



Aspectos psicológicos a tener en cuenta cuando se trabaja con tenistas menores de 10 años.

Miguel Crespo.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

La mayoría de los menores de 10 años juega al tenis porque les gusta el deporte. Los entrenadores y los padres tienen la responsabilidad de proporcionarles el clima correcto para que mantengan su entusiasmo por el tenis durante toda la vida. Para ello, es necesario tener en cuenta una serie de asuntos psicológicos. Este artículo describe las características psicológicas generales de los tenistas menores de 10 años y algunos aspectos que deben desarrollarse durante ese período.

Palabras clave: Psicología, Niños, Menores de 10 años, Actitud, Responsabilidad.

Recibido: 12 Julio 2010.

Aceptado: 20 Agosto 2010.

Autor correspondiente: Miguel Crespo, Federación Internacional de Tenis.

Email: dualde@xpress.es

LA PSICOLOGÍA DE LOS MENORES DE 10 AÑOS

La experiencia emocional del tenis juega un rol importante en la vida de la mayoría de los menores de 10 años. Placer / descontento, tensión/ relajación y una plétora de otros sentimientos están vinculados inextricablemente con el juego y ejercen su propia y única influencia sobre la experiencia emocional de cada jugador.

La tabla siguiente, adaptada de González y Ochoa (2003), resume las características psicológicas de los jugadores de 4 a 10 años.

EDAD	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES
4 A 6 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE.	<ul style="list-style-type: none"> • Ansioso, impaciente. • Escaso tiempo de concentración. • Egoísta. • Solo quiere jugar. • Mínima interacción social. • Aprende por imitación.
7 A 10 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE.	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor capacidad de concentración. • Mayor interés en la interacción con el grupo. • Creciente interés por el deporte. • Excelente disposición para aprender. • Tendencias competitivas.

Los niños muy pequeños son egocéntricos por naturaleza, piensan que son el centro del universo. A medida que crecen sus cuerpos, también se desarrollan emocional e

intelectualmente y sus destrezas sociales se estimulan en el colegio. Al cumplir los 10 años, comienzan a desarrollar su relación con los demás. Comienzan a comprenderse mejor a sí mismos y su rol dentro de la sociedad. No les gusta estar solos, suelen necesitar la aprobación de sus compañeros y comienzan a preferir el juego y la interacción grupal. Además, mejoran su habilidad para comprender, interpretar, reflexionar, analizar, pensar y respetar las reglas (Le Blanc & Dickson, 1997).

DESARROLLAR LA ACTITUD, MADUREZ Y RESPONSABILIDAD

El éxito en el tenis significa mucho más que solamente ganar partidos; se trata también de desarrollar las actitudes correctas que, logradas exitosamente, pueden acelerar el aprendizaje y mejorar el rendimiento competitivo (Wilson, 2001). El esfuerzo, el juego limpio, el espíritu de equipo y la responsabilidad están entre ellas.

Debemos recordar que aumentando gradualmente la responsabilidad que se da a los jóvenes tenistas, los entrenadores ayudamos a crear su propia independencia y confianza en sí mismos, que a su vez, moldea naturalmente la actitud correcta para el tenis y para la vida.

Zlesak (1995) recomienda que los jugadores de diferentes edades fijen objetivos básicos que les ayuden a desarrollar la actitud adecuada. Cuando se trabaja con el grupo de menores de 10 años se recomienda lo siguiente:

- Puntualidad para llegar a clase.

- Traer la raqueta, el agua, etc., a la cancha.
- Traer el equipamiento para la clase (pelotas, conos, etc.).
- Juntar las pelotas cuando se indica.
- Comportarse bien en la cancha.
- Después de la clase, juntar todo el material que se utilizó.

Un aspecto crucial para fomentar una actitud correcta es la puntualidad. Miranda (2001) afirma que llegar puntualmente es importante para el transcurso apropiado de todas las clases de tenis. Si bien los tenistas menores de 10 años de edad asisten para "jugar tenis mientras lo pasan bien", el entrenador debe recordarles que no está bien llegar tarde pues ¡es una falta de respeto hacia sus compañeros, el profesor y ellos mismos!

Dar mayor independencia a los niños de todas las edades, pero también responsabilidad, manteniendo el apoyo positivo de sus padres, es óptimo para el desarrollo de su personalidad y sus destrezas sociales (necesarias para optimizar las relaciones con los entrenadores, pares, ídolos y, si fuese necesario, con el público).

CONSTRUIR LA AUTO ESTIMA Y LA CONFIANZA

La autoestima, o la opinión sobre uno mismo, es uno de los rasgos psicológicos cruciales que hay que desarrollar en los niños. Los entrenadores y los padres deben crear, utilizando todos los medios posibles, un clima para ayudar al niño a sentirse bien consigo mismo. Se cree que la etapa más importante para el desarrollo de la autoestima se da en el período anterior a los 10 años.

Los entrenadores pueden utilizar distintas estrategias para mejorar la autoestima de los jóvenes tenistas, como: recompensar el esfuerzo y no solamente la habilidad; programar juegos de inclusión y no solamente juegos por eliminación; proporcionar retroalimentación específica y no general; alabar y sonreír con frecuencia, pedir sugerencias y, finalmente; decirles cuán buenos son...¡a todos nos gusta escuchar eso!

Una forma de mejorar adecuadamente la autoestima de los tenistas menores de 10 años de edad es adaptar el juego de tenis a sus características. Obviamente, no deben jugar el mismo tenis que los adultos. Si el material y las reglas de tenis se adaptan bien a las necesidades físicas y mentales de los jóvenes tenistas, pegarán más pelotas, pelotearán más y aprenderán una técnica y una táctica mejores para ser más habilidosos.

Con reglas adaptadas, formatos de competición adecuados, una raqueta más corta, una pelota más lenta y canchas más pequeñas, ¡los jugadores lograrán a su vez mayor éxito y se divertirán más!

AYUDAR A LOS NIÑOS A TOMAR DECISIONES

¿Dónde me ubico? ¿Cómo debo tomar la raqueta? ¿Cuándo debo jugar profundo? ¿Qué es lo mejor cuándo estoy en la red? El tenis es un deporte de toma de decisiones rápidas y complejas. Según Brabenec (1981) un tenista toma alrededor de 900 decisiones por partido.

Las investigaciones demuestran que la experiencia es importante en la toma de decisiones rápida (Goulet y cols., 1989). Los jugadores menores de 10 años son iniciantes con limitada experiencia. No pueden procesar la información muy rápidamente, por ello, su proceso de toma de decisiones es lento. Como se dijo anteriormente, la mala concentración que demuestran los niños a esta edad, no ayuda para tomar decisiones rápidas ni buenas.

¿Cómo pueden los entrenadores ayudar con el proceso de toma de decisiones de los jugadores menores de 10 años de edad? Adaptando el juego, el material, la competición y las reglas a las características de los niños, el entrenador creará un clima agradable para ayudar a los jugadores a descubrir las claves y patrones importantes en los cuales focalizarse, y también el proceso y las consecuencias de las decisiones correctas e incorrectas.

LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA

Desde hace muchas décadas se sabe que los niños aprenden más rápida y fácilmente entre los 8 y los 12 años. El cerebro humano alcanza su potencial más alto de aprendizaje a esas edades y nosotros, los entrenadores de tenis, sabemos que debemos trabajar ardua y concienzudamente para lograr los máximos resultados (van Fraayenhoven, 2001).

Harwood (2000) sostiene que practicar es repetir. Los niños a esta edad aprenden rápidamente, pero también pueden aprender rápidamente destrezas negativas contrarias a las positivas. Algunas de las destrezas que se aprenden en este periodo son: el pensamiento positivo, el adecuado manejo de los errores, el lenguaje corporal positivo, los altos niveles de



esfuerzo y las rutinas y los rituales correctos.

La preocupación sobre los aspectos psicológicos durante este período debe mantenerse constantemente alta pues la concentración de los niños es baja y a esta edad aprenden y mejoran destrezas técnicas y mentales más rápidamente. No es suficiente decir las cosas, hay que hacerlas.... de lo contrario, se olvidarán.

Por ejemplo, algunos aspectos que se deben tener en cuenta para trabajar son: enfatizar el concepto de “mirar la pelota” con juegos que atraen la atención a la pelota, establecer reglas sobre “el lenguaje corporal” en las sesiones, “las rutinas para cada punto” y “la charla positiva con uno mismo” (Harwood, 2000).

UN COMENTARIO SOBRE LOS PADRES

Según Sledr (2001) la separación de los padres cuando el niño va al jardín de infantes es aún mayor en el tenis por la relativa independencia del tenista en la cancha. Sin embargo, los padres esperan satisfacer, por medio del niño, sus propias necesidades y ejercen excesiva presión sobre él.

Harwood (2000) sugiere que los entrenadores trabajen con los padres para instruirlos. Son un valioso recurso para el entrenamiento psicológico de los niños y deben aprender sobre las reacciones hacia el triunfo y la derrota. Necesitan “guías para aprender el lenguaje” y poder cumplir con una función en aquellos torneos en los que el entrenador no pueda estar presente. La función de los padres está subestimada en cuanto a las tareas y acciones que pueden realizar apoyando el trabajo del entrenador en cancha.

Harwood & Knight (2009) en un trabajo estudiaron los factores de estrés que sufren los padres de tenistas británicos. Los resultados mostraron que los padres experimentaban una cantidad diversa de estresores competitivos e indicaron las dificultades particulares que sufrieron antes, durante y después de los partidos con respecto a su hijo, los adversarios, otros padres y los oficiales.

Bois y colaboradores (2009) notaron que la presencia de ambos padres en un partido producía una mayor ansiedad pre-partido. Además, las tenistas percibían aún mayor presión paterna que la mayoría de los otros participantes. La conducta directiva de los padres y la presión se asociaron con una ansiedad pre-competitiva en todos los tenistas.

Los resultados de las investigaciones refuerzan la importancia de que los padres estén capacitados con las destrezas necesarias para lidiar con las exigencias psicológicas, de desarrollo y logísticas del tenis competitivo.

PENSAMIENTO FINAL: ¡MANTENER LA DIVERSIÓN!

El juego es primordial en la vida de los niños. Les gusta mucho. Los entrenadores deben evitar las actividades monótonas que lo único que logran es desmotivar a los niños y alejarlos de las clases. Los entrenadores deben también reconocer la importancia del desarrollo social y mental de los niños en el tenis programando sesiones divertidas, con muchos juegos de equipo, destrezas cooperativas y juego honesto como base de

la actividad. Estaremos alentando la participación a largo plazo instilando el amor y la pasión por el tenis por medio de actividades divertidas y variadas.

Por lo tanto, es imprescindible planificar las lecciones con actividades divertidas que motiven a los niños para que vean al tenis como un deporte divertido y fácil. Los entrenadores deben ser creativos y preocuparse continuamente por los gustos y opiniones de sus alumnos. Así, el tenis será verdaderamente una experiencia inolvidable para todos.

REFERENCIAS

- Brabenec, J. (1981). Tennis: The decision making sport. Hancock House. Canada.
- Harwood, C. (2000). Developing youngsters mental skills...without them realising it!, ITF CSSR, 21, 6-7.
- Miranda, M. (2001). Being on time for the tennis lesson, ITF CSSR, 25, 11.
- González, R. & Ochoa, C. (2003). Working with special populations: I. Children physical activity and performance. (pp. 187- 193). M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (Eds). ITF Strength and conditioning for tennis. ITF Ltd. London
- Goulet, C, Bard, Ch., & Fleury, M. (1989). Expertise differences in preparing to return a tennis serve: a visual information processing approach, J. Sport & Ex. Psych., 11, 382-398. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.382>
- Le Blanc, J., & Dickson, L. (1997). Straight Talk About Children And Sport. Coaches Association of Canada.
- Slider, J. (2001). Psychological development for Juniors. In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference. Bangkok. Thailand. (pp. 41-44). ITF Ltd. London.
- Wilson, D. (2001). Key behavioural characteristics of successful juniors, ITF CSSR, 25, 2-3.
- Van Fraayenhoven, F. (2001). Elements of Player Development for 14 & Under Players In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference. Bangkok. Thailand. (pp. 21-22). ITF Ltd. London.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Miguel Crespo.



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](#)



COACHING & SPORT
SCIENCE REVIEW



Federación Internacional de Tenis
www.itfcoachingreview.com
Agosto 2010. Año 18. Número 51. 33-35
ISSN 2225-4757
<https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v18i51.613>