

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE JÓVENES JUGADORES DE BALONMANO Y SU IMPORTANCIA PARA LOS ENTRENADORES

Sosa González, P. I. (1) y Oliver Coronado, J. F. (2)

- (1) Real Federación Española de Balonmano, Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Miembro de la Union of University Handball Teachers (U.U.H.T.) and E.H.F. Master Coach.
- (2) Real Federación Española de Balonmano, Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Miembro de la Union of University Handball Teachers (U.U.H.T.) Lector I.H.F.

Resumen

El objetivo del presente estudio fue evaluar una serie de características psicológicas en jóvenes jugadores de balonmano españoles (infantiles, y cadetes), y analizar posibles diferencias significativas en estas características en función del sexo y la edad. Los resultados obtenidos muestran que existen diferencias significativas en la mayoría de las variables analizadas, algo muy importante a tener en cuenta por los entrenadores.

Palabras clave: *evaluación, características psicológicas, deportistas jóvenes, balonmano*

Introducción

La literatura científica que existe en Psicología del Deporte sobre rasgos, características, habilidades y variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo es especialmente extensa. No obstante, y a pesar de la abundancia de este tipo de estudios apenas hemos encontrado alguno relacionado con el balonmano.

Sobre investigaciones que analizan distintas características o variables psicológicas y su relación con el rendimiento deportivo en nuestro país (España), reseñar el trabajo de Llamas (2003), que analiza la capacidad predictiva de determinadas variables, como la motivación, la ansiedad precompetitiva, la autoconfianza, el control de la atención, etc., sobre el rendimiento en jugadores de fútbol.

Relacionado con el autocontrol, Cecchini, Montero y Peña (2003) examinaron las repercusiones de un programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social sobre los comportamientos de *fair-play* y el autocontrol en jóvenes escolares con una muestra de 142 estudiantes con una media de edad de 12,7 años.

Vera, Hernández, González-Cutre, Navarro y Moreno (2008) realizaron un estudio relacionado con la competencia deportiva percibida y diferencias de género en la enseñanza escolar de los deportes con bote de balón.

Sobre cohesión, Alzate, Lázaro, Ramírez y Valencia (1997) analizan el impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción en balonmano, con una muestra de 84 jugadores (45 mujeres y 39 hombres) pertenecientes a 8 equipos de 1ª y 2ª División.

García-Calvo, Sánchez, Leo, Jiménez y Cervelló (2008) analizan con una muestra de 492 jugadores de fútbol de entre 13 y 18 años cómo se relacionan la Teoría de las metas de logro y la Teoría de la autodeterminación con la cohesión grupal, y cuáles son los principales antecedentes de la cohesión deportiva y qué puede predecirla a nivel motivacional.

Finalmente, queremos remarcar que en la práctica del balonmano de competición, al igual que en la mayoría de los deportes, están implicados una gran cantidad de aspectos psicológicos, tanto antes, durante, como después de la competición. Destacar por ejemplo, aspectos como preparación psicológica, concentración, afrontamiento del estrés, *flow* (Csikszentmihalyi, 2003), control emocional, autocontrol, autoconfianza y competitividad, entre otros muchos, por lo que, el conocimiento y el entrenamiento de estas variables puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento.

Compartimos con Tutko y Richards (1984) que el entrenador debe ser sensible a las diferencias individuales de los deportistas, razón por la que para ellos es fundamental entender las particularidades de cada uno, tarea que sin duda alguna, representa un gran reto. Para ello es necesario conocer las características psicológicas de los deportistas, sus necesidades, habilidades mentales, destrezas y competencias, antes, durante y después de la competición, como un primer paso para poder contribuir a mejorar tanto su rendimiento deportivo, como su desarrollo integral como jóvenes en proceso de formación, trabajando siempre de manera conjunta e integrada, todos los profesionales del equipo técnico.

Objetivo

El objetivo de nuestra investigación fue conocer y analizar una serie de características psicológicas de jugadores españoles de balonmano federados, infantiles y cadetes (de 13 a 16 años), de ambos sexos, que practican deporte de competición, así como comprobar si existían diferencias significativas entre estos deportistas en los resultados obtenidos en las distintas variables analizadas en función del sexo y la edad (infantil y cadete).

Método

Participantes:

La muestra de nuestro estudio está formada por 642 jugadores de balonmano de 13 a 16 años ($M=14,82$; $dt=1,01$), 302 de edad infantil y 340 de edad cadete, de los que 313 son chicos y 329 chicas. Todos están federados, practican deporte de competición y han sido previamente seleccionados de entre todos los demás jugadores de su respectiva categoría deportiva con licencia federativa en su Federación Territorial.

Instrumento de medida:

Como instrumento de recogida de información hemos utilizado las subescalas de autocontrol, ansiedad deportiva, autoestima, autoconfianza y seguridad, competencia percibida y cohesión en el deporte -aplicando pequeñas modificaciones- de la “Batería de Tests Psicológicos para Deportistas – Salamanca” (BTPD-S), de Fernández-Seara, Fernández-Navarro y Mielgo (1999).

Estas subescalas están compuestas cada una por 11 ítems o enunciados acerca de la actividad deportiva y competitiva, que deben ser contestados señalando v (verdadero) o f (falso), según el deportista crea que se acomodan o no a su forma de ser o actuar. Las puntuaciones para cada subescala se obtienen sumando los valores asignados por las plantillas de corrección a cada una de las opciones de respuesta. Así, se obtienen 6 puntuaciones diferentes que reflejan de forma directa el nivel de las variables evaluadas.

Las pequeñas modificaciones que nosotros hemos realizado al instrumento de medida se han hecho después de llevar a cabo distintos tipos de análisis psicométricos preliminares, con el objetivo de mejorar tanto sus componentes como sus propiedades, y han sido tenidas en cuenta en todos los análisis de datos (Sosa, 2008).

Procedimiento:

Los deportistas participantes rellenaron voluntariamente el cuestionario, acompañado de una hoja de datos personales, deportivos y socio-demográficos, el día de su llegada a la sede del Campeonato. Estos datos, así como las respuestas de cada participante, se almacenaron y analizaron utilizando el paquete estadístico SPSS Versión 15.0.

Resultados y Discusión

En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos (Media, Desviación típica, Mínimo y Máximo) e inferenciales -utilizando pruebas *t* para dos grupos independientes-, obtenidos por la muestra completa, por sexo y por edad, en las 6 subescalas o variables analizadas.

En ella se refleja cómo en función del sexo se han encontrado diferencias significativas entre los hombres y las mujeres en las 6 variables analizadas: autocontrol, (ausencia de) ansiedad deportiva, autoestima, autoconfianza y seguridad, competencia percibida y cohesión.

En función de la edad se han encontrado diferencias significativas tan sólo en autocontrol, y en ella el grupo de edad infantil obtiene una puntuación media más altas que el grupo de edad cadete.

Tabla 1. Resultados descriptivos e inferenciales de la muestra completa, por sexo y por edad, en las 6 variables analizadas.

		N	Subescalas+	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo	<i>p</i>
Muestra completa		642	act	8,80	1,75	1,00	11,00	
			ans-d	5,88	2,52	0,00	11,00	
			aes	6,58	2,11	0,00	11,00	
			acs	7,09	2,24	1,00	11,00	
			cp	8,48	1,59	2,00	11,00	
			coh	9,93	1,30	2,00	11,00	
Sexo	Hombre	313	act	8,96	1,78	1,00	11,00	0,020*
	Mujer	329		8,64	1,71	3,00	11,00	
	Hombre	313	ans-d	6,59	2,39	0,00	11,00	0,000**
	Mujer	329		5,21	2,46	0,00	11,00	
	Hombre	313	aes	7,26	2,03	1,00	11,00	0,000**
	Mujer	329		5,93	1,98	0,00	11,00	
	Hombre	313	acs	7,86	1,98	2,00	11,00	0,000**
	Mujer	329		6,35	2,22	1,00	11,00	
	Hombre	313	cp	8,65	1,59	3,00	11,00	0,009**
	Mujer	329		8,32	1,57	2,00	11,00	
	Hombre	313	coh	9,70	1,55	2,00	11,00	0,000**
	Mujer	329		10,16	0,95	3,00	11,00	

Edad	Infantil	302	act	9,08	1,60	3,00	11,00	0,000**
	Cadete	340		8,55	1,84	1,00	11,00	
	Infantil	302	ans-d	5,85	2,60	0,00	11,00	0,807
	Cadete	340		5,90	2,45	0,00	11,00	
	Infantil	302	aes	6,70	2,09	1,00	11,00	0,161
	Cadete	340		6,47	2,13	0,00	11,00	
	Infantil	302	acs	7,12	2,29	2,00	11,00	0,721
	Cadete	340		7,06	2,19	1,00	11,00	
	Infantil	302	cp	8,58	1,53	2,00	11,00	0,122
	Cadete	340		8,39	1,63	3,00	11,00	
	Infantil	302	coh	9,98	1,13	5,00	11,00	0,380
	Cadete	340		9,89	1,43	2,00	11,00	

+ act: autocontrol; ans-d: (ausencia de) ansiedad deportiva; aes: autoestima; acs: autoconfianza y seguridad; cp: competencia percibida; coh: cohesión

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$

En la Tabla 2 se presentan las puntuaciones medias obtenidas por la muestra completa, por sexo y por edad, en las 6 variables psicológicas analizadas transformadas a una escala única de medida más habitual, de 0 (mínimo) a 10 puntos (máximo), y ordenadas de mayor a menor puntuación media, con el objetivo de facilitar así al lector la interpretación y comparación de los resultados. Del mismo modo, y con la misma finalidad, hemos transformado las puntuaciones obtenidas en (ausencia de) ansiedad deportiva, y hablamos de ansiedad deportiva en términos de presencia.

Tabla 2. Puntuaciones medias obtenidas en una escala de 0 (mínimo) a 10 puntos (máximo) por la muestra completa por sexo y por edad, en las 6 variables psicológicas analizadas.

Subescalas (Por orden de puntuación por la muestra completa)	Muestra completa	Por sexo		Por edad	
		Hombre	Mujer	Infantil	Cadete
	Media	Media	Media	Media	Media
1ª cohesión	9,03	8,81	9,24	9,07	8,99
2ª autocontrol	8,00	8,14	7,85	8,25	7,77
3ª competencia percibida	7,71	7,86	7,56	7,80	7,63
4ª autoconfianza y seguridad	6,45	7,14	5,77	6,47	6,42
5ª autoestima	5,98	6,60	5,39	6,09	5,88
6ª ansiedad deportiva	4,65	4,00	5,26	4,68	4,64

Como se refleja en la Tabla 2, todos los grupos de comparación registran sus puntuaciones medias más altas en cohesión, autocontrol y competencia percibida, y las más bajas en ansiedad deportiva, autoestima, y autoconfianza y seguridad.

Destacar los bajos valores que se alcanzan en autoestima y en autoconfianza y seguridad, aspectos fundamentales en el desarrollo psicológico de un niño y un adolescente (Buceta, 2004), algo a tener presente para trabajar en las sesiones de entrenamiento estrategias que incidan en un aumento y/o fortalecimiento de las mismas. Ello a su vez redundará en el fortalecimiento de las creencias de competencia percibida y el sentido de autocontrol, y muy probablemente disminuirá en mayor medida la ansiedad deportiva.

En cuanto a la autoconfianza, como afirma Dosil (2004), ésta es necesaria para enfrentarse con garantías a cualquier situación deportiva y extradeportiva. El análisis realista de la situación a la que enfrentarse y de los propios recursos para hacerlo, así como la anticipación de las dificultades más probables, y qué hacer, son las bases en las que se debe asentar una sólida autoconfianza. Igualmente, el establecimiento de objetivos y planes retantes pero realistas es una buena opción a emplear y aprovechar por parte de los entrenadores, a través de objetivos atractivos, realistas, y centrados en la realización y no en el resultado de las competiciones, de manera que el deportista vaya incrementando, o recuperando poco a poco credibilidad en sus habilidades. Un plan cuidadoso de logros y metas realistas son fundamentales para lograr, o bien recuperar, la autoconfianza de los deportistas (Buceta, 2004; Locke y Latham, 1991; Nideffer, 1981; Smith, Smoll y Curtis, 1991).

Por otro lado, y aunque la puntuación media más alta sea en la variable de cohesión, deberíamos seguir propiciando el mantenimiento de la misma. Para ello, se debe tener en cuenta, siguiendo el modelo de cohesión deportiva de Carron, Brawley y Widmeyer (1998), tanto los aspectos individuales –atracciones individuales hacia el grupo-, como grupales –integración grupal-, con sus orientaciones hacia los aspectos sociales de pertenencia al equipo (cohesión social), y hacia los aspectos de tarea, u objetivo del equipo (cohesión por la tarea).

Igualmente, no por estar entre las puntuaciones altas, debemos olvidarnos de incidir en el autocontrol, ya que éste para un deportista es muy importante, enseñándoles a controlar su energía, su impulsividad, sus emociones y su conducta en general, de manera que estos factores incidan en su actuación o rendimiento deportivo de la manera más apropiada, sobre todo en las situaciones adversas en las que el autocontrol es más difícil y adquiere una mayor trascendencia (Buceta, 2004).

En relación a la percepción de competencia de nuestros deportistas, debemos ayudarles a sentirse competentes, base fundamental tanto en su ejecución o rendimiento deportivo, como en su motivación y otros muchos ámbitos de la vida. Autores como Wiersma (2001) destacan la importancia de la percepción de competencia como un factor clave para el disfrute de la práctica deportiva y la adherencia a la misma. La percepción de competencia dependerá en gran parte de la orientación que el técnico deportivo de a sus deportistas: orientados al dominio de destrezas (motivación intrínseca) u orientados a los resultados (motivación extrínseca).

Así pues, el entrenador, convenientemente asesorado por el psicólogo deportivo y en colaboración con él en sus funciones de entrenamiento psicológico en el deporte, puede, y debe, en su actuación, fortalecer estas características psicológicas en sus jóvenes deportistas para optimizar no sólo su aprendizaje, ejecución y rendimiento, de indudable papel en su formación deportiva, sino también para mejorar la satisfacción, disfrute y adherencia de sus deportistas y, más allá, contribuir al desarrollo de estos jóvenes como personas.

Conclusiones

Consideramos que la información obtenida a través de los resultados de nuestro estudio en relación al conjunto de variables analizadas es muy importante, y los entrenadores deberían tenerla muy en cuenta tanto en el contexto del entrenamiento como de la competición deportiva, ya que, como hemos comprobado, existen muchos aspectos que diferencian a nuestros deportistas -cada deportista es diferente a los demás- y todas estas variables psicológicas juegan un relevante papel, no sólo en el mundo del deporte, sino en todos los ámbitos de la vida.

Referencias bibliográficas

- Alzate, R., Lázaro, M. I., Ramírez, A. y Valencia, J. (1997). Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 7-25.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Carron, A. V., Brawley, L. R. y Widmeyer, W. N. (1998). Measurement of cohesion in sport and exercise. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cecchini, J. A., Montero, J. y Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair play y de autocontrol. *Psicothema*, 15, 631-637.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Aprender a fluir* (3ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Fernández-Seara, J. L., Fernández-Navarro, I. y Mielgo, M. (1999). *PY-BTPD-S Bateria de Tests Psicológicos para Deportistas - Salamanca*. Madrid: Psymtec.
- García-Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Jiménez, R. y Cervelló, E. M. (2008). *Incidencia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipos de fútbol*. Comunicación presentada en el XI Congreso Nacional y Andaluz y III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada.
- Locke, E. y Latham, G. (1991). Establecimiento de objetivos en el deporte. En J. Cruz y J. Riera (Eds.), *Psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Nideffer, R. M. (1981). *The ethics and practice of applied sport psychology*. Ithaca: Movement Publication.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Curtis, B. (1991). Adiestramiento eficaz del entrenador. En J. Cruz y J. Riera (Eds.), *Psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Sosa, P. I. (2008). *Características psicológicas de deportistas en edad escolar: Un estudio en balonmano y judo*. Tesis Doctoral, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Tutko, T. A. y Richards, J. W. (1984). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Pila Teleña.
- Vera, J. A., Hernández, A., González-Cutre, D., Navarro, N. y Moreno, J. A. (2008). *Competencia deportiva y diferencias de género en la enseñanza escolar de los deportes con bote de balón*. Comunicación presentada en el XI Congreso Nacional y Andaluz y III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5, 153-177.