesitan ampliar sus habilidades o descubrir nuevas oportunidades para utilizarlas.

Otros elementos de disfrute son los objetivos claros y la retroalimentación no ambigua, o sea, los individuos deben saber qué es lo que deben hacer y recibir retroalimentación sobre el éxito de sus acciones. La retroalimentación, a su vez, proporciona una clara idea sobre el ciclo de metas específicas y la clara retroalimentación continúa. Además, hay una concentración completa y sin esfuerzos sobre la tarea en cuestión.

Cómo encontrar el disfrute

Csikszentmihalyi (1990) piensa que el disfrute está disponible para todos los individuos...Para ello, propone adoptar los pasos siguientes:

- Fijar objetivos claros y desarrollar las habilidades adecuadas.
- Sumergirse en la actividad y concentrarse continuamente en lo que se está haciendo.
- Monitorear el progreso en términos de los objetivos fijados.
- Elevar continuamente las marcas si la actividad se torna aburrida.

Aquellos lectores interesados en mayores detalles sobre los pasos hacia el disfrute, pueden leer la publicación de Csikszentmihalyi en La Fluidez: La psicología de la experiencia óptima (p. 208-213).

EL ENFOQUE DE CSIKSZENTMIHALYI HACIA EL DISFRUTE: CONSIDERACIONES CLAVE PARA LOS ENTRENADORES

Si los entrenadores adoptan el enfoque de Csikszentmihalyi (1990) tendrán un claro rol para guiar a sus jugadores de manera que logren disfrutar de las clases, del entrenamiento y de la competición. Es un rol algo diferente del empleado en la conceptualización tradicional de disfrute, como sencillamente un efecto e sensación positivos. Cuando el disfrute es sólo un efecto positivo, los entrenadores pueden no apreciar totalmente el elemento crítico de únicamente adaptar los altos desafíos de las clases, entrenamiento y competición a la percepción de un jugador sobre sus habilidades.

En resumen, los aspectos clave para que los entrenadores adopten el enfoque de Csikszentmihalyi (1990) incluyen:

- El disfrute es posible y dinámico (no estático). Si bien puede ocurrir por casualidad, generalmente no es así.
- La principal predicción de disfrute es la percepción de un jugador sobre el equilibrio entre un alto nivel de desafíos y sus habilidades - a menos que el desafío sea mayor, el jugador tenderá a aburrirse o, por el contrario, si los desafíos son demasiado exigentes, pueden ser desafiantes para el jugador y causar ansiedad.
- Para el trabajo con los jugadores se requiere un enfoque individual. Todos los jugadores son diferentes y es importante comprender cómo ve cada uno de ellos el desafío que enfrenta y sus habilidades de respuesta.
- Para poder disfrutar, el jugador debe invertir esfuerzo y concentración cuando juega.
- Fijar metas con un jugador es una actividad tan importante como monitorear su progreso hacia sus objetivos, además de proporcionar retroalimentación de manera regular y constructiva.
- El disfrute es un proceso continuo. Los jugadores deben ser desafiados continuamente y continuamente desarrollar sus habilidades. El disfrute es algo que no se "da" durante toda la

vida, ni durante toda la duración de la carrera.



CONCLUSIONES

Volvamos al consejo que da Evonne Goolagong Cawley a los jugadores *'diviértanse y disfruten de su tenis'* (citado en la Introducción). Tal consejo tiene la ventaja de quitar la atención del jugador de la frecuentemente debilitadora y pesada preocupación por *"ganar"*. En todo caso, un jugador que está divirtiéndose tiende a jugar instintiva y libremente, sin hacer esfuerzos y sin temores. Así es, efectivamente, como jugaba Cawley. Es recién cuando los jugadores se realizan y disfrutan su juego que pueden lograr su pico de rendimiento (Heathcote, 1996). Paradójicamente, el *'ganar'* está más cerca cuando el jugador se libera de la noción de *'ganar'* y simplemente se divierte en la cancha.

Este trabajo proporciona algunas ideas nuevas para los entrenadores sobre cómo incrementar el disfrute de los jugadores en la cancha. En base a una visión del disfrute, conceptualmente diferente de la tradicional como sencillamente una sensación o afecto, Csikszentmihalyi (1990) dirige al entrenador hacia un enfoque orientado hacia el proceso. Su visión del disfrute es intuitivamente atractiva y alerta a los entrenadores hacia los elementos críticos de los desafíos, habilidades, metas y concentración. Csikszentmihalyi nunca insinuó que la búsqueda del disfrute sea fácil, pero claramente, indica que es una búsqueda alcanzable y que vale la pena. Todo esto tiene sentido si recordamos que el tenis es un juego, y que los juegos son divertidos y deben disfrutarse (en lugar de soportarse y sufrirse). No hay nada mejor que

disfrutar nuestro tenis. ¡Es tan divertido! Para ello, recordemos el consejo que Cawley recibió de su sabia madre.

REFERENCIAS

- Berger, B.G., Pargman, D., & Weinberg, R.S. (2006). *Foundations of exercise psychology* (2nd Ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Rowe.
- Heathcote, F. (1996). *Peak performance*. Dublin: Wolfhound Press.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former figure skaters, 11: Sources of Enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Janet Young 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.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)