

Prácticas corporales y emociones

Sentires atribuidos desde la práctica del pádel en períodos de competencia

GROSS, Mareanne, UNLP, mareannemdq@gmail.com

Resumen.

Las emociones transitadas y expresadas por un jugador de pádel en su etapa de competencia son cuantiosas y pueden repercutir directamente en lo corporal o no, afectando el resultado final de un juego ya sea de forma positiva o negativa.

Durante la investigación realizada durante el periodo del 2021 que resultó en mi tesis de licenciatura se analizó el impacto que estas generan en un jugador, aprender a leer como oponente el lenguaje corporal que estas emiten en cada uno de los estados, sus teorías y su influencia en ellos y en su rendimiento, las emociones no son algo tangible, sino que es algo que la persona siente y que el cuerpo expresa, interviniendo en el lenguaje corporal, la noción de cuerpo y su relación con la mente.

Palabras claves: prácticas corporales, competencia, emociones, pádel, jugador

El pádel es un deporte que se juega por parejas, dos contra dos, y cuyo objetivo es que, mediante un solo golpe, la pelota pase al campo contrario. Los ganadores son aquellos que consigan ganar dos de los tres sets. Nació en Acapulco (México) en 1969 cuando Enrique Corcuera adaptó un terreno de su finca de 20 x 10 metros colocando paredes en los fondos y laterales, se jugaba con palas de madera y recibía el nombre de Paddle-Tenis.

Al tener reglas se lo considera un deporte y por ello es una práctica corporal. Crisorio afirma que “práctica corporal no es equivalente de actividad física o movimiento humano, sino que indica las prácticas históricas, por ende, políticas, que toman por objeto al cuerpo” (Crisorio, 2015, pág. 9). A su vez, sostiene que no hay sujeto que hace una práctica, como dice Parlebas, sino que hay una práctica que hace un sujeto y un cuerpo, es decir que el sujeto tiene que hacer con su cuerpo lo que la práctica le exige. No será él quien determine lo que va hacer, ya que no es enteramente libre para

hacer lo que quiera, sino que tiene que cumplir una lógica, reglas, técnicas etc. de ese deporte. Es por ello que la práctica forma el cuerpo y al sujeto, denominándose práctica corporal.

Las prácticas corporales son portadoras de sentido y como tienen que ver con un uso del cuerpo ofrecen a su vez, posibilidades de interpretación. Representan una experiencia de potenciación mediante el movimiento corporal. Hay un lenguaje que simboliza, expresa y significa. El cuerpo que se mueve piensa, elige, crea, siente, imagina de tal manera que todas las condiciones orgánicas participan del pensamiento, sentimiento y la voluntad.

En las prácticas corporales se encuentra al deporte, que es un juego con reglas. El proceso de su crecimiento ha dependido siempre de la institucionalización de sus códigos reglamentarios. Las funciones que cumplen las reglas instituidas son garantizar la competencia y facilitar la producción corporal a los deportistas, así como también hacer que los espectadores sean parte de dicho evento.

Las prácticas Corporales están movidas por subjetividades peculiares. En ellas se engendran deseos, frustraciones, angustias, satisfacciones, lo que llamamos comúnmente emociones. Descartes argumentó “Pienso, luego existo”, pero qué hubiera pasado si hubiera dicho “Siento, luego existo”. El pádel como deporte, es una práctica corporal, que posee una etapa de competencia, donde los jugadores son sometidos a presiones y emociones constantes durante la misma.

Pero debemos preguntarnos que es una emoción. William James, en su artículo de 1884, “Qué es la emoción”, sostenía que las emociones son las sensaciones corporales que siguen directamente la percepción del hecho desencadenante. Es decir que nuestro cuerpo reacciona antes de ser consciente de que algo lo afecte ya que la amígdala cerebral, guía a nuestro cuerpo para que reaccione antes que la corteza del lóbulo frontal sea consciente del agente externo que lo afecta.

Que el jugador/ra pueda reconocer este tipo de emociones habla de una persona con conocimientos sobre su propia inteligencia emocional permitiéndole tener ventaja en la competencia y si así lo amerita poder revertir aquellas situaciones frustrantes. Esto no siempre es posible, visto que, las emociones negativas pueden llegar a ser motivo de frustración siendo posible que el jugador o jugadora cambie su estado de ánimo y no logre revertirlo hasta el final del juego. Una de las formas de poder revertir dicha situación sería trabajando la inteligencia emocional. A la que, Daniel Goleman la define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de

motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (Goleman, 1998). Primero se debe reconocer las emociones, luego tomar conciencia de ellas y discernir su significado.

La forma en que se expresan las emociones en un partido, en etapa de competencia, pasan directamente por lo corporal. Es así como podemos leer el estado de mi rival o viceversa, permitiendo al jugador o jugadora, sacar beneficio de esa situación.

En una de las entrevistas realizadas a una de las jugadoras amateur arrojó como resultado lo siguiente:

La principal emoción yo creo que es el nerviosismo. Por supuesto que hay millones de emociones que atravesamos durante una etapa de competencia como la alegría, la ira o el miedo. (...) las emociones positivas generan estados corporales y mentales positivos tales como la satisfacción, la euforia o la diversión, mientras que las negativas generan estados corporales y mentales negativos que pueden ser la angustia o el enojo. En mí, puedo reconocer que mis emociones se expresan en mi autoestima, mi seguridad o en mi confianza (para bien o para mal). (MS. 22-09-2021).

Siempre es mejor que las emociones que pueda leer el rival sean las positivas, estas suelen generar en su huésped sentimientos de confianza, de motivación, de euforia, haciéndole sentir al oponente, de una u otra forma, que su contrincante está en su mejor momento y así generarle cierta inseguridad.

En los siguientes gráficos, que surgieron del trabajo de campo realizado en mi tesis de licenciatura, se pueden observar que emociones consideran las jugadoras y los jugadores que afectan más a su desempeño en la etapa de competencia.

Gráfico 1: Emociones que perjudican al jugador o jugadora (Gross M, 2021, pág. 29)

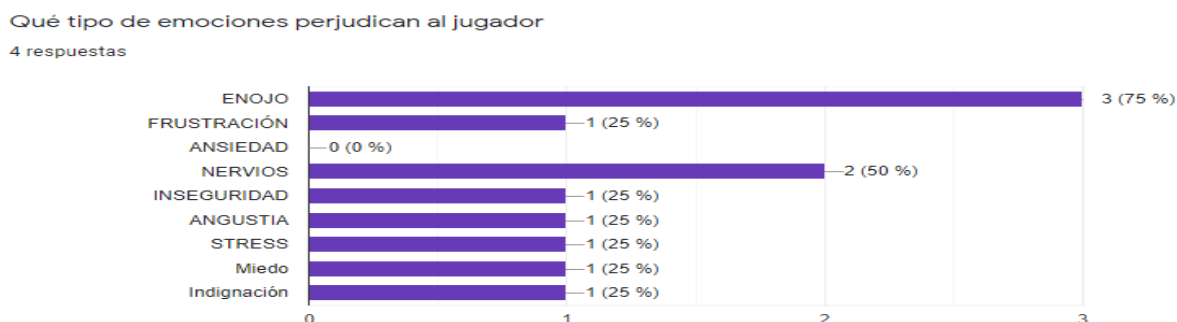
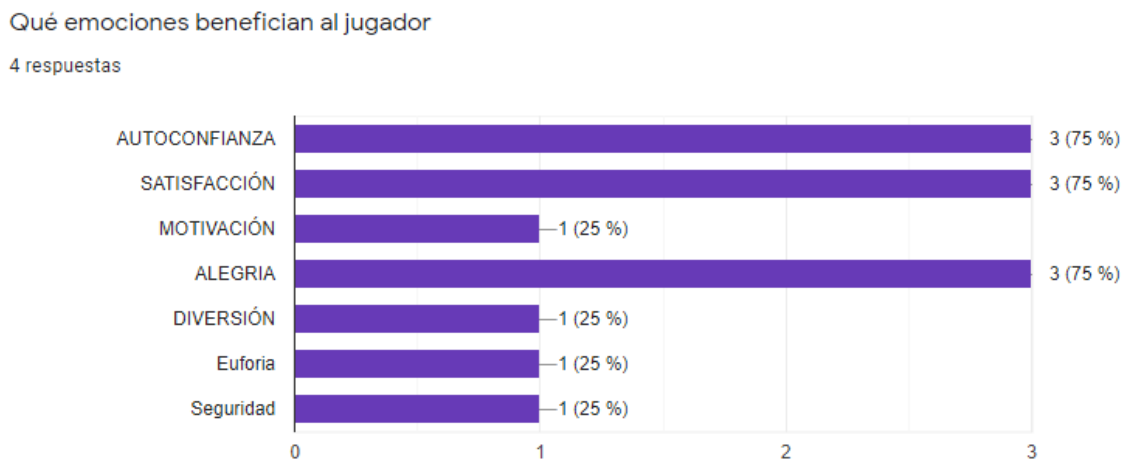
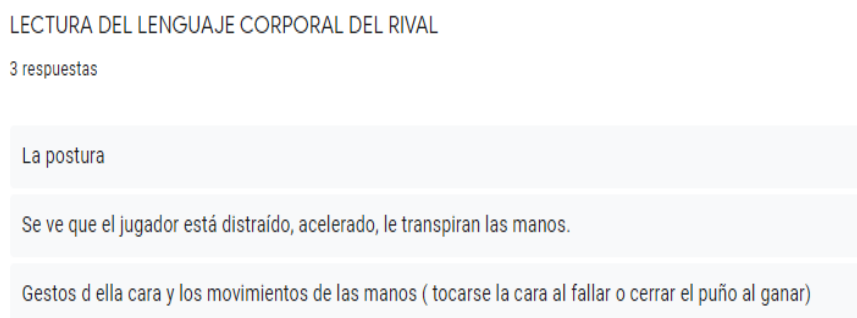


Gráfico 2: Emociones que benefician al jugador o jugadora (Gross M, 2021, pág. 30)



A continuación, podemos observar lo que los entrevistados consideran que son las principales formas de leer el lenguaje corporal de sus rivales.

Gráfico 3: Resultado de encuesta sobre lectura del lenguaje corporal (Gross M, 2021, pág. 32)



Como podemos observar, la inteligencia emocional y el deporte están estrechamente relacionados y es un aspecto esencial que exige máxima concentración, a la cual se le suma la presión de la competencia. En esa relación cuerpo mente, las emociones no son algo tangible, sino que es algo que la persona siente y que el cuerpo expresa, interviniendo en el lenguaje corporal. Este es una forma de comunicación que utiliza los gestos, posturas y movimiento del cuerpo y rostro para expresar las emociones y los pensamientos. Los gestos son las expresiones faciales que realizamos al momento de tener alguna emoción. Los movimientos son todos aquellos que realizamos con nuestro cuerpo para expresar emociones

Las expresiones de los y las jugadoras en un partido, pueden y son observadas por el oponente, generando confianza o no según lo que el jugador transmita. Los pensamientos y emociones influyen en nuestro accionar, incluso en un partido, estas no se ven y no son solo una reacción fisiológica, sino que determinan en el estado de ánimo de las personas. Para lograr evitar eso, el jugador o jugadora deberá tener un excelente manejo de sus emociones siendo capaz de evitar demostrarlas y que afecten en su ánimo. Lo que se llamaría poseer inteligencia emocional como nombre anteriormente. El aprender a controlar sus emociones y su motivación le va a permitir obtener un mejor rendimiento. Por otro lado, el estrés competitivo provoca en el jugador muchos estados de ansiedad y otros tipos de emociones que limitan sus posibilidades de éxito.

Conclusión

La práctica del pádel exige una serie de reglas y técnicas que van formando al sujeto, en este caso al jugador o jugadora, no solo en lo corporal, puesto que quien juega pádel necesita tener ciertas condiciones para llevar adelante ese deporte, las mismas implican aptitudes físicas como mentales.

Si las prácticas corporales forman el cuerpo del sujeto que realiza la práctica, entonces la práctica del pádel forma el cuerpo del jugador o jugadora, desarrollando, a su vez, la capacidad cognitiva del reconocimiento de ciertas emociones que transita durante un partido en la etapa de competencia, tanto él o ella, como sus rivales, de esta manera logran decodificar, mediante la lectura del lenguaje corporal, ciertas situaciones que le pueden favorecer o perjudicar. Al tener un mayor desarrollo cognitivo sobre el juego, el jugador o jugadora podrá tener un mayor conocimiento de sus emociones y sobre su manejo, permitiéndole cambiar el sentido del partido.

El manejo de emociones, depende del nivel de conocimiento que se tenga sobre uno mismo, si en ese momento lo logran reconocer, los jugadores y jugadoras intentaran realizar sin que sus oponentes se den cuenta, trabajos de relajación mediante la respiración, para aumentar la confianza y la autoestima bajando así la tensión corporal; y generar actitudes positivas, mantener la voz y la postura firme, jugar cada punto como si fuera el primero, todo ello les permitirá cambiar las emociones negativas en positivas.

Saber analizar al oponente permite al jugador tomar cierta ventaja al momento de iniciar la competencia, así como poder evitar que su lenguaje corporal delate su estado al momento del juego.

Sin embargo, demostrar un estado de confianza al oponente puede ayudar a generar un desequilibrio emocional en el mismo, pudiendo favorecer el resultado del juego. Si el lenguaje corporal no es óptimo para el jugador, dando señales de enojo, frustración, abatimiento, potencia al rival para alimentar una mayor autoconfianza al momento del juego y salir beneficiado o beneficiada en el juego.

Bibliografía:

Crisorio, R. (2015). Educación Corporal. En Crisorio, R. (coord.), Ideas para pensar la educación del cuerpo (pp. 8-13). La Plata: EDULP, Colección Libros de Cátedra.

Goleman D (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona Kairós

Goleman, D. (1998). La práctica de la Inteligencia Emocional. Barcelona, España: Kairós.

Gross Mareanne. (2021). Prácticas corporales y emociones: Sentires atribuidos desde la práctica del pádel en períodos de competencia. Google Drive. <https://docs.google.com/document/d/1j8F5K3aveJQUeXVLsLn5z1QhksrZ96CT/edit#heading=h.1fob9te>

Silva, M. 22-09-2021. Entrevista realizada por Gross Mareanne para su tesis de licenciatura “Prácticas corporales y emociones: Sentires atribuidos desde la práctica del pádel en períodos de competencia”