

# Características cognitivas y emocionales en jugadores de tenis en etapa de descubrimiento (4 a 6 años)

Lucía Jiménez

Global Tennis Team, España.

## RESUMEN

La huella que el entrenador/a deja en un niño/a en sus primeras interacciones con la raqueta es crucial y determinante en cómo este experimentará el deporte en etapas posteriores. A través de este artículo expondremos características cognitivas y emocionales que consideramos que el entrenador/a ha de conocer en pro de contribuir a un desarrollo tenístico, social y emocional pleno de sus alumnos/as. Acompañadas todas ellas de sugerencias de aplicación a las sesiones de pista.

**Palabras clave:** emociones, experimentación, disfrute.

**Recibido:** 13 Octubre 2021

**Aceptado:** 27 Noviembre 2021

**Correspondencia:** Lucía Jiménez.  
Email: luciajalmendros@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

Distintos ex tenistas profesionales han puesto de manifiesto la importancia que los primeros entrenadores/as tuvieron en sus carreras deportivas (e.g. Court y Laver), cómo les transmitieron con su ejemplo una forma de vivir el deporte, la competición, la vida. Esta huella tan profunda a veces se pasa por alto, o incluso se minusvalora la trascendencia de la experiencia del niño/a en tan corta edad, reduciendo los objetivos de esta etapa a adquirir nociones técnicas básicas y a “pasarlos bien”. Sin embargo, siendo la diversión y el disfrute, cosas diferentes por cierto, objetivos prioritarios en estas edades, la amplitud de experiencias y aprendizajes enriquecedores puede ser muy amplia, y de ello dependen la formación y recursos a nivel psicológico y emocional del entrenador/a.

Si bien las etapas de iniciación (10 años en adelante), perfeccionamiento, competición... están muy documentadas a nivel psicológico (e.g. Crespo, 2010; Samulski, 2006; Young, 2015), esta, la etapa de Descubrimiento es en ocasiones un misterio del cual, como entrenadores/as experimentados, intuimos características de los pequeños/as, y sin embargo, desconocemos aspectos más concretos de su evolución, lo que puede desembocar en planteamientos demasiado avanzados (¡o demasiado poco avanzados!) para su edad.

*“El periodo más importante en la vida no es el de la universidad, sino el primero de todos; desde el nacimiento hasta los seis años de edad”* Maria Montessori.

Un campo de referencia del cual nutrirse para adquirir formación en edades tempranas es el de la Educación, y es que en los últimos años han adquirido un gran reconocimiento corrientes educativas que, si bien se han desarrollado plenamente en distintos países desde principios de s. XX -y en ocasiones antes-, es en los últimos años cuando mayor protagonismo están experimentando. Nos referimos a las



pedagogías respetuosas implementadas en Escuelas Activas cuya línea de intervención se basa en la disciplina positiva y el respeto a las etapas evolutivas del niño, como son la Pedagogía Waldorf, Montessori, Reggio Emilia, Pikler... Estas pedagogías, junto con los nuevos descubrimientos de la neurociencia y las investigaciones experimentales de psicólogos y maestros de la educación pioneros en su campo (e.g. Piaget, 2001), aportan características y modos de intervención que son útiles de cara a aplicarlos en las clases de minitenis.

## CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS Y EMOCIONALES DE 4 A 6 AÑOS

Nos encontramos en la etapa emocional por excelencia, es un momento clave para la experimentación y el desarrollo sensorial. En esta etapa aprenden a nombrar las emociones y a conocer sus propios procesos. Quieren aprender haciendo, a ser posible por ellos mismos, explorando el medio a través de sus sentidos. Así, el aprendizaje y la estimulación (que no sobreestimulación) ambiental son cruciales (Bilbao, 2015; Montessori, 1915/2014; Ostroski, 2016; Siegel & Payne,

2012; Steiner, 1924). Esto significa que desde su nacimiento, el niño va explorando el mundo, pasando por un contacto más estrecho con su mamá, a una interacción más social. A partir de los 3-4 años, el niño empieza a relacionarse más con sus iguales así como con adultos además de sus padres. Esta apertura al mundo es complementaria al hecho de que pasen gran cantidad de tiempo jugando consigo mismos y que con frecuencia no sientan ganas por compartir ni juego ni material. Esta información es fundamental pues el hecho de saber que es parte de su desarrollo nos lleva a no forzar actos que no se correspondan con su edad, ya que se trata en muchos casos de proyecciones del adulto sobre el niño (“ej.: ¡Has de compartir todos tus juguetes siempre!”). Recordemos, el mejor ejemplo es la acción, según nos comportemos con ellos y les hablemos, así generaremos unas dinámicas y formas de actuar determinadas que absorberán y con el tiempo, reproducirán. Lo que nos conduce a otra importante característica, su interés por imitar y su gran capacidad de aprender por observación. Destacando, por último, la evolución en su mundo emocional y cognitivo: dado el gran desarrollo del lenguaje que se ha producido para entonces, el niño/a es capaz de nombrar las emociones, entenderlas, contextualizarlas y fundamentalmente, experimentarlas (UOC, 2021).

Nota: No podemos reducir la evolución de los pequeños/as a edades marcadas y estáticas pues cada niño/a tiene un ritmo particular, tomaremos entonces como referencia estas características que, insistimos, pueden darse antes o después en el tiempo.

### LÍMITES Y NORMALIDAD

Una característica desde los primeros años de edad es la constante búsqueda de límites de pequeños y adolescentes. Piden, mediante sus actos, que se les diga o comprueben hasta dónde se puede. Una clase de tenis es un espacio de convivencia en el que armonizar estados de ánimo, deseos y normas dentro de un tiempo determinado. En ese sentido, los límites y ciertas reglas -pocas y claras- son importantes, pues ahorran tiempo y energía. En línea con la disciplina positiva, siendo amables y firmes. Su participación en el establecimiento de ciertas reglas es, a su vez, fundamental, pues comienzan a desarrollar una visión común, que mira por el bien del conjunto.

Por otra parte, aquello que entendemos por normalidad y que damos por hecho no está tan claro en edades tempranas. Si quieres que saludar, preguntar por cómo estás, recoger, escuchar, empatizar, aceptar y/o persistir por un objetivo, sean parte natural de tus jugadores/as, crea esa semilla en tus clases, ahora es el momento.

### RECOMENDACIONES Y APLICACIONES PRÁCTICAS

*“No te preocupes si tus alumnos/as no te escuchan, te están mirando todo el tiempo”.*

modificado de M<sup>a</sup> Teresa of Calcutta

- Abre y cierra las sesiones con un ritual, (¡y ponle nombre!): Una forma divertida de marcar la fases de una sesión (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma) es mediante rituales que marquen el paso de una fase a otra, los inicios de clase y los finales son buenos momentos para que niños y niñas aprendan a estar en



contacto con su cuerpo, sus sensaciones, cómo relajarse, activarse... además de crear espacios de interacción con turno de palabra o de acción, que dan lugar a dinámicas sociales básicas que generarán una inercia para etapas posteriores. Recuerda que es ahora cuando se establece lo “normal”, y lo “normal” no está estipulado externamente, lo creas tú en tus sesiones mediante las dinámicas que llevas a cabo.

- Haz círculos a la hora de comunicar: Es una forma organizada y equitativa de interactuar que deja una huella en el subconsciente (todos/as a la misma distancia, todos/as igual de importantes).
- Ve hacia donde estén: Evita gritar o alzar la voz, por ti y por ellos.
- Agáchate y míralos a los ojos: Es una forma básica de comunicación respetuosa, muéstrales con tu ejemplo la importancia del contacto visual y sentirse escuchados. Es una de las diferencias fundamentales entre el contacto con seres humanos o móviles/computadoras.
- Comunica/haz tu petición en un tono tranquilo y sereno. Recuerda que eres su mejor ejemplo.
- Establece, si están cómodos, un contacto suave, gesto de complicidad (un “choque” ritual, mano en el hombro mostrando aprecio...)
- Dale tiempo para terminar aquello que esté haciendo con dedicación. Esos son sus verdaderos momentos de aprendizaje.
- Usa ejemplos prácticos, visuales. Recuerda que aprenden principalmente por observación, no por palabra.
- Reconoce sus logros: A estas edades ya se perciben “capaces o no” de lograr lo que se proponen; tratemos de no condicionarles con nuestras ideas preconcebidas o limitaciones, construyamos una mentalidad de confianza y apertura a la experimentación, más allá del resultado.
- Involucra a la familia. El tenis es un deporte colectivo que se practica de manera individual. Si haces partícipe a la familia de tu filosofía del tenis, de cómo pueden darle continuidad desde casa... el aprendizaje aumentará exponencialmente.
- Extiende tu mano, e invita a la acción.

## Un espacio de reflexión

Una vez leídas algunas características básicas de los niños/as de esta edad, puedes reflexionar sobre lo siguiente:

- ¿Qué podría hacer en mis clases que aún no he probado?
- ¿He dejado de lado, olvidado, omitido... alguna idea importante?
- ¿Cómo podría mejorar mis clases para que fuesen aún más completas o creativas?
- ¿Cómo me gustaría que me recordasen? ¿Y que recordasen sus primeros años en tenis?

## CONCLUSIONES

Nos encontramos en la etapa en la que se produce el primer contacto de niños y niñas en una clase de tenis, lo que aquí y ahora suceda les dejará una huella que influirá el resto de sus años en el deporte. Es un momento muy especial y bonito en su desarrollo, su creatividad está por las nubes y están llenos de energía. Plantear sesiones divertidas, enriquecedoras, abiertas a la interacción social y a la experimentación, acogiendo todo el abanico emocional que les invade es todo un reto del cual el entrenador/a puede disfrutar enormemente, es cuestión de organización, formación e ilusión.

## CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses y que no recibió ninguna financiación para realizar la investigación.

## REFERENCIAS

- Bilbao, A. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma Actual.
- Crespo, M. (2010). Psychological issues when dealing with 10 and under. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51 (18), 20-21.
- Montessori, M. (1915/2014). *El método de la pedagogía científica Aplicado a la educación de la infancia*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Ostrosky, F. (2016). *Desarrollo del Cerebro*. Recuperado de <http://portal.oas.org/LinkClick.aspx?fileticket=QSVgfnifmNc%3D&tabi>.
- Piaget, J. (2001). *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Crítica.
- Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game – part one. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 40, 14- 15.
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba.
- Steiner, R. (1924). *The kingdom of childhood. Introductory talks on Waldorf Education*. NY: Anthroposophic Press.
- UOC (2021). *Cómo gestionar las emociones en educación infantil*. Recuperado de <https://fp.uoc.fje.edu/blog/como-gestionar-las-emociones-en-la-educacion-infantil>
- Young, J. (2015). Tennis is a game of strong and resilient confidence. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65, 3-5.

Copyright © 2021 Lucía Jiménez



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

**CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)**

