



# Aceptación de las presiones del entrenamiento: Percepciones de lo que aprenden los entrenadores experimentados con más de 10 años de experiencia trabajando con jugadores de tenis de élite

Callum Gowling<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Liquid Sport Psychology, Reino Unido.

## RESUMEN

A pesar del creciente número de investigaciones sobre el entrenamiento deportivo, se tiene poca información relacionada con el entrenamiento de jugadores de élite juveniles. El propósito de este estudio fue examinar las experiencias de 8 entrenadores de tenis experimentados del Reino Unido y describir lo que significa entrenar a jugadores de tenis juveniles de élite. A través de un Análisis Fenomenológico Interpretativo (IPA) de 8 entrenadores de tenis experimentados (con más de 10 años de experiencia) se muestran las perspectivas sobre el entrenamiento de tenis de élite juvenil y se compara con las experiencias de entrenadores de tenis más jóvenes (Gowling, 2019). Este estudio determinó que: a) los entrenadores de tenis experimentados describieron una visión panorámica del entrenamiento, b) los entrenadores experimentados confiaban en la efectividad de su entrenamiento, y c) la aceptación de los desafíos en el entrenamiento ayudaba a los entrenadores experimentados a desarrollar mecanismos de afrontamiento eficaces para mantener su bienestar emocional y la motivación para entrenar durante largas carreras. Los resultados de esta investigación contribuyen a una problemática epistemológica y a la evolución del entrenamiento deportivo, y confirman que las experiencias de los entrenadores actuales podrían contribuir a una formación más eficaz de los entrenadores. Los resultados pueden ayudar a los órganos competentes a incluir esta información en la literatura para la formación de entrenadores, y ayudar a los entrenadores de tenis a mantenerse en un papel emocionalmente desafiante.

**Palabras clave:** Análisis fenomenológico interpretativo, coaching, jugadores de élite, actitudes.

**Recibido:** 26 Noviembre 2019

**Aceptado:** 10 Enero 2020

**Autor correspondiente:** Callum Gowling, Liquid Sport Psychology, Reino Unido. Email: [callumgowling@btinternet.com](mailto:callumgowling@btinternet.com)

## INTRODUCCIÓN

Los entrenadores realizan un aprendizaje observacional durante sus carreras de entrenador (Lortie, 1975). Los períodos prolongados de observación actúan como fuente primaria de aprendizaje para los entrenadores y gran parte de lo que aprenden es a través de la interacción con compañeros conocidos y "la interacción continua en el contexto práctico del entrenamiento" (Cushion et al., 2006, pág. 217).

Las investigaciones sobre entrenadores de tenis jóvenes muestran que la construcción de relaciones, el esfuerzo por probarse a sí mismo ante los demás, el conflicto interpersonal y la competencia entre entrenadores son características que definen el entrenamiento de élite juvenil (Gowling, 2019). Además, la naturaleza desafiante del entrenamiento de élite de tenis juvenil puede reducir la motivación de los

entrenadores para entrenar (Bandura, 1997; Lundkvist y otros, 2012; Bleach 2019; Gowling, 2019). El siguiente paso lógico para la investigación del entrenamiento de tenis fue hablar con profesionales con más de 10 años de experiencia en el entrenamiento de tenistas juveniles de élite. El propósito de este estudio fue examinar como entienden los entrenadores de tenis experimentados la cultura del entrenamiento de tenistas juveniles de élite, e ilustrar cómo fueron capaces de mantener su bienestar y motivación para entrenar frente a los desafíos del entrenamiento.

Este artículo analiza las experiencias de ocho entrenadores de tenis del Reino Unido de nivel 5 de la LTA, con más de 10 años de experiencia como entrenadores y muestra cómo se adaptan para hacer frente a los desafíos del entrenamiento. Por ejemplo, la investigación muestra que los entrenadores jóvenes indican que el autoempleo, haciendo que el

entrenamiento sea competitivo, y el conflicto interpersonal con los padres o entrenadores, reduce la motivación para entrenar. Este informe muestra que los entrenadores de tenis experimentados aceptaban mejor los desafíos a los que se enfrentaban y comprendían que los desafíos se mantendrían constantes a lo largo de sus carreras. Los resultados sugirieron que la aceptación de los desafíos estaba relacionada con entrenadores experimentados que desarrollaban confianza y estrategias de afrontamiento efectivas para mantener su bienestar y motivación durante sus largas carreras.

## MÉTODO

En este estudio se realizó un análisis fenomenológico interpretativo (IPA) de 8 entrenadores de tenis experimentados, que trabajaban con jugadores de élite juveniles en el Reino Unido. La muestra de participantes estuvo compuesta por 6 hombres y 2 mujeres de entre 29 y 56 años de edad. Los participantes trabajaron en las siguientes áreas: Norte de Inglaterra (3), Midlands (1), Sur de Inglaterra (3) y Gales (1). Los entrenadores experimentados tenían más de 10 años de experiencia en el entrenamiento juvenil de élite (Flett et al., 2012). Los participantes trabajaron con jugadores de tenis juveniles de élite y tenían calificaciones de entrenador de nivel 5, LTA. Los jugadores tenían entre 11 y 18 años, lo que corresponde al sistema de competición de pelota amarilla de la LTA. Se considera jugadores de élite a aquellos que están compitiendo a nivel nacional y superior (Rees et al., 2016). Las entrevistas de este estudio fueron semiestructuradas y el objetivo era comprender cómo era para los participantes entrenar a jugadores juveniles de élite. Las entrevistas duraron entre 1,5 y 3,5 horas y fueron grabadas en audio. Las entrevistas se transcribieron literalmente, se imprimieron y se analizaron siguiendo el procedimiento del IPA.

## RESULTADOS

Los resultados muestran que: a) los entrenadores de tenis experimentados describieron una visión panorámica del entrenamiento; b) los entrenadores experimentados confiaban en la efectividad de su entrenamiento; y, c) la aceptación de los retos en el entrenamiento ayudó a los entrenadores experimentados a desarrollar mecanismos de afrontamiento eficaces para mantener su bienestar emocional y la motivación para entrenar durante largas carreras.

### Los entrenadores experimentados describieron una visión panorámica del entrenamiento

Los entrenadores experimentados entendieron que el entrenamiento era más que un proceso de transferencia de información y que el papel de entrenador incluía muchos aspectos diferentes fuera de la pista de tenis. Harry comenzó su conversación diciendo: "Hay tantos elementos diferentes en el entrenamiento... El aspecto técnico juega un papel tan pequeño en lo que hago en estos días... Estás constantemente educando y luego reeducándote a ti mismo". Incluso con más de 20 años de experiencia como entrenador, Harry aludió al aprendizaje en el trabajo. Los entrenadores se referían regularmente a la interacción humana inherente al

entrenamiento, describiendo su papel como algo más que la entrega de información técnica. Gabby describió la gestión de las expectativas como parte de su papel y esto hizo que el entrenamiento fuera más complicado:

Estás constantemente gestionando las expectativas. Constantemente gestionando otros asuntos, ya sea asuntos escolares, familiares, problemas fuera de la pista. La vida. Gestionar todo eso y asegurarse de que la experiencia de los jugadores en el tenis es satisfactoria es difícil de mantener.

Los entrenadores experimentados consideraron muchos factores que podrían afectar la actuación de los jugadores, por ejemplo, la ética del trabajo, la escuela, las cuestiones sociales y familiares, las expectativas y la madurez. Los entrenadores experimentados aceptaron la naturaleza multifacética del entrenamiento e incorporaron a su función los asuntos fuera de la pista. David describió una visión holística de su entrenamiento: "El entrenamiento de tenis se trata también de psicología. Estás desarrollando a las personas, no sólo a los jugadores. Una vez que estos chicos tienen 15 / 16 es mucho más que derechas y reveses".

Los entrenadores experimentados habían evolucionado en algo más que expertos en conocimientos y aplicadores de métodos. En general, los participantes estuvieron de acuerdo en que, debido a la cantidad de tiempo que pasaban con los jugadores por las demandas del entrenamiento, se sentían responsables de un enfoque holístico del entrenamiento (por ejemplo, ayudar a los jugadores a madurar, mejorar la disciplina personal, la autosuficiencia y otras aptitudes para la vida).

### Los entrenadores experimentados confiaban en la efectividad de su entrenamiento

Entrenadores experimentados entendieron que el escrutinio público era parte del entrenamiento. Al describir los períodos de resultados insatisfactorios con los jugadores, los participantes mantuvieron la creencia en sus métodos a pesar de los juicios negativos sobre su entrenamiento por parte de los jugadores, sus padres u otros entrenadores. Thomas explicó: "Confío en que lo que hago es lo mejor que puedo hacer, y soy bueno en lo que hago. Siempre hay alguien que se muere por decir que puede hacer un mejor trabajo. Los entrenadores más jóvenes probablemente se cuestionan más y piensan "¿qué estoy haciendo mal?"

Los participantes expresaron sistemáticamente su confianza en sus métodos. El cuestionamiento del 'yo' puede erosionar la confianza en sí mismo si produce autoevaluaciones negativas. Los años de experiencia habían enseñado a los participantes que el entrenamiento no era sencillo. Sarah habló de su confianza: "Tengo una imagen clara en mi mente de lo que estoy tratando de lograr. Eso ha llevado tiempo, pero tengo mucha claridad y confianza en ello. Si las cosas van mal, no te lances a buscar soluciones, mantén tu imagen y cree en ella".

Los participantes estuvieron de acuerdo en general en que la experiencia les ayudó a ganar confianza en su entrenamiento. Simon declaró: "No hay sustituto para la experiencia. Tú has

estado allí y lo has hecho. Miro hacia atrás respecto a lo que enseñé hace 10 años y ahora sé más. He leído los libros, y he tenido experiencias. Me ha llevado tiempo confiar en mí misma". Estudios anteriores han descrito un "umbral de experiencia" para que los entrenadores se sientan con confianza (Cote & Gilbert, 2009). Los encuestados en este estudio estuvieron de acuerdo en que la experiencia ayudaba con la confianza.

[La aceptación de los desafíos en el entrenamiento ayudó a los entrenadores experimentados a desarrollar mecanismos efectivos de afrontamiento para mantener su bienestar emocional y la motivación para entrenar](#)

Los entrenadores experimentados se adaptaron cognitivamente y emocionalmente para aceptar los desafíos del entrenamiento con jugadores juveniles de élite. Bauman (2012) dice que los problemas asociados con la interacción humana "no pueden ser regulados fuera de la existencia" (p. 98). El trabajo de los entrenadores de tenis depende de la interacción humana entre el jugador, sus padres y los entrenadores (Gowling, 2019). Por lo tanto, el conflicto interpersonal es inevitable. Gabby dijo:

Siempre se dan esas preguntas. "¿Por qué no se elige a mi hijo o hija para esto o aquello?" No hay una culpa absoluta, pero es una pregunta importante. Ya sabes lo que viene después... "¿Qué vas a hacer al respecto?" Hay mucha presión para que los niños y los padres sientan que están manteniendo el ritmo con quien sea que hayan puesto sus miras. Como entrenador, siempre te vas a enfrentar a eso y habrá conflictos en el camino.

Alex dijo: "Hay partes realmente difíciles en el trabajo, como ser atacado por los padres. ¿Pero qué trabajo no tiene problemas? Los conflictos son comunes, está bien".

Finalmente, David dijo: "Sí, me peleo con los entrenadores nacionales todo el tiempo. Es la naturaleza del trabajo".

La aceptación de los conflictos seguiría ocurriendo, lo que permitiría a los entrenadores desarrollar formas de hacer frente a los conflictos profesionales/interpersonales. Por ejemplo, los entrenadores utilizan el apoyo social como estrategia de afrontamiento cuando se produce un conflicto (Thelwell et al., 2010). David afrontó el conflicto hablando con otros entrenadores: "Es bueno descargarse a veces. Es necesario descargarse con alguien que lo entienda (otro entrenador)". Hubo acuerdo entre los participantes en que el apoyo social les ayudaba a afrontar el estrés de los conflictos. Sarah dijo: "Necesitas entrenadores en los que puedas confiar y con los que puedas hablar de todo lo que te comprometas. Es un trabajo duro y necesitas apoyo cuando te sientes presionado".

Además del apoyo social, los entrenadores también describieron que los años de entrenamiento tuvieron un efecto de endurecimiento en ellos. Harry habló de volverse más resistente: "Las críticas siempre duelen, pero cuando has pasado por ellas tan a menudo, te vuelves más duro y te afecta menos". Los entrenadores estuvieron de acuerdo en que era necesario tener una piel gruesa para entrenar, y la resistencia

emocional era un mecanismo fundamental para hacer frente a la situación. Alex dijo: "Estoy tan acostumbrado al clima ahora... No puedes complacer a todo el mundo. No puedes evitar que la gente sea crítica cuando los jugadores pierden partidos. Una vez que aceptas eso, desarrollas una piel más gruesa". Los entrenadores experimentados aceptaron que no podían gestionar el conflicto fuera del entrenamiento, y desarrollaron redes de apoyo y resistencia emocional para enfrentarlo.

## DISCUSIÓN

Los datos de este estudio destacan varias formas en las que los entrenadores se adaptan a su entorno con más de 10 años de experiencia:

En primer lugar, las conclusiones de este estudio apoyan los argumentos de que los entrenadores aprenden a través de la observación (Lortie, 1975). Las nuevas experiencias influyen continuamente en sus creencias, actitudes y comportamientos (Stodter & Cushion, 2017). Los años de práctica y observación ayudan a los entrenadores a considerar su papel desde una perspectiva holística y a posicionar su filosofía de entrenamiento, lo que es propicio para la cultura del tenis juvenil de élite.

Segundo, los hallazgos confirman nuestra hipótesis de que los entrenadores desarrollan la confianza a medida que adquieren más experiencia. Además, la confianza puede estar asociada con el desarrollo de una filosofía de entrenamiento (Camriere, Trudel, & Forners, 2014). La confianza redujo la duda en sí mismos durante los períodos difíciles con los jugadores, ayudó a los entrenadores experimentados a mantener la confianza en sus métodos y a mantener la motivación.

En tercer lugar, los hallazgos contribuyen a comprender que el entrenamiento es un trabajo emocionalmente desafiante, independientemente de la experiencia que tengan los entrenadores (Thelwell et al., 2010; Purdy et al., 2013; Kelly et al., 2018). Los entrenadores experimentados se desarrollan cognitivamente (comprensión más amplia del entrenamiento) y emocionalmente (mecanismos de afrontamiento) a lo largo de 10 años. Los participantes en este estudio aceptaron que el entrenamiento seguiría siendo estresante a lo largo de su carrera, y construyeron formas de hacer frente a la cultura del entrenamiento de los jóvenes de élite.

## CONCLUSIÓN

Estos resultados contribuyen a la comprensión del entrenamiento como un trabajo emocionalmente desafiante, independientemente del nivel de experiencia que puedan tener los entrenadores (Thelwell et al., 2010; Purdy et al., 2013; Kelly et al., 2018). Los resultados respaldan las afirmaciones de que los programas de formación de entrenadores podrían utilizar las ideas de los entrenadores experimentados de manera más eficaz para apoyar a los entrenadores activos en sus funciones (Cushion, Jones, & Armour, 2003; Gowling, 2019).

Educación a los entrenadores sobre los mecanismos de afrontamiento utilizados por los profesionales experimentados ayudaría a: a) crear conciencia de que los entrenadores experimentarán desafíos emocionales en sus carreras, b) permitir que los nuevos entrenadores seleccionen estrategias de afrontamiento que hayan funcionado para otros entrenadores, y c) asegurar a los entrenadores existentes que las luchas que puedan enfrentar no son exclusivas de ellos.

## REFERENCIAS

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Company.
- Bauman, A. (2012). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Bleach, C., (2019) Fragile Learning: The Influence of Anxiety, *Psychodynamic Practice*, 25:1, 86-90, <https://doi.org/10.1080/14753634.2018.1499038>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014) Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19:1, 1-17, <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Cote, J. Gilbert, W. (2009) An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4:3, 307 – 322, <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cushion, C.J., Armour, K.M. and Jones, R.L., (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach, *Quest*, 55, 215-230, <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800>
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2006) Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11:01, 83-99, <https://doi.org/10.1080/17408980500466995>
- Flett, R. Gould, R. Griffes, K. Lauer, L. (2012). The views of more versus less experienced coaches in undeserved communities. *International Journal of Coaching Science*, Vol 6 (1), pp 3 – 26.
- Gowling, C. (2019). Understanding the pressures of coaching: In sights of young UK coaches working with elite junior tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, Vol 79, pp 19 – 21.
- Kelly, S. Thelwell, R. Barker, J. B. and Harwood, C. G. (2018) Psychological support for sport coaches: an exploration of practitioner psychologist perspectives, *Journal of Sports Sciences*, 36:16, 1852-1859, <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1423854>
- Lortie, D. (1975). *Schoolteacher: A sociological study*. Chicago: The University of Chicago Press
- Lundkvist, E. Gustafsson, H. Hjälms, S. & Hassmén, P. (2012) An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4:3, 400-419, <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.693526>
- Purdy, L. Potrac, P. & Nelson, L. (2013). Trust, distrust and coaching practice. In Potrac, P. Gilbert, W. & Denison, J (eds.) *The Routledge Handbook of Sports Coaching*. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780203132623>
- Rees, T. Hardy, L. Gullich, A. Abernethy, B. Cote, J. Woodman, T. Montgomery, H. Laing, S. Warr, C. (2016). *The Great British Medalists Project: A Review of Current*

- Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Med*, Vol 46, pp 1041 – 1058, <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0476-2>
- Stodter, A, and Cushion, C. (2017) What works in coach learning, how, and for whom? A grounded process of soccer coaches' professional learning, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9:3, 321-338, <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1283358>
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2010). Coping with stressors in elite sport: A coach perspective. *European Journal of Sport Science*, 10, 243e253, <http://dx.doi.org/10.1080/17461390903353390>

## CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Callum Gowling



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 - Texto completo de la licencia](#)