

¡Hazlo divertido! Una nueva propuesta para organizar torneos para jugadores de 12 años y menores

Héctor Botella Blanco

Hong Kong Tennis Association, Hong Kong.

RESUMEN

El objetivo principal de este artículo es exponer una visión global de los problemas de salud mental en los jóvenes deportistas mientras juegan en competiciones y proporcionar una lista de nuevas iniciativas diferentes para organizar torneos para jugadores sub-12, con el objetivo de encontrar una mayor satisfacción y menos niveles de estrés mientras compiten.

Palabras clave: torneos, salud mental, desarrollo, jóvenes deportistas.

Recibido: 5 marzo 2022

Aceptado: 10 abril 2022

Correspondencia: Héctor Botella Blanco. Email: hectorbotellablanca@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, hemos visto enormes logros por parte de la ITF y de las diferentes asociaciones nacionales de tenis en el aumento de la participación de jugadores jóvenes y adultos. El lanzamiento de la campaña Play & Stay por parte de la ITF en 2007 busca promover el tenis como un deporte fácil, divertido y saludable. El uso de materiales adaptados hace que el tenis sea más accesible y mantiene a los jugadores más motivados gracias a la obtención más rápida de resultados positivos en la pista. Las pruebas apoyan sistemáticamente que las pelotas de colores, las raquetas más pequeñas y el tamaño de las pistas de tenis son métodos viables para mejorar el rendimiento del tenis (Farrow et al., 2016). Además, se ha demostrado una asociación positiva entre la participación regular en el tenis y los beneficios para la salud. Jugar al tenis con regularidad contribuirá a mejorar la forma física y la salud mental, reduciendo síntomas como la depresión o la ansiedad (Pluim et al., 2007; OMS, 2020; Sciamanna et al., 2017).

Si bien parecen evidentes los esfuerzos aplicados en los aspectos técnicos, tácticos y físicos del tenis, hay que preguntarse si se han aplicado los mismos esfuerzos para cuidar la salud mental de los tenistas. En este escrito nos centraremos en el potencial impacto negativo que el actual formato de las competiciones de tenis puede tener en los jóvenes tenistas y ofreceremos posibles alternativas.

SALUD MENTAL

A pesar de los beneficios que se pueden obtener a través de la competición, se ha planteado la preocupación por las posibles consecuencias negativas (Sagar & Lavalley, 2010). Diferentes estudios ya han comprobado en el pasado que la participación en la competición es uno de los principales factores de estrés para los jóvenes deportistas (Nicholls, Holt, Polman y Bloomfield, 2006). Los deportes de alto rendimiento no sólo exigen una condición física óptima, sino que también requieren factores psicológicos óptimos



Figura 1. Está bien no estar bien. Naomi Osaka. Tiempo.

para rendir mejor en el deporte. La posible consecuencia es que los niños pueden experimentar altos niveles de estrés y ansiedad precompetitiva cuando compiten, y estos sentimientos pueden afectar negativamente al rendimiento, la participación y la propia salud (Kowalski et al., 2005). Los altos niveles de ansiedad precompetitiva se han asociado con el abandono deportivo, la reducción del disfrute deportivo, el agotamiento y la interrupción del sueño (Gould, Udry, Tuffey y Loehr, 1996). Además, se ha demostrado repetidamente que los atletas que compiten en deportes individuales son más

propensos a sufrir síntomas depresivos que los que compiten en deportes de equipo. (Beckmann, Nixdorf, & Frank, 2016).

La preocupación por la salud mental en el mundo del tenis se ha visto recientemente en un documental emitido en la popular plataforma Netflix sobre la vida de Mardy Fish llamado "Untold. Breaking Point".

En este documental, el ex jugador del Top 10 de la ATP expone sus problemas de ansiedad durante su carrera.

Además, Naomi Osaka es una de las primeras jugadoras que sale a la palestra nombrando una serie de problemas con los que lleva tiempo lidiando en relación con la salud mental.

Es importante tener en cuenta que existe un estrés bueno "eustress" (que repercute positivamente en el rendimiento) y uno malo "distress" (que repercute negativamente en el rendimiento) (Hackfort & Spielberger, 1990). Este último es el que resulta problemático y puede tener repercusiones negativas en la salud mental de los jugadores si es sistemático antes y durante los eventos. Durante muchos años, los psicólogos del deporte se han preocupado por el estudio de los efectos nocivos del estrés y la ansiedad, que se supone que son los principales factores que impiden que los deportistas utilicen plena y eficazmente sus habilidades (Robazza, 2006). Identificar los problemas que la competición puede crear en los jóvenes deportistas puede ayudar a no desarrollar condiciones mentales indeseables. La solución no será evitar las competiciones, sino crear un entorno saludable. A través de la competición, los niños no sólo ponen a prueba y desarrollan sus habilidades y su forma física, sino que también tienen la oportunidad de desarrollar sus cualidades psicológicas y sociales (Grossbard et al., 2009). La competición deportiva durante la juventud da la oportunidad a los atletas de aprender y desarrollar habilidades que serán beneficiosas en el futuro (Macnamara, Button, & Collins, 2010).



Figure 2. Tenisxetapas de la Asociación Española de Tenis (2019).

FASES DE DESARROLLO

Si atendemos a las diferentes fases de desarrollo que presentan la mayoría de las diferentes asociaciones de tenis, podemos observar que la fase de competición sólo comienza a partir de los 12 años. Las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años están reservadas a las fases de descubrimiento, aprendizaje, juego y aprendizaje del entrenamiento. Es a partir de los 12 años cuando la mayoría de las asociaciones recomiendan iniciar la fase de competición (o aprender a competir).

La Real Federación Española de Tenis divide la trayectoria de un tenista en 7 etapas diferentes: Descubrimiento (4-6 años); Desarrollo (6-8); Consolidación (8-10); Especialización (10-12); Precompetición (12-14); Competición (14-16); Rendimiento (16-18).

Así que la pregunta que hay que hacer a las federaciones, a los directores de torneos, a los entrenadores y a la comunidad tenística en general es: ¿por qué todos los torneos siguen el mismo formato en todas las fases de desarrollo? ¿No es esto una contradicción con los caminos recomendados por la mayoría de las asociaciones de tenis del mundo?

Si bien parece obvio que hemos logrado buenos resultados adaptando el juego del tenis a la edad y al nivel del jugador con materiales adaptados, no se han aplicado muchas adaptaciones en la organización de torneos nacionales en edades tempranas.

PROPUESTA

El objetivo principal de este artículo es proponer algunas iniciativas para abrir un debate en la comunidad tenística para que las competiciones de tenis para jugadores sub-12 sean más divertidas, atractivas y beneficiosas para los niños, pero también más competitivas.



Figura 3. Características de los torneos según la propuesta realizada. (Tenga en cuenta que esta propuesta no se recomienda para torneos importantes o prestigiosos como los nacionales, en los que se seguirá aplicando el formato habitual.)

- **EFICIENTE:** Los torneos se comprimirán para jugar en sólo 2 días.
- **SOSTENIBLE:** Menor número de viajes ya que los torneos se concentran en menos días.
- **COSTE-EFECTIVO:** Reducción de posibles noches de hotel y gastos de viaje.
- **FAMILY-FRIENDLY:** Ayudará a las familias a organizarse mejor: marco temporal en lugar de un partido programado (por ejemplo, el evento se celebrará el sábado y el domingo de 9 a 17 horas).
- **SOCIAL:** Los torneos deberán organizar sólo 1 o 2 categorías como máximo (por ejemplo, sub-10 y sub-12) evitando organizar torneos con un amplio rango de edades diferentes. Un mismo rango de edad promueve una mayor interacción entre los niños.
- **MÁS PARTIDOS:**
 - o Un formato de puntuación diferente (más corto) pero que garantiza al menos unos cuantos partidos por día y por evento.
 - o Diferentes formatos: individuales, dobles y dobles mixtos.
 - o Sistema de clasificación en lugar de un torneo por eliminatorias. Los puntos nacionales se otorgan en función de la clasificación final del evento. (Este formato ya se aplica en algunas competiciones internacionales).
- **DIVERSIÓN:** El objetivo de las siguientes medidas es dar la opción a los jugadores de divertirse mientras esperan su próximo partido. Estas actividades deben ser dirigidas por un entrenador de la sede del torneo:
 - o Proporcionar una "pista de tenis de juegos amistosos" en la que uno de los entrenadores del club/academia dirija diferentes juegos divertidos. También podría utilizarse como pista de calentamiento.
 - o Concurso de servicios (reto de velocidad y precisión).
 - o Concurso Digi -Tenis 2.0 (o balle au mur 2.0)
 - o Otras actividades diferentes (por ejemplo, tenis de toque, pádel, ping pong, squash, o incluso otros deportes no relacionados con la raqueta como el fútbol, el baloncesto, etc.).
- **EDUCATIVO:** taller para jugadores y padres dirigido por un entrenador certificado en el club que organiza el evento.
- **ENTORNO POSITIVO:** organizar una fiesta del torneo para todos los jugadores y padres con comida, música, sorteo y algunos premios, premios y certificados (por ejemplo, deportividad del evento, servidor más rápido, equipo doble más divertido, trofeo para el mejor jugador de ping pong, tenis de toque, etc.).

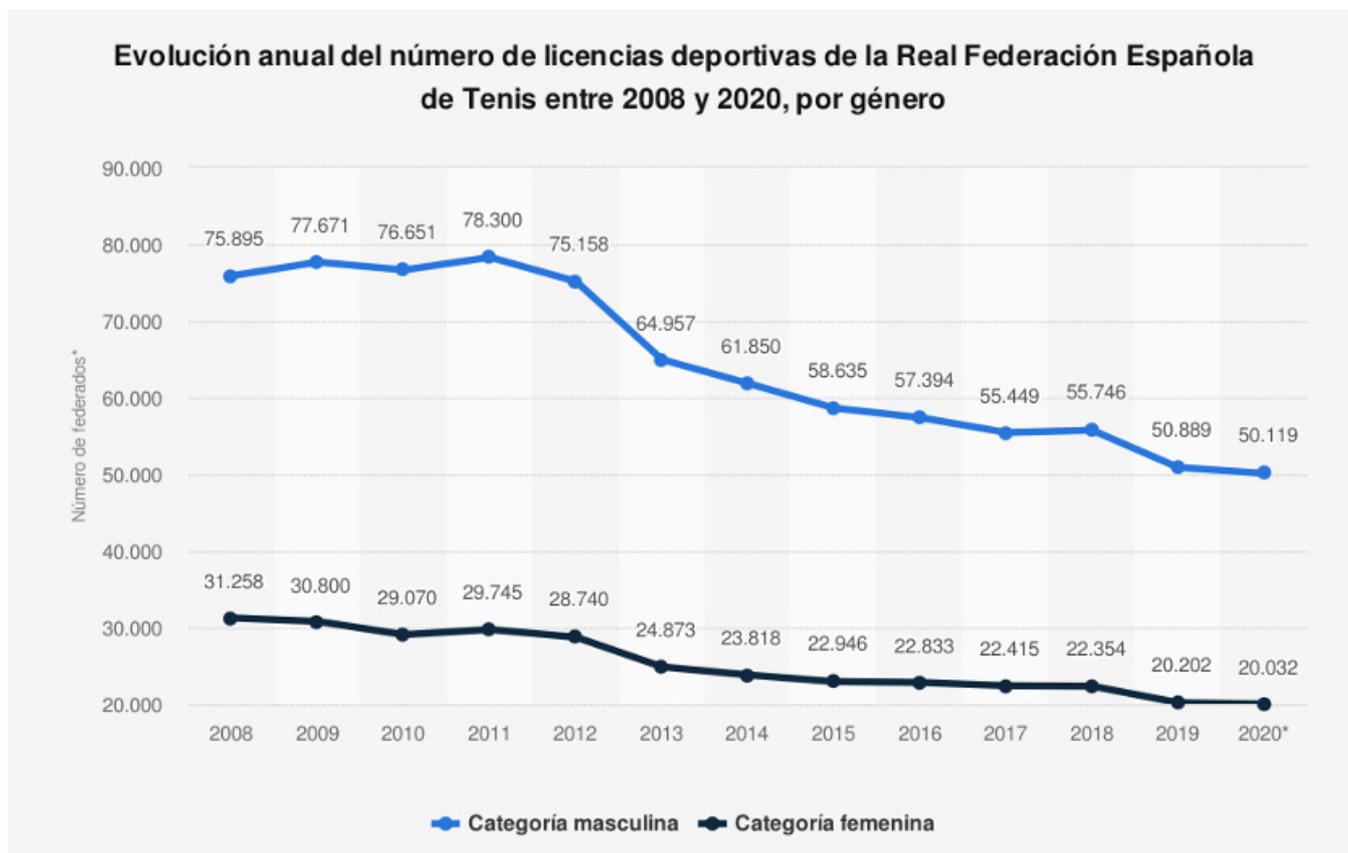


Figura 4. Número de licencias para mujeres (negro) y hombres (azul) proporcionadas por la Federación Española de Tenis desde 2008 hasta 2020.

CONCLUSIÓN

Seguimos asistiendo a torneos o competiciones en los que podemos ver diferentes situaciones negativas: niños que abandonan los clubes llorando, padres que se enfadan con sus propios hijos, familias que hacen largos viajes para jugar un partido de poca calidad que dura menos de una hora (o lo que es peor, que se pase de largo), entrenadores agotados viendo partidos inacabables, interminables tiempos de espera hasta que empieza el partido... y muchas otras situaciones que hacen que el evento sea muy frustrante. Seamos sinceros: para la mayoría de los niños, los torneos no son una buena experiencia.

Todas las medidas propuestas anteriormente tienen el propósito de promover que los niños terminen el evento sin mucha frustración, pero con buenos recuerdos, manteniendo su motivación con el juego del tenis y animándoles a repetir de nuevo en el próximo evento. Pero también, obligar a los clubes y organizaciones a ver quién celebra el mejor evento (valorado por los jugadores y las asociaciones regionales o nacionales).

Para concluir, cabe mencionar que el tenis se enfrenta a una dura realidad en algunos países. La disminución del número de licencias.

Esto podría explicarse por la aparición de otros deportes de raqueta como el pádel o el tenis de playa. Sin embargo, se necesita una respuesta rápida por parte de la comunidad tenística si queremos que el tenis siga siendo uno de los deportes líderes. Creo que un nuevo formato de competiciones en edades tempranas puede tener un efecto positivo en la continuidad de la gente que juega al tenis en el futuro, pero también en el desarrollo de los atletas profesionales.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

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

REFERENCIAS

- Farrow, D., Buszard, T., Reid, M., & Masters, R. (2016). Using Modification to Generate Emergent Performance (and Learning?) in Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(sup1), S21-S22. DOI:10.1080/02701367.2016.1200421
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Grossbard, R., Smith R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Competitive Anxiety in Youth Athletes. Differentiating Somatic Anxiety, Worry and Concentration Disruption.
- Hackfort, D., & Spielberger, D. (1990). Anxiety in Sports: An international perspective.
- Kowalski, K., Crocker, P., Hoar, S., & Niefer, G. (2005). Adolescents' Control beliefs and Coping with Stress in Sport. *International Journal of Sport Psychology* 36(4):257-272
- Macnamara, A., Button, A., & Collings, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors.
- Nicholls, A., Holt, N., Polman, R., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. DOI:10.1123/tsp.20.3.314
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00893
- Pluim, B., Marks, B., Miller, S., & Staal J. (2007). Health Benefits of Tennis. DOI:10.1136/bjism.2006.034967
- Robazza, C. (2006) Emotions in Sport: An IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sports Psychology*. <https://www.researchgate.net/publication/288943076>
- Sagar, S., & Lavalley, D. (2010). The Developmental Origins of Fear of Failure in Adolescent Athletes: Examining parental practices. DOI:10.1016/j.psychsport.2010.01.004
- Sciamanna, C. et. al. (2017). Physical Activity Mode and Mental Distress in Adulthood. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27838116/>
- Statista Research Department. (2021). <https://es.statista.com/estadisticas/982828/cifra-anual-de-licencias-deportivas-de-la-real-federacion-espanola-de-tenis-por-genero/>
- WHO. (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Copyright © 2022 Héctor Botella Blanco



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)

