



"Competir-Aprender-Honrar". Un enfoque psicológico y de ciencias del deporte basado en la evidencia para el entrenamiento y el desarrollo de jugadores

Peter C. Scales

USPTA, EE.UU.

RESUMEN

Este artículo describe la investigación que apoya "Competir-Aprender-Honrar", una filosofía de entrenamiento basada en la psicología y las ciencias del deporte y un enfoque de desarrollo del jugador para promover la seguridad emocional y física, la diversión y el crecimiento como persona y jugador. Competir-Aprender-Honrar (CLH) se centra en el juego mental-emocional, pero permite la integración orientada a la tarea y a la maestría, en lugar de orientada al ego, de los seis componentes generales del rendimiento del tenis para la periodización identificados por la Asociación Profesional de Tenis de Estados Unidos: Físico, técnico, táctico, estratégico, mental y ambiental. El artículo describe cómo se implementa la CLH, y revisa cómo la CLH tiene sus raíces en la ciencia de la psicología positiva y en la creación de un clima de desarrollo del jugador orientado a la tarea y la maestría en el deporte que se centra en el apoyo a las necesidades básicas del ABC de la motivación humana: la autonomía, la pertenencia y la competencia, todo lo cual se ha demostrado que promueve un mejor bienestar y rendimiento del atleta.

Palabras clave: filosofía del entrenador, fuerza mental, habilidades mentales, desarrollo del carácter, bienestar del jugador.

Recibido: 18 abril 2022

Aceptado: 17 julio 2022

Autor de correspondencia: Peter C. Scales. Email: scalespc@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Un reto fundamental para los entrenadores de todos los niveles, y en particular para los entrenadores de jóvenes en las fases de rápido crecimiento de la infancia y la adolescencia, es cómo guiar a los deportistas hacia una mayor competencia deportiva y éxito en el rendimiento, al tiempo que se fortalece su salud mental y socio-emocional. Un entrenador cuyos deportistas ganan torneos pero se sienten infelices, ansiosos y quemados no ha tenido éxito. La participación en el deporte puede tener efectos positivos o negativos (Whitley et al., 2021), y la relación entrenador-atleta ha sido identificada como clave para producir resultados positivos, especialmente el grado en que los entrenadores integran intencionadamente en su entrenamiento las habilidades para la vida y las oportunidades de desarrollo del carácter que satisfacen las amplias necesidades humanas de autonomía, pertenencia y competencia (Ryan y Deci, 2000) (por ejemplo, Camire et al., 2012; Gould y Carson, 2008).

Un enfoque para crear un entorno de "aprendizaje en desarrollo" del jugador que satisfaga sus necesidades en el deporte (O'Sullivan et al., 2021) es "Competir-Aprender-Honrar" (CLH-Scales, 2019; 2020; 2022), que prioriza el esfuerzo, el crecimiento continuo y el comportamiento con un alto carácter dentro y fuera de la pista por encima de los resultados de ganar y perder. Es una filosofía de entrenamiento basada en la psicología y las ciencias del deporte y un enfoque de desarrollo del jugador para promover la seguridad emocional y física, la diversión y el crecimiento como persona y jugador.

Con origen en el tenis, un entrenador que utiliza el enfoque CLH incorpora intencionadamente el debate y las actividades para construir 27 habilidades vitales y hábitos de carácter relevantes para el tenis en todas las prácticas y lecciones individuales y en los planes de desarrollo del jugador a largo plazo o de la temporada (la Tabla 1 enumera los 27 hábitos y sus definiciones). Competir-Aprender-Honrar se centra en el juego mental-emocional, pero al hacerlo también permite la integración orientada a la tarea y a la maestría, en lugar de orientada al ego, de los seis componentes generales del rendimiento del tenis para la periodización identificados por la Asociación Profesional de Tenis de Estados Unidos: Físico, técnico, táctico, estratégico, mental y ambiental (USPTA, 2022). Además de describir la CLH, este artículo presenta algunos ejercicios y actividades específicas que los entrenadores pueden integrar fácilmente, los deberes que los deportistas pueden hacer, etc. para construir estos hábitos mentales-emocionales.

MÉTODOS

La metodología principal de la CLH es el reencuadre cognitivo, sobre todo para ayudar a los jugadores a redefinir el éxito, alejándose del binario tradicional de ganar o perder, para llegar a la definición más evolutiva de mejorar como persona y como jugador compitiendo (dando el 100% de esfuerzo en todo momento), aprendiendo (siendo un aprendiz abierto, curioso y humilde) y honrando (por la forma en que actúas, dando crédito a ti mismo, a todos los demás, incluidos los

oponentes, y al juego). CLH profundiza en lo que esto significa al situar el Honor como la base del Aprendizaje, y de todo el desarrollo de la Competición, tal y como se expresa en estas definiciones ampliadas que aparecen a continuación. Los debates entre el entrenador y los jugadores, los pósteres, los vídeos, las hojas de trabajo y otras actividades (algunas de las cuales se describen a continuación) amplían la comprensión de los jugadores de lo que significa cada uno de los tres pilares de CLH. En concreto, al principio de la temporada, los jugadores realizan una autoevaluación de la CLH en la que se califican a sí mismos en función de su grado de cumplimiento de estas descripciones (calificados como un punto fuerte, bien pero inconsistente, y definitivamente necesita trabajar):

- **HONRAR:** Soy siempre respetuoso con todos (adversarios, compañeros de equipo, entrenadores, árbitros, etc.), utilizo un lenguaje corporal y una auto-conversación positiva, nunca me rindo, no pongo excusas y disfruto practicando mi deporte tanto si gano como si pierdo.
- **APRENDER:** Me esfuerzo por aprender más sobre mi deporte, dentro y fuera de la pista. Soy humilde respecto a mis propias habilidades. Tomo notas y las estudio. Me pongo como objetivo mejorar más que ganar. Veo mis juegos y partidos como una oportunidad de aprender, tanto si gano como si pierdo.
- **COMPETIR:** Me esfuerzo al máximo en los entrenamientos, las clases, los juegos y los partidos. Me preparo mediante un acondicionamiento adecuado, una respiración correcta y un plan de juego y rutinas. Disfruto de la batalla y de la resolución del rompecabezas de una competición deportiva. Me mantengo concentrado en el momento presente cuando estoy jugando.

CLH fue desarrollada para el jugador de tenis de la escuela secundaria Junior Varsity y Varsity y, debido a que el reencuadre cognitivo está en el centro de la misma, es por lo tanto más relevante para usar con estudiantes de nivel medio hasta juniors de alto rendimiento y los jugadores recreativos adultos que tienen las habilidades cognitivas para reflexionar, discutir y practicar activamente estos principios con un equipo y por su cuenta para que se conviertan en hábitos. Sin embargo, CLH también es totalmente coherente y aplicable al Modelo de Desarrollo Americano de la USTA y a la cobertura del carácter de Net Generation para los niños más pequeños. Por ejemplo, el plan de estudios para entrenadores de Net Generation (USTA, 2017) incluye, incluso en la fase de bola roja, la cobertura de conceptos CLH como el respeto por los demás, la importancia de dar el máximo esfuerzo, la amabilidad y la cooperación, el seguimiento de las reglas y la toma de buenas decisiones, y se basa en ellos en los niveles de bola naranja y verde para incluir el respeto por los oponentes, el trabajo en equipo, la asunción de responsabilidades, la capacidad de recuperación y la fijación de objetivos. De este modo, pueden introducirse conceptos similares y relacionados con el CLH en esas etapas de desarrollo para complementar las progresiones de carácter de la Generación Net y sentar las bases para un desarrollo más profundo del CLH en los niveles superiores del juego juvenil.

Cada día, en los entrenamientos, se cuelgan en la valla de tenis grandes carteles laminados con uno de los 27 hábitos de CLH. Después del calentamiento, los jugadores se sientan en un semicírculo, leen el hábito en voz alta y luego comentan con sus propias palabras lo que ese hábito significa para ellos. El entrenador resume los puntos clave y las lecciones para la

vida dentro y fuera de la pista, y el hábito se refuerza a lo largo de los entrenamientos y los partidos de toda la temporada.

Se han creado breves vídeos para iPhone, de 1-2 minutos de duración, en los que el entrenador resume el significado y la aplicación de cada hábito, y que se recomiendan para que los jugadores los vean en un canal de YouTube y en un sitio web dedicado a la CLH (www.competelearnhonor.com). Se han desarrollado más de tres docenas de hojas de trabajo y actividades para los jugadores y el equipo que también se utilizan para introducir y construir estos hábitos CLH (Scales, 2022).

Fomentar los sentimientos de autonomía, pertenencia y competencia de los jugadores es un objetivo fundamental de la CLH. Por lo tanto, en las fases de descanso durante los entrenamientos, o cuando se permite durante los partidos, el entrenador a veces da sugerencias directivas para mejorar la eficacia en todas las facetas del juego (por ejemplo, técnica, táctica, estratégica, mental). Pero, principalmente, un entrenador de CLH trata de hacer hincapié en formular preguntas a los alumnos-deportistas o en incitarles a la reflexión ("cuéntame la historia del partido hasta ahora", "¿cómo puedes utilizar tus puntos fuertes en el tenis en esta situación?"), de modo que los deportistas tengan voz, y estén capacitados para identificar los problemas y elegir sus propias soluciones más que el entrenador las imponga.

Todos estos métodos pretenden ayudar a los jugadores a reducir el grado en que se centran en el resultado del juego -ganar o perder- y se involucran en su ego, y a emitir juicios sobre su valor como seres humanos en función de si ganan o pierden. Los métodos de la CLH pretenden ayudarles a centrarse en la tarea y la maestría, amando y honrando el juego, aprendiendo con entusiasmo y enfocando el juego de forma más objetiva, como una serie continua de problemas o rompecabezas que hay que disfrutar intentando resolver.

A continuación, se enumeran varios de los 27 principios de CLH y se describen ejemplos de actividades para promoverlos. Estas actividades se detallan en Scales (2022) y en la Figura 1 de este artículo se incluye una hoja de trabajo ilustrativa utilizada en la formación en CLH.

Honor: Ama el juego más que tu rendimiento

Ejemplos de actividades/hojas de trabajo de CLH:

*Completar la hoja de trabajo Lo que me gusta de jugar al tenis, adaptada de Lauer et al. (2010).

*Utilice las razones positivas por las que juega al tenis para construir una rutina entre puntos que permita la ejecución de las "4R" en el tiempo entre puntos: Palabras clave y acciones corporales que le ayuden a Responder positivamente, relajarse, reenfocarse en el siguiente punto y estar listo para jugar.

*Completar la lista de excusas (excusas favoritas escuchadas o usadas personalmente) para arrojarlas a la "Caja de excusas" (literalmente una caja de cartón a la entrada de la pista de tenis) para que usted como persona y jugador asuma la responsabilidad de lo que sucede.

Tabla 1
Hábitos de Competir-Aprender-Honrar.

Hábitos Competir-Aprender-Honrar	Definición
HONRAR	
1: Respetar a todos	Respetarnos a nosotros mismos, a nuestros compañeros de equipo, a los entrenadores, a los adversarios, a los funcionarios, a la familia, a la escuela, a la comunidad y al juego que practicamos. Respetar a todo el mundo y ser un gran compañero de equipo. Tratar a todos los jugadores como si fueran igual de valiosos y se preocuparan por ellos, independientemente de su nivel de habilidad o de su clasificación, o de otras diferencias.
2: Amar el juego más que su rendimiento	Amar el juego y el proceso de mejora más que cómo lo hacemos, reconociendo que el juego es más grande que nosotros. Dar todo el beneficio de la duda a nuestro oponente, jugar según la letra y el espíritu de las reglas del juego y los códigos de conducta, independientemente del efecto sobre la victoria y la derrota.
3: No te esfuerces por la victoria: Lucha por la gracia, el equilibrio, la paciencia y la claridad	Centrarse en el movimiento, no tener prisa, tener un plan.
4: Utilizar un lenguaje corporal positivo y hablar de uno mismo	Utilizar la autoconversación positiva y proyectar físicamente una actitud de confianza (no de chulería).
5: Nunca te rindas	Mantener la creencia de que siempre hay una oportunidad de jugar mejor y mejorar, incluso en una pérdida, o adicionalmente tener suerte y ganar.
6: Sin excusas	Asumir la responsabilidad de cómo jugamos, y no poner excusas o culpar a otras personas o factores.
7: Darse por completo	Comprometerse con alta energía y plena concentración, y prestar atención a los detalles.
APRENDER	
8: Perder el "yo": La humildad te permite aprender	Ser aprendices abiertos, curiosos y humildes. Que el entrenador esté entusiasmado por colaborar con los padres y ayudarles a aprender por qué los entrenadores hacen lo que hacen, para que los padres crezcan en su interés y aprecio por el juego que su hijo está practicando.
9: La fortaleza mental no se da, se desarrolla	Sentir que siempre se puede mejorar, siempre que se trabaje.
10: Ajustar-Adaptar-Sobrevivir	Ser flexible y adaptable cuando las circunstancias cambian.
11: Aprende una cosa nueva cada vez que salgas a la pista	Crear una cultura de mejora continua personal y de equipo; tratarse a sí mismo y a los demás como aprendices permanentes, desde los entrenadores y los padres hasta los jugadores experimentados y los recién llegados al juego.
12: Tomar notas y luego estudiarlas	Reflexión sobre las experiencias de la práctica y la competición.
13: Mejorar es mejor objetivo que ganar	Centrarse en el proceso de crecimiento más que en el resultado.
14: Los errores son necesarios para mejorar	Crear una mentalidad personal y una cultura de equipo en la que sea emocional y físicamente seguro probar nuevas habilidades y no tener éxito al principio.
15: Jugar la pelota, no el adversario	Ignorar el ranking y la reputación del adversario sin dejar de notar y gestionar sus puntos fuertes y débiles.
16: Siempre cambiar un juego perdedor, nunca cambiar un juego ganador	Ser capaz y estar dispuesto a ajustar el comportamiento sobre la base de los nuevos datos procedentes del juego competitivo.
COMPETIR	
17: Pensar durante la práctica-sentir durante el partido	Utilizando progresiones, repeticiones y ensayos acumulados de romper comportamientos complejos en segmentos más pequeños.
18: La condición física conduce a la fortaleza mental	Cuidar la salud mental y física mediante el ejercicio, la nutrición adecuada y el descanso apropiado.
19: La respiración adecuada conduce a un cuerpo relajado y una mente clara	Utilizar técnicas de respiración atlética adecuadas para mejorar la actitud y el rendimiento.
20: Ama la batalla y resuelve el rompecabezas	Disfrutar del proceso de preparación y competición, y enfrentar las habilidades y el ingenio contra un oponente, frente a divertirse sólo si se gana.
21: Tener un plan de juego y rutinas	Tener un enfoque sistemático del juego basado en el análisis de los puntos fuertes y débiles propios y del adversario.
22: Tener un propósito y un objetivo para cada golpe	Disponer de una estrategia global y de tácticas específicas para diferentes situaciones.
23: Esperar que la pelota vuelva y esperar un tiro difícil	Asumiendo que el oponente es tan bueno como tú y que se esforzará tanto como tú en la competición.
24: Lo importante es ahora mismo, este momento, esta toma	Permanecer en el momento presente, sin pensar demasiado en el último punto/jugada ni proyectar pensamientos de resultado en puntos que aún no se han jugado.
25: Todos los puntos son importantes	Considerar cada momento de un partido como un punto de inflexión potencial
26: Utilizar el tiempo de forma eficaz	Quitarle tiempo al adversario y dárselo a uno mismo, dentro de la letra y el espíritu de las normas.
27: Combatir el estrés siendo humilde, sonriendo, moviéndose, bebiendo agua y teniendo un plan	Disponer de estrategias para la competición que permitan reducir la sensación de tensión, los nervios y el estrés.

que serían más eficaces. Empezar a decir la palabra "bien" después de cada punto como señal de aceptación de que el punto había terminado y de que había que seguir adelante fue un paso sencillo que ayudó a la jugadora a reaccionar de forma más neutral ante los puntos, ya fueran ganados o perdidos, y a observar mejor cómo se habían ganado o perdido. La jugadora también aceptó fijarse como objetivo que al menos el 50% de las veces no se golpeará con la raqueta sino que fallara la pierna a propósito, para recordarle que tenía control y autonomía sobre este comportamiento. Al cabo de varias semanas su comportamiento se había vuelto tan tranquilo en palabras y acciones y su disfrute había aumentado tanto que compartía que sus compañeros de equipo pensaban que estaba ganando todo el tiempo, cuando en realidad estaba ganando partidos más que antes pero, como la mayoría de los jugadores, seguía perdiendo muchos puntos y juegos, pero ahora se lo tomaba menos personalmente y lo observaba más objetivamente. Ejemplos similares se han visto con frecuencia en el nivel de secundaria, algunos de los cuales se relatan en Scales (2019).

DISCUSIÓN/LITERATURA

Motivación y teoría de la autodeterminación

Está bien establecido en la investigación psicológica y de las ciencias del deporte que los deportistas que priorizan la victoria sobre el desarrollo y la mejora, generalmente, disfrutan menos de su deporte, están más deprimidos y ansiosos, más preocupados por cometer errores, menos satisfechos y rinden peor que los deportistas orientados a la tarea y la maestría, que quieren ganar y compiten para ganar pero que no se consumen por el resultado (Bean et al., 2014; Cronin, 2015; Houlberg et al., 2018). Asimismo, los entrenadores que crean un clima de desarrollo del jugador orientado a la tarea y a la maestría que se centra en el apoyo a las necesidades ABC básicas de la motivación humana -autonomía, pertenencia y competencia- tienen deportistas que trabajan más duro, son más persistentes ante los retos y las decepciones, están más abiertos a aprender a través de los errores, son psicológica y socio-emocionalmente más sanos, disfrutan más del juego y rinden más que los deportistas que tienen entrenadores que se centran en ganar como resultado y que utilizan estrategias de entrenamiento de control que frustran esas necesidades de autonomía, pertenencia y competencia (Mallet & Cote, 2006, Rocci et al. 2020; Small et al., 2011; Whitley et al., 2021).

El enfoque CLH está bien alineado con dichos estudios y con las teorías psicológicas y de las ciencias del deporte sobre el aprendizaje, la motivación y el desarrollo. Por ejemplo, refleja directamente el modelo de Gould y Carson (2008) para el entrenamiento de habilidades vitales a través del deporte. En ese modelo, una filosofía de entrenamiento bien articulada, las habilidades de relación, la competencia y la accesibilidad del entrenador interactúan con los activos personales y externos existentes de los deportistas para permitir estrategias directas (por ejemplo, oportunidades de liderazgo, establecimiento de reglas claras y coherentes) e indirectas (por ejemplo, ser un modelo de valores y comportamientos deseados) que afectan a la formación de la identidad de los deportistas, la competencia percibida, el locus de control, la autoestima y la autonomía (Camire, Trudel y Forneris, 2012).

El enfoque de la CLH también refleja bien el Marco de Desarrollo para el Deporte de Cote, la taxonomía de Duda (Bean, Fortier, Post, & Chima, 2014) que integra tanto la

Teoría de la Autodeterminación (SDT) como la Teoría de los Objetivos de Logro (AGT), el Modelo de Desarrollo Americano (ADM; Davies, Allen, & Roetert, 2021) de la USTA, y el Modelo de Desarrollo de los Deportistas de Élite de Houlberg y Sholefield (2020). CLH incorpora estas teorías y marcos de trabajo de las siguientes maneras:

1. Se pretende crear un contexto de empoderamiento, respeto y dominio (según AGT).
2. Divertido, positivo, atractivo e inclusivo en lugar de centrarse en las victorias y las derrotas (por ADM).
3. Y en el que la enseñanza de habilidades para la vida a los estudiantes-deportistas es intencional (Gould & Carson, 2008) y tiene como objetivo.
4. Promover el "ABC" articulado en SDT (Ryan & Deci, 2000) de Autonomía (elección, control, participación en intereses intrínsecos), Pertenencia (relación positiva con los demás), y Competencia (ser hábil en cosas que tienen valor para uno mismo y para los demás).
5. Ayuda a los deportistas a conectar los valores personales y sociales con el juego, lo que permite desarrollar una narrativa de propósito más amplio que el mero rendimiento (Houlberg y Sholefield, 2020).

La investigación sobre el deporte y el ABC de la teoría de la autodeterminación muestra que:

"...cuando los entrenadores, los padres o los compañeros se vuelven controladores o críticos (lo que a menudo se ve potenciado por su propia implicación en la victoria) pueden socavar los sentimientos de competencia y autonomía que son los fundamentos de la motivación sostenida. Los jugadores informarán de que el juego ya no es divertido como razón para el abandono, pero esto se explicará a su vez por la ausencia de sentimientos de autonomía y competencia" (Ryan, Williams, Patrick y Deci, 2009, p. 111).

Cuanto más apoyo a la autonomía dentro de una relación positiva entre el entrenador y el atleta sienta un atleta, la evidencia muestra que es más probable que aguante y persevere cuando se enfrenta a esos desafíos y obstáculos, para realmente rendir mejor y disfrutar más de todo ello (por ejemplo, Camire et al., 2012; Cronin, 2015). Y cuando los entrenadores apoyan la autonomía a través del estímulo, la retroalimentación positiva y la ayuda a sus deportistas para que persigan objetivos intrínsecos que provienen de su corazón -lo que hemos llamado "chispas" (Benson y Scales, 2009)- más que las recompensas externas, entonces los deportistas tienen más energía emocional y física, y compiten mejor (Ryan et al., 2009). Ese apoyo a la autonomía centrada en las relaciones es una característica central que Competir-Aprender-Honrar pretende promover: trabajar juntos en relaciones saludables dentro de una comunidad, desde entrenadores, estudiantes y padres, hasta compañeros de equipo y oponentes, para encontrar y hacer crecer esa chispa profundamente personal y un propósito más amplio para practicar el deporte, en nuestro caso, el tenis.

Los estudios de los deportistas de alto rendimiento, tanto dentro como fuera del deporte, muestran (por ejemplo, Houlberg et al., 2018; Loehr, 2012; Ryan et al., 2009) que los objetivos extrínsecos (como ganar, o el reconocimiento), incluso si se alcanzan, rara vez dejan al deportista sintiéndose satisfecho a menos que también tengan estos objetivos más profundamente personales, intrínsecos, que subyacen a su esfuerzo y participación (como alcanzar marcas personales, mejorar, amar la batalla, contribuir al esfuerzo del equipo).

Habilidades para la vida y desarrollo del carácter

El deporte se ve a menudo como un vehículo para desarrollar habilidades clave para la vida y fortalezas del carácter, pero como Theokas et al. (2008) describieron bien, "no hay nada en el deporte en sí mismo que sea mágico... (p. 72) y "no hay nada en un balón... que enseñe habilidades para la vida" (p. 78). Además de estar arraigados en la investigación psicológica y de la ciencia del deporte antes mencionada y en la teoría sobre la motivación y la autodeterminación, los 27 hábitos de CLH también son vías potenciales para ayudar a los entrenadores a ser intencionales en la promoción de relaciones de impacto en el desarrollo con sus deportistas, y en el desarrollo de las habilidades para la vida y el carácter de los deportistas a través del deporte.

Por ejemplo, el Dr. Jim Loehr (2012), psicólogo pionero del rendimiento, divide las fortalezas del carácter en dos grandes clases: Rendimiento (fortalezas que rigen nuestra relación con nosotros mismos) y Moral (fortalezas que rigen nuestras relaciones con los demás). Describe que las fortalezas de rendimiento nos ayudan a tener éxito según el cuadro de mando de la sociedad, pero que las fortalezas morales nos ayudan a tener éxito como seres humanos. Las fortalezas de carácter de rendimiento incluyen la inversión de esfuerzo, la perseverancia, la determinación, la confianza, la concentración y la competitividad. Las fortalezas morales del carácter incluyen el respeto y el cuidado de los demás, la humildad, la equidad, la generosidad y el honor. Peterson y Seligman (2004) también identificaron fortalezas de carácter similares que su investigación demostró que son ampliamente universales en todas las sociedades y culturas, incluyendo el amor por el aprendizaje, la persistencia, el amor, el trabajo en equipo, la modestia, la gratitud y la esperanza. Por último, el programa de desarrollo de jugadores de la Asociación de Tenis de los Estados Unidos (USTA, 2022) define 7 valores y 12 habilidades de un verdadero campeón, que incluyen los valores de compromiso, confianza, resistencia, profesionalidad, respeto, determinación y resistencia, y las habilidades de autoconciencia, concentración, fijación de objetivos y esfuerzo, autoconversación disciplinada, visualización/imagen, confianza, resiliencia, gestión del estrés y la energía, relajación y respiración, comunicación, liderazgo y gestión del tiempo, priorización y organización.

Cada uno de los 27 hábitos de CLH se basa en una o más de estas habilidades de rendimiento y vida moral y fortalezas de carácter, y está destinado a fortalecerlas. Aplicando el lenguaje de Loehr (2012), los hábitos CLH están destinados a mejorar el carácter de rendimiento, al tiempo que están arraigados en el desarrollo del carácter moral. Por ejemplo, el primer hábito CLH, bajo el pilar del Honor, es el de Respetar a todos. Si los entrenadores y los jugadores realmente respetan a todos, eso implica que el entrenador y los jugadores tratan a todos los jugadores como igual de valiosos y atendidos, independientemente de su nivel de destreza o clasificación, o de otras diferencias de origen. Si todos son tratados como igualmente valiosos, esto debería mejorar el clima de aprendizaje y desarrollo de los jugadores en cuanto a la atención, la confianza, la pertenencia, el trabajo en equipo y la humildad, entre otras habilidades para la vida y fortalezas del carácter.

La investigación ha demostrado que cuando los entrenadores crean un clima centrado en el dominio de las tareas, el apoyo para satisfacer las necesidades de autonomía, pertenencia y competencia de los deportistas, y la atención explícita a este tipo de habilidades vitales y fortalezas del carácter, los

jugadores tienen una mejor salud mental y socio-emocional y es más probable que rindan al máximo nivel personal. Por ejemplo, Gould et al. (2012) descubrieron que cuando los entrenadores establecían una relación positiva con sus deportistas y enseñaban intencionadamente cómo se relacionan las lecciones deportivas con la vida en general, sus deportistas tenían una mejor regulación emocional, habilidades cognitivas para gestionar la competición y normas prosociales para relacionarse con los demás, incluidos los oponentes. Gearity (2012) también llegó a la conclusión, al revisar la investigación, de que los entrenadores ganadores se centran en el desarrollo de las habilidades psicológicas y el bienestar de sus deportistas, y que los malos entrenadores no enseñan ni facilitan intencionadamente las habilidades mentales, vitales y de carácter. Gould y Carson (2010) también descubrieron que los entrenadores de secundaria más eficaces en términos de récords de victorias estaban muy motivados para ganar, pero también hacían del "desarrollo personal de sus jugadores una prioridad absoluta" (p. 301). Lo más importante es que tenían una filosofía de entrenamiento bien pensada, expectativas claras, eran hábiles en la construcción de relaciones e integraban la enseñanza de habilidades para la vida en "todo lo que hacían como entrenadores" (p. 302).

Los 27 hábitos dentro de los tres pilares de Competir-Aprender-Honrar proporcionan una manera para que los entrenadores integren sistemáticamente y de manera sencilla un enfoque de tarea y dominio para el desarrollo de los jugadores, de manera que se satisfagan las necesidades básicas de motivación de los jugadores para la autonomía, la pertenencia y la competencia, y que conecten e integren explícitamente el desarrollo como persona y como jugador a través de su énfasis central en el crecimiento de las habilidades de la vida y las fortalezas del carácter tanto dentro como fuera de la pista.

CONCLUSIÓN

El estudio cuantitativo inicial que examinó la asociación de un clima de equipo CLH con los resultados deportivos positivos entre los estudiantes-deportistas de secundaria y preparatoria (Scales et al., 2023) mostró que la CLH, como se esperaba, estaba asociada con mejores fortalezas socio-emocionales, relaciones con el entrenador y confianza en él, significado y propósito derivados de su deporte, y la intención de seguir practicando su deporte. Se necesita una investigación futura para construir este estudio y examinar esta teoría de cambio plausible para la CLH sugerida por la literatura más amplia y el estudio inicial: Que si los entrenadores utilizan sistemáticamente la CLH y los jugadores la aplican sistemáticamente, es más probable que los jugadores se sientan seguros, se diviertan, se sientan sanos mental, social, emocional y físicamente, mejoren su consistencia y su nivel de rendimiento en el tenis, y quieran seguir activos en el tenis más que los jugadores que no están expuestos a un enfoque sistemático de CLH.

Sin embargo, incluso mientras se lleva a cabo esa investigación necesaria, los entrenadores, otros profesionales de la psicología del deporte y los investigadores que decidan utilizar el enfoque CLH pueden sentirse seguros de que tanto los resultados cuantitativos iniciales como la teoría y la investigación sobre la motivación humana, el desarrollo del carácter y la participación en el deporte proporcionan una validez científica sustancial para los principios y hábitos mentales-emocionales que definen esos tres pilares de Competir, Aprender y Honrar.

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

- Aspen Institute. (2019). *State of play: 2019 trends and developments*. Washington, DC: Aspen Institute Sports & Society Program.
- Bean, C. N., Fortier, M., Post, C., & Chima, K. (2014). Understanding how organized youth sport may be harming individual players within the family unit: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2014, 11, 10226-10268. doi:10.3390/ijerph111010226
- Benson, P. L., & Scales, P. C. (2009). The definition and preliminary measurement of thriving in adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 4, 85-104. doi:10.1080/17439760802399240
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26, 243-260. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/tsp.26.2.243>
- Coackley, J. (2011). Youth sports: What counts as "positive development?" *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324. doi:10.1177/0193723511417311
- Cronin, L. (2015). Life skills development through youth sport: Antecedents, consequences, and measurement. Thesis submitted to the School of Sport at the University of Stirling, Scotland, for the degree of Doctor of Philosophy. https://www.academia.edu/36109051/Life_skills_development_through_youth_sport_Antecedents_consequences_and_measurement
- Davies, K., Allen, J., & Roetert, E. P. (2021). Practical coaching applications for children in the four to six-year-old-range: Perspectives from the USA's American Development Model. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 29(85), 38-41. <https://doi.org.10.523/itfcoaching.v29185.30983>
- Gearity, B. T. (2012). Poor teaching by a coach: A phenomenological description from athletes' experience of poor coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17, 79-96. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2010.548061>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 298-314.
- Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial development and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.005>
- Houltberg, B. J., & Scholefield, R. M. (2020). Developmental Model of Elite Athletes: The integration of developmental science and practitioner experience. *Professional Psychology: Research and Practice*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pro0000316>
- Houltberg, B. J., Wang, K. T., Qi, W., & Nelson, C. C. (2018). Self-narrative profiles of elite athletes and comparisons on psychological well-being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(3), 354-360. DOI: 10.1080/02701367.2018.1481919
- Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (Eds.). (2010). *USTA Mental skills and drills handbook*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Loehr, J. (2012). *The only way to win: How building character drives higher achievement and greater fulfillment in business and life*. New York: Hyperion.
- Mallett, C., & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, 20, 213-221. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.2.213>
- O'Sullivan, M., Woods, C. T., Vaughan, J., & Davids, K. (2021). Towards a contemporary player learning in development framework for sports practitioners. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1214-1222. <https://doi.1177/174795412110002335>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Rocchi, M. A., Guertin, C., Pelletier, L. G., & Sweet, S. N. (2020). Performance trajectories for competitive swimmers: The role of coach interpersonal behaviors and athlete motivation. *Motivation Science*, 6(3), 285-296. <https://doi.org/10.1037/mot0000156>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124. <https://psycnet.apa.org/record/2009-12422-002>
- Scales, P. C. (2019). *Mental and emotional training for tennis: Compete-Learn-Honor*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Scales, P. C., (2020, Feb.). Teach "Compete-Learn-Honor" to build your players' mental and emotional strength. *Racquet Sports Industry Magazine/ADDVantage Magazine* (U.S. Professional Tennis Association), 48(2), 51, 53. https://www.uspta.com/USPTA/Membership/Member_Resources/ADDVantage_Issues/ADDVantage_February_2020.aspx
- Scales, P. C. (2021, Julio). Redefining your success. "The Bench" column in *Racquet Sports Industry Magazine*, 49(7), 18 & 21. <http://www.tennisindustrymag.com/issues/202107/the-bench.php>
- Scales, P. C. (2023). *The Compete-Learn-Honor Playbook: Simple steps to take your mental & emotional tennis & pickleball game to a new level*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Scales, P.C., Redmond, N., Lichtman, C., Lichtman, G., Houltberg, B. J., & Syvertsen, A. K. (2023). Developing character through youth sports: How investing in relationships and mindsets promotes moral and performance strengths. *Journal of Character Education* (in press).
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 13-26. <https://doi.org/10.1260/2F1747-9541.6.1.13>
- Theokas, C., Danish, S., Hodge, K., Heke, I., & Forneris, T. (2008). Enhancing life skills through sport for children and youth. In N. L. Holt, Ed., *Positive youth development through sport* (pp. 71-82). Routledge.
- United States Professional Tennis Association. (2022). https://www.uspta.com/USPTA/Education/Resources/Six_General_Performance_Components.aspx?hkey=ec0dfac6-61d9-4b24-b19f-f79ab71332a5
- United States Tennis Association. (2022). http://www.playerdevelopment.usta.com/Improve-Your-Game/core_values_of_a_successful_player
- United States Tennis Association. (2017). *Shaping the future of tennis: Coach's curriculum—practice and play plans*. <https://www.netgeneration.com>
- Whitley, M. A., Smith, A. L., Dorsch, T. E., Bowers, M. T., Centeio, E. E., & the 2020-2021 President's Council on Sports, Fitness & Nutrition Science Board. (2021). Reimagining the youth sport system across the United States: a commentary from the 2020-2021 President's Council on Sports, Fitness & Nutrition Science Board. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92(8), 6-14. DOI: 10.1080/07303084.2021.1963181

Copyright © 2022 Peter C. Scales



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 RECOMENDADO DE LA ITF ACADEMY \(CLICK AQUÍ\)](#)

