



LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL ARQUERO DE HANDBALL

Vanessa Aldana Romero Rajczakowski

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Facultad de Motricidad y Deportes

2020

Indice

Resumen.....	3
Introducción:	6
Antecedentes:	7
Justificación:	12
Relevancia:	13
Problema:	14
Objetivos:	14
Hipótesis:.....	14
Marco Teórico:.....	14
Metodología:	40
Resultados:	42
Análisis:.....	47
Conclusiones:	48
Discusión:.....	50
Bibliografía:	51
Anexos:	55

Resumen

El presente trabajo, se enmarcó dentro de un estudio cualitativo, cuyo objetivo es determinar las habilidades psicológicas del arquero de handball en la máxima categoría de la Federación Metropolitana de Balonmano y establecer si existen diferencias con respecto al sexo y edad entre ellos; así mismo, poder dar a conocer estas características en función de brindar información a entrenadores y jugadores con el objetivo de potenciar el rendimiento deportivo del arquero en base a sus requerimientos.

El arquero, al ser un jugador que desarrolla su juego en un espacio sólo accesible a él, y el éxito o el fracaso de sus acciones es inmediatamente visible para todos, su participación en el juego puede tener una incidencia en el rendimiento de compañeros y

adversarios decisiva tanto favorable como desfavorablemente, es por ello, la gran importancia de conocer sus habilidades psicológicas.

La muestra estuvo compuesta por 52 arqueros de handball de la Liga de Honor de Femebal, de los cuales 29 muestras fueron femeninas y 23 masculinas. Para la evaluación de las habilidades psicológicas se utilizó la escala del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno y Buceta (2010).

Al comparar las puntuaciones directas de los arqueros evaluados con los centiles de la muestra original (Gimeno, et al 2001) se puede afirmar que el puesto específico del arquero posee altas puntuaciones en las diversas habilidades psicológicas evaluadas para el alto rendimiento deportivo, alcanzando centiles superiores a 80, siendo este el más bajo en la variable de Control del estrés.

Con respecto al sexo femenino, se observa que en las variables de Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación y Habilidad mental alcanzan las mayores puntuaciones y las mismas se dan en los grupos mayores de 25 años.

En contraposición, en el sexo masculino, observamos que las variables de Control del estrés y Cohesión grupal se dan las mayores puntuaciones, ambas en los grupos menores a 25 años.

Palabras Claves: Arquero, Handball, Femebal, Liga de honor, Habilidades Psicológicas.

Abstract

The present work was framed within a qualitative study, whose objective is to determine the psychological abilities of the handball archer in the highest category of the Metropolitan Handball Federation and to establish if there are differences regarding sex and age between them; Likewise, to be able to publicize these characteristics in order to provide information to coaches and players in order to enhance the goalkeeper's sporting performance based on their requirements.

The goalkeeper, being a player who develops his game in a space only accessible to him, and the success or failure of his actions is immediately visible to everyone, his participation in the game can have an impact on the performance of teammates and opponents decisive both favorably and unfavorably, this is why the great importance of knowing your psychological abilities.

The sample consisted of 52 handball archers from the Femebal Honor League, of which 29 samples were female and 23 male. For the evaluation of psychological abilities, the scale of the Questionnaire of Psychological Characteristics related to Sports Performance (CPRD) by Gimeno and Buceta (2010) was used.

When comparing the direct scores of the archers evaluated with the centiles of the original sample (Gimeno, et al 2001) it can be affirmed that the specific position of the archer has high scores in the various psychological skills evaluated for high sports

performance, reaching higher centiles to 80, this being the lowest in the Stress Control variable.

With respect to the female sex, it is observed that in the variables of Influence of the performance evaluation, Motivation and Mental Ability reach the highest scores and the same are given in the groups older than 25 years.

In contrast, in males, we observe that the variables of Stress Control and Group Cohesion give the highest scores, both in groups under 25 years of age.

Keywords: Archer, Handball, Femebal, Honor League, psychological skills.

Introducción

A partir de la lectura del estudio *“Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y sus diferencias entre puestos específicos”* (Olmedilla A., 2015) realizado con jugadores profesionales españoles se puede afirmar que la posición táctica del jugador parece ser clave en su disposición psicológica, afirma el autor que el puesto específico de arquero es el que tiene un perfil psicológico mejor para el rendimiento deportivo; esto nos llevó a centrarnos sobre determinar las habilidades psicológicas del arquero de handball en la Liga de honor de la Federación Metropolitana de Balonmano en Argentina, evaluando a los deportistas con el mismo cuestionario, el CPRD, el cual contempla las siguientes características psicológicas: Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo.

Hemos podido posicionarnos desde el rol de jugadora, espectadora y profesora de handball, en todos ellos hemos observado lo mismo, que a la hora de los entrenamientos en muchos casos se observa una mayor o total preparación en torno a lo físico, técnico o táctico, dejando sin tratamiento a los aspectos mentales, el cual consideramos a partir de las bibliografías trabajadas la necesidad de reconocer el entrenamiento psicológico como complemento en pos de una mejora en el rendimiento deportivo de los jugadores.

No se necesita actualmente esfuerzos para demostrar la importancia de los factores psicológicos en la búsqueda del máximo rendimiento atlético. Esto es ya un hecho establecido a partir de las diversas fuentes trabajadas, pero notablemente se necesitan más estudios específicos de cada deporte para generar conocimientos aplicables en el ámbito de cada disciplina y poder individualizar dicho trabajo, así como en los puestos tácticos del handball, en este caso el del arquero, el cual puede desencadenar comportamientos mentales que incidirán en su performance. Es por esto, que un entrenamiento apoyándose también en aspectos mentales permitirá a los jugadores visualizar y adaptarse a diferentes situaciones de juego con las tácticas y técnicas apropiadas; al igual que la capacidad de mantener la concentración y el autocontrol, sobre todo en circunstancias desafiantes, es vital para alcanzar un rendimiento óptimo.

Esta problemática, fue lo que motivo la presente investigación.

Antecedentes

Luego de una revisión bibliográfica, se han encontrado varios trabajos relacionados a los habilidades psicológicas, los cuales centran su interés en el análisis particular de un deporte donde las conclusiones solo levantan información acerca de las habilidades

pertinente al desempeño individual, coherente con cada modalidad deportiva tratada.; no obstante, entre ellos, encontramos dos investigaciones más específicas a nuestro tema de tesis, las cuales también utilizan el mismo instrumento de evaluación, el CPRD de Gimeno y Buceta (2010)., cuestionario que evalúa la percepción del deportista en las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo.

A continuación, presentaremos los antecedentes hallados:

La investigación de Olmedilla, A. (2015). “Perfil Psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos”. *Revista latinoamericana de Psicología*, Volumen 47 Cap. 3.

Dicho material fue encontrado en la Revista Latinoamericana de Psicología, desarrollado por Olmedilla, A en el 2015, lo que nos determina, que es un estudio mayoritariamente reciente, actual y con rigurosidad científica. Dicho trabajo fue desarrollado en España con jugadores profesionales de handball con el objetivo de determinar su perfil psicológico por puesto específico.

Como resumen podemos precisar que esta investigación pretende determinar las características psicológicas para el rendimiento deportivo de los jugadores de handball de alto nivel y establecer si existen diferencias entre el perfil psicológico de estos jugadores en función del puesto táctico ocupado. La muestra estuvo compuesta por 80 jugadores profesionales de handball, con una edad media de 24.83 ($\pm$ 5.21) años. Respecto al puesto de juego, el 30% jugaban de extremo, el 25% de lateral, el 16.3% de central, el 18.7% de

pivote y el 10% de arquero. Para la evaluación del perfil psicológico se utilizaron las escalas del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno y Buceta (2010). Los resultados indican que el puesto específico de arquero es el que mayor puntuación tiene en todas las características psicológicas evaluadas, es decir, tiene un perfil psicológico para el rendimiento deportivo mejor que el resto de los jugadores, y que los que juegan de extremo obtienen las peores puntuaciones en este perfil. Las diferencias en el perfil psicológico de los jugadores profesionales de handball en función del puesto táctico pueden ser de gran ayuda a entrenadores y técnicos para adecuar su gestión de los recursos humanos, tanto en entrenamientos y competiciones, como fuera de estas, en el ámbito social ajeno al deporte.

Según lo tratado por Olmedilla (2015), nos acerca a nuestra temática a abordar, ya que nuestro trabajo se desarrollará en el mismo deporte y con el mismo objetivo de conocer características psicológicas, pero en nuestro caso, solo se tendrá en cuenta en el puesto específico del arquero de Liga de honor de Femebal, la cual es la federación más importante de Argentina, con mayor cantidad de jugadores y competencias anuales, en la misma se buscará una información más minuciosa en relación al sexo y edad.

Otro antecedente al que llegamos fue a trabajo realizado por Ferro; Lehmann; Pagano en el 2019 denominado “*Habilidades psicológicas del rendimiento deportivo en el handball*”, este caso fue desarrollado en Femebal, en los clubes de Comunicaciones y FerroCarril Oeste tomando a los jugadores caballeros de Liga de Honor, Primera y Segunda.

Es tomado de gran validez por el número de muestras que alcanzó con 44 personas y por la proximidad del estudio, ya que fue desarrollado hace un año.

El objetivo de esta presentación es promover la inserción de la psicología del deporte en el Handball, destacando los aspectos relevantes que forman parte del entrenamiento integral de los deportistas y entendiendo que el aspecto mental es uno de ellos. Las áreas de incumbencia del rol, nos han permitido, evaluar, investigar y asesorar en psicología del deporte en handball a dos instituciones prestigiosas: el Club Atlético Ferrocarril Oeste y Club Comunicaciones. Del amplio espectro de técnicas de evaluación, seleccionamos para este congreso la aplicación y alcance del CPRD (Cuestionario de Habilidades Psicológicas Asociadas con el Rendimiento Deportivo, Gimeno, Buceta & Perez-Llanta, 2001). Los resultados del CPRD (en las diferentes escalas, Control de estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación y Cohesión de equipo) constituyen las bases sobre las cuales planificamos y diseñamos las estrategias de intervención en el trabajo con los equipos deportivos de las siguientes divisiones: Liga de Honor, Primera y Segunda en rama Caballeros.

Llegando a las siguientes conclusiones;

Arqueros: En las escalas CE han puntuado por debajo del percentil esperable (75) infiriendo ciertas dificultades para regular estados de ansiedad, mantener el foco atencional en el tiempo pasivo del juego y fortalecer su autoconfianza, dado que es el actor principal en la defensa. Al mismo tiempo, han arrojado puntuaciones elevadas en la escala HM, siendo en consecuencia quienes más tiempo tienen para reflexionar sobre el juego. Al respecto nos planteamos como hipótesis por un lado, si la exposición y el tiempo pasivo en

el juego de los arqueros generan una mayor predisposición para el estrés en competencia, y por otro de qué herramientas “mentales” se valen en su preparación pre-competitiva.

Centrales y laterales: En los tres equipos evaluados han obtenido puntuaciones superiores al Percentil esperable (>80) en la escala CO, lo cual indicaría que, en relación con sus roles, perciben satisfactoriamente la integración entre los miembros del equipo, a la vez que serían capaces de desplegar con eficacia las habilidades comunicacionales que como primera línea le son requeridas para llevar adelante la estrategia planeada por el entrenador.

Pívot: Resultó llamativo que en esta posición en dos de los tres equipos evaluados la escala HM fue la que más bajo puntuó, infiriendo que su rol, si bien demanda un enfoque atencional específico, dependería más de cierta destreza y resistencia física que mental (hacer que los otros hagan). Sin embargo, en relación a su rol, sería importante evaluar la habilidad viso espacial, como característica psicológica fundamental para su posición.

Extremos: En estos jugadores también se observó una baja puntuación en la escala HM, observando además en dos de los tres equipos evaluados, una baja puntuación en la escala CO. Estos indicadores nos permitirían inferir a priori (siendo necesario una investigación más desarrollada) que la “soledad del rol” tendría una incidencia que atentaría contra la autoconfianza y la percepción de integración.

Este estudio es considerado como antecedente, ya que abarca el mismo deporte, en la misma federación que en nuestro caso y utilizando el mismo instrumento de medición, permitiéndonos tomar el mencionado trabajo como punta pie, llevándonos a poder profundizar con nuestra investigación, el rol específico del arquero de handball en ambos sexos de la Liga de Honor de la Femebal.

Dentro de este contexto, las anteriores investigaciones han cimentado el cuerpo del conocimiento para nuestro trabajo, a la vez que determinan el rumbo de los posteriores estudios y futuras líneas de investigación en el área psicológica y del rendimiento deportivo, así como la aplicación de programas de intervención psicológica.

Sin embargo, no se han podido encontrar antecedentes específicos donde se centre el estudio en el puesto del arquero de handball, es por ello que consideramos de gran importancia el desarrollo de dicha tesis, ya que aportará información nueva al campo de la psicología deportiva y al ámbito de dicho deporte, otorgando herramientas para complementar el trabajo del entrenador y potenciar el desarrollo del jugador de acuerdo a sus capacidades.

Justificación

El siguiente estudio surgió, fundamentalmente, luego de analizar y vivenciar diversos entrenamientos y partidos de handball federado, desde los roles de jugadora, espectadora y profesora de Educación Física, donde notamos como problemática que los aspectos mentales no son tenidos en cuenta muchas veces en los entrenamientos y que trabajándolos podría otorgar herramientas a nivel individual o grupal en el desarrollo deportivo en relación con el control de emociones, motivaciones, control del estrés, concentración, cohesión grupal, entre otras habilidades que la psicología deportiva puede aportar a un equipo deportivo.

Es así como nos vimos motivados hacia el ámbito de la Psicología Deportiva y el deseo de poder contribuir al handball, brindando información científica sobre el arquero,

muchas veces olvidado, pero que quizás sea el puesto más específico en el cual la psicología y el pensamiento del jugador puede ayudarle a realizar su función de forma óptima y con una mirada más integra del sujeto que se desarrolla deportivamente.

Relevancia

Los conocimientos disponibles no son suficientes para aportar soluciones satisfactorias al problema que se ha planteado, por lo cual, consideramos que mediante este trabajo de investigación, se podrá aportar información más detallada y sumamente relevante al área de la psicología deportiva y al handball, otorgando herramientas para contribuir en la formación de un jugador integro, atendiendo de forma específica e individualizada sus necesidades, ya que no todos los jugadores no tienen las mismas características aunque compartan un mismo deporte.

Por último, se buscará entablar relaciones entre las características psicológicas propias del puesto, el sexo y edad, observando si existiese una correlación entre mencionadas variables, específicamente al desarrollar el estudio en las categorías de mayores, la cual puede presentar un amplio rango de experiencia, ya que de la misma participan jugadores con amplia y variada cantidad de años.

Al llevar a cabo la investigación se realizará un aporte científico y psicológico para todas aquellas personas vinculadas a dicha área de trabajo, o que guarden cierta similitud con la misma.

Problema

Determinación de las habilidades psicológicas del arquero/a de handball en relación con el género y edad.

Objetivos

Objetivo general:

Determinar las habilidades psicológicas del arquero.

Objetivos específicos:

Analizar las habilidades psicológicas del arquero de handball masculino en relación con su edad.

Analizar las habilidades psicológicas del arquero de handball femenino en relación con su edad.

Comparar las habilidades psicológicas del arquero de handball según el género y edad.

Marco Teórico

El Handball comenzó a practicarse en el centro y norte de Europa, en 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF). En la primera parte del siglo XX, el handball fue jugado en el estilo de once contra once, el cual se practicaba al aire libre en campos de fútbol.

El handball en Argentina, no se gestó de forma repentina; sino que encontramos en el Balón Uruguayo creado por Antonio Valeta como antecesor del mismo, actividad propia del país mencionado, comienza a desarrollarse en Argentina alrededor de 1918, como respuesta a la violencia que provocaba el fútbol. (Rennis, 2018)

A partir los años treinta, con la crisis internacional por la caída de Wall Street, el derrocamiento de Hipólito Yrigoyen y la profesionalización del fútbol fueron motivos que incidieron en la decadencia de la disciplina. Esto generó cambios reglamentarios donde se buscó reducir la cantidad de jugadores para formar más equipos para las competencias, permitió atraer mayor cantidad de participantes debido a que su práctica pasó a ser realizada en espacios más pequeños donde mayor cantidad de entidades deportivas/colegios contaban con dichos terrenos para la práctica del 7vs7, además de que proponía una mayor dinámica de juego, sumado su integración a los JJOO en 1936 con el torneo masculino solamente, y en 1976 con el femenino, esto permitió una mayor difusión y atracción hacia las personas (Rennis, 2018).

La Federación Metropolitana de Balonmano surge en 1975, por medio de la Comisión de asuntos metropolitanos que realiza una consulta entre los clubes porteños creando esta nueva entidad federativa, al principio con el nombre de Femeba/Femeha hasta que en la asamblea constitutiva en San Lorenzo la acuerdan denominarla como FEMEBAL, esto se da en medio de una reforma institucional trascendente a nivel nacional cuando se determinó que cesarán las afiliaciones directas de clubes a la Federación Argentina, todos ellos tenían sede en Buenos Aires o Gran Buenos Aires, y de común acuerdo fundan la Federación Metropolitana de Buenos Aires.

Hoy en día, la Femebal es la federación más importante del país, cuenta con 400 equipos inscriptos, 15000 jugadores asociados y desarrolla 80 campeonatos anuales teniendo en cuenta todas las categorías que la conforman (Rennis 2018).

La Liga de Honor es la categoría absoluta del handball en Femebal cada equipo disputa en total 26 partidos de liga, divididos en dos tramos (Torneo Apertura y Clausura), con dos campeones posibles en dichos campeonatos. Dichos torneos permiten la clasificación a Super 4 y Nacionales.

La lógica interna del handball está determinada por el objetivo principal del juego:

- Lograr introducir la pelota en el arco adversario (Gol) y evitar que sea introducida en el propio.
- Lograr la mayor cantidad de goles posibles.
- Lograr más goles que el adversario.

En la dinámica de juego podemos distinguir claramente cuatro fases:

- Defensa.
- Contraataque.
- Ataque.
- Repliegue defensivo.

El equipo está constituido por dieciséis jugadores, solo siete ingresan al campo de juego, cada uno de ellos posee características distintivas tanto físicas, técnicas, tácticas o psicológicas.

La ubicación inicial de los jugadores de handball se ordena a través de los puestos específicos. Los jugadores se distribuyen de forma racional y conveniente en un espacio de acción para intentar conseguir los objetivos del juego a través de acciones colectivas. Antón (1993) define el puesto específico como “espacio concreto que ocupa cada jugador en el terreno de juego, en función del sistema de juego que se aplica en un momento determinado del partido”

De acuerdo con Pérez Guíllermone (2007) caracteriza al puesto del arquero de la siguiente manera:

Extremos: Suelen ser los jugadores de menor estatura del equipo y los que poseen una mayor velocidad. Durante el juego, los extremos suelen tener situaciones de lanzamiento claro ante el arquero. Dado que el objetivo del juego ofensivo es conseguir una buena posición de lanzamiento para el gol, la presión psicológica a la que se ven expuestos los jugadores que ocupan este puesto específico suele ser muy grande, ya que lanzar solo ante el arquero y no conseguir el gol es una de las peores experiencias a las que puede verse sometido un jugador.

Laterales: Son los jugadores más fuertes del equipo, con gran capacidad de lanzamiento. El handball actual tiende a buscar jugadores capaces de crear juego, no sólo

culminarlo, pero es muy frecuente encontrar equipos en los que sus laterales son los encargados de culminar casi todo el juego ofensivo del equipo.

Central: Es la prolongación del entrenador en el campo, ya que suele ser el que ordena y distribuye el juego de ataque. Con el paso del tiempo, esa figura también tiende a distribuirse entre todos los jugadores de la primera línea, laterales y centrales, ya que el handball moderno tiende a buscar un tipo de juego de mayor movilidad y combinación entre dichos jugadores. Normalmente, el central pasa a ser el líder del equipo, el que va a dirigir al grupo.

Pivote: En ataque es el jugador que está en “campo enemigo”. Se denomina así por ser el que está siempre entre las diferentes líneas que pueda construir la defensa rival. Por ello, es un jugador con un alto grado de capacidad de sacrificio y lucha, ya que hay momentos en que su trabajo en pelear con el rival, ganar la posición y bloquear recibe algún golpe para conseguir que un compañero suyo tenga una opción de lanzamiento más clara.

Arquero: Es quizás el puesto específico en el cual la psicología y el pensamiento del jugador puede ayudarle más a realizar su función. A diferencia de sus compañeros, el arquero ocupa una posición donde nadie más puede ayudarle. Llegado el momento, será él contra el balón. Es por ello que aspectos como la confianza en sí mismo, la capacidad de adaptación, la fortaleza mental y otros muchos aspectos van a ser muy necesarios en su trabajo.

Según Greco (2002) el arquero debe hacer casi todo, organizar la defensa, cumplir con sus funciones para evitar que el balón pasa la línea de meta, como último jugador, corrige los errores y fallas de sus compañeros en defensa. Siendo el primero en iniciar el contraataque y sus intervenciones, influye decisivo en el juego. Un buen arquero debe tener técnica adecuada, excelente condición física, una capacidad psicológica constante, principalmente alta concentración y atención, para saber elaborar y reducir el estrés del fracaso en la acción y esté preparado para otra acción. Debe tener gran capacidad táctica para cooperar con los defensores y saber comportarse con tacto correcto ante las diversas alternativas de puntuación en el juego, sabiendo actuar en los diferentes sistemas de juego, sin estar influenciados por sus ventajas o desventajas.

Abenza (2006) plantea que el arquero de handball, por su posición específica en el equipo, se encuentra expuesto continuamente a dichas situaciones; así mismo numerosos autores coinciden en que la valentía psíquica y física son dos de sus características inherentes. Otros autores mencionan el papel del arquero como el más determinante en relación con el rendimiento del equipo teniendo como objetivo evitar el gol, utilizará todos sus recursos disponibles, asumiendo a veces un elevado riesgo para su integridad física. En este sentido, la prioridad del rendimiento, puede desencadenar situaciones potencialmente estresantes, controlar estas situaciones, tanto en entrenamientos como en competiciones, será una herramienta fundamental para obtener un rendimiento óptimo.

Son numerosos los especialistas de handball que han realizado reflexiones sobre la vital importancia de la incidencia de la actuación del arquero de handball en el rendimiento en (Medina, 2008) y coinciden en que está dotado de una singularidad manifiesta

inicialmente regulada por la dualidad de sus funciones: como defensor y como atacante, y justificada por la incidencia de su rendimiento en el desenlace del juego. El cumplimiento de las tareas y exigencias propias del puesto específico del arquero moderno se desarrollan en ese medio complejo y multiforme debido a las continuas adaptaciones que debe realizar en el juego para cumplir con sus tareas específicas.

Su juego se desarrolla en un espacio sólo accesible a él, y el éxito o el fracaso de sus acciones es inmediatamente visible para todos; tiene una participación activa y constante debido a las características del juego y, es así, como puede tener una incidencia en el rendimiento de compañeros y adversarios decisiva tanto favorable como desfavorablemente; y finalmente, debido a la especificidad de sus tareas, gran parte del desarrollo de las cualidades, habilidades y destrezas del arquero se realizan a través de métodos de entrenamiento, en una gran proporción, distintos al del resto del equipo. Por tanto podemos decir que el arquero es un puesto específico que demanda unas características especiales por cuanto debe dominar todas las facetas del juego, las propias y las pertenecientes a otros puestos específicos, dependiendo de las tareas que deba cumplir; y que además está sometido a las distintas interpretaciones del reglamento, según sea su ubicación en el terreno de juego (Medina, 2008).

Según Novoa (2012) el arquero es el único jugador habilitado para estar dentro del área, puede tocar el balón dentro de la misma con cualquier parte del cuerpo, supone el último escollo del adversario antes su objetivo, por lo que se convierte en el último defensa, pero también en el primero al encargarse de disuadir o bien cortar contraataques y, a su vez, en el primer atacante. Además, es un jugador que debe soportar una gran responsabilidad, ya que un fallo suyo es muy significativo en el resultado.

Desde la posición de Bárcenas (1991) añade que la calidad del arquero fortalece la actuación de sus compañeros, minando la moral de rivales ante buenas intervenciones y llevando a evitar la responsabilidad de lanzamiento de los atacantes cuanto mejor sean estas. Concluyendo que una actuación desproporcionada del arquero con respecto al resto de equipos condiciona notablemente el resultado positiva y negativamente.

De esta forma, según Gómez (2007) el rol del arquero ocupa dentro del equipo una posición de auténtico privilegio, influye más que cualquier otro jugador en el rendimiento del equipo podemos decir que el arquero goza de unos derechos como es la defensa de su portería, tratando de evitar, con todos los medios técnicos y tácticos a su alcance, el gol del adversario. Esto influye psicológicamente en el arquero, pues un fallo suyo es más grave, o por lo menos más observable, que el de cualquier otro jugador.

El arquero debe estar en sintonía con la defensa, de forma que compense (con una buena colocación) los posibles huecos que deja la defensa; además de influir a la defensa para que se adopte a sus cualidades y formar un bloque defensivo difícilmente superable.

Greco (2002) determina como habilidades fundamentales de un buen arquero. En el aspecto físico hay que tener agilidad, flexibilidad, fuerza, velocidad de reacción, coordinación motora y nociones de espacio y tiempo perfecto. Toma un gol y recupérate, guía tu defensa, "conecta" con perfección un contraataque, recibir un golpe en la cara y, aun así, entonces, seguir jugando con valentía. En el aspecto táctico hay que ser estratega, saber lidiar con situaciones de emergencia, crear espacios falsos para los atacantes, crear fintas corporales, saber cómo usar el sistema de defensa del equipo en su beneficio.

Según Fuertes (2006) el arquero se enfrenta a una situación que es poder actuar con eficacia frente a un balón muy veloz y con muy poca distancia de recorrido. Es decir, lo que

se le plantea es una situación-problema espaciotemporal a solucionar, de manera que debe escoger una respuesta eficiente y eficaz en un período de tiempo muy breve, para contrarrestar la acción de su oponente, el lanzador.

Según el autor Antúnez (2003) define tareas u obligaciones del arquero de handball:

Tareas Defensivas-Individuales:

- Defensa de lanzamientos en la relación simple de lanzador contra el arquero
- Intercepción, disuasión y/o acoso en contraataques adversarios.

Colectivas:

- Organización de la defensa.
- Defensa de lanzamientos en colaboración con la defensa

Tareas Ofensivas-Individuales:

- Puesta en juego del balón.
- Iniciar el contraataque.

Colectivas:

- Cualquier acción colectiva ofensiva fuera del área de portería.

Para cumplir con las exigencias de las tareas descritas en el apartado anterior, el arquero necesita poner en práctica la condición física idónea, bases de índole técnico, que se deben conjugar con la aportación personal del sujeto y el aprovechamiento de sus condiciones innatas (Bárcenas, 1976).

Antúnez (2003) destaca que el arquero cuenta con diversos estímulos externos, que si los percibe, podrá identificar con mayor precisión la información de la acción de su oponente; en este caso, los lanzamientos, permitiéndole leer-anticipar sus acciones conllevando a respuestas más eficaces a cada situación. Estos estímulos pueden ser:

1. Zona o puesto específico del lanzador: La actuación ante los diferentes puestos específicos nos permitirá adecuar la posición básica y la técnica de parada a cada situación.

2. Las trayectorias: Las trayectorias dan información de los desplazamientos necesarios en la fase de pre-parada. Una buena técnica de desplazamientos permitirá un buen equilibrio.

3. Jugador diestro o zurdo: La lateralidad del lanzador da la información sobre la colocación del arquero en la fase de pre-parada, adquiere gran relevancia en los lanzamientos de 6 metros.

4. Los impulsos: Permiten dar los primeros indicios de la localización del lanzamiento.

5. El armado del brazo: Brinda información sobre la localización del lanzamiento.

6. El recorrido del brazo: El recorrido final del brazo en la ejecución del lanzamiento es una parte fundamental, da certeza casi absoluta de la localización del balón, dirección y altura.

7. Habilidades específicas del lanzador: Son las acciones que salen de los esquemas típicos: vaselinas, roscas, etc

Aspectos Técnicos:

Weineck en (Fuertes, 2006) menciona a la técnica como un “Procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales”.

Tal como, Sá y otros (2015) destacan la importancia del entrenamiento de la técnica en una fase inicial, ya que la técnica adquirida y consolidada en los primeros momentos va a condicionar la formación y el desarrollo de los arqueros y debe de ser acompañada por el desarrollo de las capacidades físicas y tácticas, siendo la base estructural del futuro arquero. Aclara dicho autor que el desarrollo de la técnica confiere más economía a los movimientos, mayor precisión y éxito de los mismos. La técnica debe de ser definida en función de las características individuales del arquero, siendo los estilos diferentes debido a factores antropométricos y físicos. La mejor técnica para un arquero es la que le resulte más eficiente, dependiendo siempre de su constitución y de su condición física.

Desde la mirada de Greco (2002), aclara que si se analiza a los mejores arqueros del mundo, se puede observar que cada uno de ellos tiene su propia técnica, adaptado a su características biotipológicas, tácticas, físicas, etc. La técnica debe ser adecuada a las características biotipológicas y funcionales del deportista.

El arquero para cumplir con las tareas u obligaciones tanto defensivas como ofensivas, necesita poner en práctica las bases técnicas o habilidades específicas.

Acciones defensivas del arquero

1. Colocación previa
2. Juego posicional
3. Defensa a la bola
 - Defensa con las manos
 - Defensa con los brazos
 - Defensa con los pies defensa combinada

Acciones ofensivas

1. saque
2. tiro hacia el jugador adelantado
3. tiro directo a la portería

Acciones combinadas

1. Recibir el saque
2. Desvío del saque
3. Recibo del tiro
4. Intercepción de un pase

Estas clasificaciones son planteadas en (Medina, 2010).

Aspectos Tácticos:

Según Malho en (Fuentes, 2006) el comportamiento táctico estaría basado en un proceso de toma de decisión. Para este autor, la acción táctica, a partir de las diferentes situaciones de juego, estarían compuestas, de manera sucesiva por: Situación de juego, Variantes de la solución mental (táctica) al problema/situación, Elección de la solución mental más adecuada, Elección del programa de acción motriz y Ejecución Motora de la solución mental.

En (Sá y otros, 2015) los componentes tácticos de los arqueros están relacionados con factores como el conocimiento de los adversarios, la capacidad de “leer” o percibir los lanzamientos, la comunicación con los compañeros de equipo y la realización de fintas que parecen ser elementos determinantes en su rendimiento. Tal vez los principales factores tácticos están relacionados con la colaboración con los defensores y con el conocimiento adquirido por el arquero de las probabilidades de colocación ante los lanzamientos, ya que el lanzador presenta tendencias predefinidas de colocación del lanzamiento, siendo importante memorizar las trayectorias y las posibilidades de lanzamiento que le permitan la anticipación en la acción defensiva, la cual debe ser desarrollada tras la consolidación de los factores técnicos y de condición física y cuando el arquero ya tenga cierta experiencia en la portería.

Las intenciones tácticas del arquero ante el lanzamiento nacen como consecuencia de pasar de la simple oposición a la trayectoria del balón, a la intención de recuperación del mismo, asociada a la intención de imponerse al lanzador, a veces de forma individual y otras apoyándose en la colaboración de la defensa, mediante el control de la distancia del atacante con balón; utilizando conductas de disuasión; ofreciendo ángulos de lanzamiento de forma premeditada; manejando conductas de distracción que provoquen la perturbación

del lanzador; y/o poniendo en práctica conductas de anticipación que garanticen un mayor tiempo de acción sobre la interceptación del balón.

Algunos de los aspectos a tener en cuenta en relación con la táctica ofensiva y defensiva:

Táctica defensiva

1. Elección de tipo de parada.
2. Paradas de ofrecimiento.
3. Momento de parada.
4. Actuación como primer defensor.
5. Colaboración defensa-arquero.

Táctica ofensiva

El arquero cuando recupera la pelota, se convierte en el primer atacante de su equipo. En función de esta situación buscara los siguientes objetivos.

1. Intentará conseguir gol de lanzamiento directo
2. Iniciará el contra-ataque. Este deberá ejecutarse sobre el jugador libre de marcaje más adelantado. Hay que tener en cuenta que el éxito del contra-ataque depende en gran medida de la calidad y velocidad de ejecución del primer pase.
3. Puede participar como jugador de campo para:
 - Ayudar como apoyo en el inicio de contra-ataque corto.
 - Apoyar ante defensas individuales o ataques en inferioridad numérica.

Técnico-táctico que debe dominar el arquero

Elementos Técnicos que debe dominar:

1. Posición fundamental.
2. Posturas y desplazamientos (centro-extremos).
3. Paradas con una mano (centro-extremos)
4. Paradas con dos manos (centro-extremos).
5. Paradas con una pierna (centro-extremos)
6. Paradas en salto (centro).
7. Pases de contraataque.
8. Técnica de jugador de campo.

Pase del arquero al contra-ataque

Aspectos tácticos a tener en cuenta:

- Dominio del agarre del balón.
- Elección del jugador al cual le realizara el pase.
- No utilizar pases demasiados largos donde el arquero contrario pueda interceptarlos.
- No realizar pases a jugadores que estén semi-controlados.
- Dar parábola al balón en el pase para que no sean interceptados.

Estas diferenciaciones son planteadas en (Medina, 2010).

El contra-ataque es un arma técnico-táctica de mucha importancia en el handball moderno y por el papel que juega el arquero en su realización exitosa, necesita que se le

dedique gran tiempo a su aprendizaje y perfeccionamiento, estos pases generalmente el arquero los hace a una distancia de entre 20-30 metros de su portería.

Psicología deportiva

Para el año 1965, la Psicología del Deporte comienza a ser reconocida oficialmente en el universo de las ciencias del deporte, con la creación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, en el marco del Primer Congreso y Asamblea Constitutiva de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, realizado en Roma.

Si bien la psicología del deporte es una disciplina joven, se puede decir que la psicología ha estado presente en el deporte desde su nacimiento, ya que la mente y el cuerpo son indisolubles y juntos explican el rendimiento del deportista. El entrenamiento del deporte está regido por parámetros físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, este último debe ser considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista para poder desarrollar el perfeccionamiento de dichos parámetros aumentando la probabilidad de éxito del deportista.

Asimismo, Florean (2017) define a la psicología del deporte como una rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva, permite caracterizar el comportamiento del deportista tanto en los entrenamientos como en las competiciones, y por lo tanto influir en su rendimiento.

La diferencia que hay entre deportistas que son similares en sus capacidades físicas y técnico – tácticas, reside en el aspecto psicológico, los mejores deportistas parecen

controlar sus emociones y cogniciones más efectiva y apropiadamente frente a los retos a los que se enfrenta.

Florean (2017), determina que esta ciencia, busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión de su potencial físico, técnico, táctico y mental adquirido en el proceso de la preparación.

Esta disciplina es desarrollada por un psicólogo deportivo, quien puede intervenir en diversos aspectos sobre el deportista:

- Motivación, planteamiento de metas claras y realistas
- Auto conocimiento y auto percepción
- Auto confianza y autoestima
- Concentración, atención, liderazgo y comunicación.
- Manejo del estrés y ansiedad, competencia y presiones
- Autocontrol y manejo de la agresividad
- Manejo de las emociones
- Aptitudes y habilidades para el trabajo en equipo
- Prevención y recuperación de lesiones
- Proyecto de vida del deportista
- Detección de situaciones de riesgo
- Prevención en cuestiones de índole vital y social.

También Gomes (2012) menciona que para comprender el rendimiento deportivo implica considerar una multiplicidad de factores que van más allá de la preparación física, técnica y táctica de los deportistas. Una de las áreas que más atención ha merecido por parte de los distintos agentes deportivos se refiere a los aspectos psicológicos.

Desafortunadamente, esta atención progresiva no ha sido igualada en términos de aceptar el hecho de que los problemas mentales y psicológicos pueden y deben ser entrenados con la misma atención que las facetas tradicionales del entrenamiento. Por el contrario, ahora existen dos perspectivas igualmente dañinas y superficiales sobre el impacto de los factores psicológicos en el deporte. En primer lugar, se recomienda que el paso de los años y la acumulación de experiencia de los deportistas sea el factor principal en el aprendizaje y mejora de las habilidades psicológicas. Esta idea puede ser válida para la mayoría de los atletas, quienes, en ausencia de ayuda especializada para mejorarlas, aprenden por “prueba y error” hasta que encuentran formas ajustadas de lidiar con las presiones inherentes al rendimiento deportivo. Sin embargo, esta estrategia no se aplica a todos los deportistas ni significa que el resultado final del aprendizaje corresponda a alguien bien preparado y capaz de integrar a la gran cantidad de practicantes de élite en el deporte en cuestión.

En segundo lugar, existe una orientación cada vez más aceptada de que los factores psicológicos pueden ser trabajados por cualquier persona con alguna formación en el campo de las humanidades o incluso por personas con especial sensibilidad al “lado humano” del deporte.

Tomando el testimonio de Olsson (2020) en el cual expresa que es fundamental “la cabeza” en los términos de entrenar arqueros, se le podrá dedicar mucho tiempo a la preparación física o preparación técnica, pero si no se tiene una buena preparación táctica y una buena preparación psicológica, nunca llegarán a ser de gran nivel.

Aclara Olsson (2020) A nivel personal, un buen arquero tiene que estar dedicado, entrenar más duro que nadie, estar atento a los detalles de cada defensor y cada atacante contrario, tener coraje, dinamismo liderazgo y sobre todo personalidad.

En cambio, Greco (2002) destaca dentro de los aspectos psicológicos, un buen arquero debe tener fuerza de voluntad, que caracterizado por la tranquilidad y seguridad que demuestra en sus intervenciones, así como por el deseo de que ningún balón cruce la línea de meta. El miedo a la pelota es uno de componentes que difícilmente pueden superarse mediante la formación.

El arquero, es el primer atacante y el último defensor, es un elemento motivador de sus compañeros con sus intervenciones seguras.

Una buena actuación del arquero empieza en su “cabeza”. Entonces, la preparación apoyo psicológico para el juego, concentración y entrenamiento de resistencia de concentración, anticipación respecto a las características de los lanzadores para enfrentarlos en el próximo juego son aspectos esenciales de su preparación.

Habilidades Psicológicas:

Como lo mencionado anteriormente, el rendimiento deportivo del atleta está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia. Entre estos factores y condicionantes se encuentran las habilidades psicológicas, donde la psicología deportiva tiene como objetivo potenciar las ya existentes en el deportista y/o corregir aquellas que están en un nivel deficitario. (Padilla,2016).

El factor psicológico ha ido tomando fuerza en la descripción de las facultades que debe tener un deportista de alto rendimiento. Es más, este factor es considerado como mediador entre las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas y su rendimiento real en las competiciones y que puede afectar positiva o negativamente al rendimiento deportivo.

Según Lima (2014) las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo son: la motivación, atención, estrés, ansiedad, confianza, son las más destacadas por diversos escritores. Estas son entrenables, por lo que la psicología deportiva tiene como uno de sus objetivos potenciar las habilidades psicológicas ya existentes en el deportista y/o corregir aquellas que están en un nivel deficitario.

Según (Delcampo, 2016) el handball es un deporte de oposición, de equipo, es por esto necesario tener en cuenta varios aspectos o variables psicológicas o mentales para encontrar un funcionamiento excelente de cuerpo técnico y de los jugadores como los siguientes:

- Motivación: o el interés potente y eficaz por lograr un objetivo.
- Autoconfianza: entendida como la percepción realista de que se pueden lograr los objetivos planteados utilizando los recursos propios.
- Control del Estrés: o cómo gestionar situaciones de incertidumbre, amenaza, falta de control... y sus manifestaciones sobre todo perjudiciales para el rendimiento.

- Atención/concentración: entendida como la focalización hacia unos estímulos internos (pensamientos, sensaciones...) o externos (jugadores, balón, instrucciones del entrenador...).

- Nivel de activación: o el grado de “excitación” tanto fisiológica como mental (ambas relacionadas).

- Comunicación: como acto relación entre dos o más personas en las que una persona emite un mensaje y otro/s lo reciben.

- Cohesión de equipo: que se produce cuando los miembros de un equipo se unen para lograr objetivos comunes.

López (2010) establece el entrenamiento psicológico del arquero de handball, diferenciándolo según la etapa de competencia en la que se encuentra:

Preparación general: En esta fase se trabaja la condición física y se desarrolla un importante trabajo de fuerza.

Los requisitos psicológicos necesarios para superar esta etapa de entrenamiento son los siguientes:

- Motivación.
- Resistencia a la fatiga/dolor.
- Autoconfianza.

Al igual que lo mencionado, también será importante el entrenamiento de relajación y visualización.

Fase de preparación específica: En este período se pone especial énfasis en el trabajo técnico, disminuyéndose la carga de trabajo de fuerza y de condición física.

Los requisitos psicológicos son ahora:

- Autoconfianza.
- Visualización de los gestos.
- Ritmos de movimientos.
- Autocontrol emocional.

Fase de competición: Desde el punto de vista psicológico, el objetivo a conseguir ahora es el de disminuir la ansiedad precompetitiva, si existe, enfocar la atención en lo útil.

Fase de transición: En esta fase se toma de manera más tranquila para el deportista ya que trata de desconectar de la competición tras la larga duración de la temporada, aunque se debe tener muy en cuenta las sensaciones, pensamientos y actuaciones que se dieron a lo largo de la competición. Si ha sido incorrecta, es necesario evaluar los errores y decidir cómo se podían haber evitado. Por último, habría que visualizar la ejecución correcta para evitar el repetir mentalmente, de manera obsesiva, los errores cometidos.

También otros autores establecen como aspectos psíquicos propios del puesto del arquero:

Valentía (ante el riesgo), Seguridad en sí mismo, Poder de concentración, Calma aparente, Atención, Intuición, Serenidad (ante las perturbaciones), Agresividad, Capacidad de entrenamiento (Aguirre, s.f.).

El entrenamiento de factores psicológicos como la confianza, el coraje, el instinto y la concentración como vitales para el arquero. (Sá y otros, 2015).

Las habilidades psicológicas difieren de un deportista a otro, y de un periodo a otro, por lo que es importante que el entrenamiento de las distintas variables este personalizado y adaptado al periodo en el que se encuentra el deportista, y que el psicólogo conozca las características del deporte para que el entrenamiento sea adecuado, ya que las distintas modalidades deportivas exigen a una misma habilidad de forma distinta.

Por lo tanto, el conocimiento de las habilidades psicológicas de deportistas profesionales de una misma especialidad deportiva puede ser muy valioso para que, junto a los indicadores físicos y antropométricos, posibiliten a sus entrenadores y técnicos el individualizar los procesos de entrenamiento y de esta manera optimizarlos.

Es por ello que cualquier entrenador que quiera conseguir los éxitos deportivos que todos pretenden deberá tener presente los aspectos psicológicos que inciden en el grupo, en cada uno de los jugadores y en todo aquello que puede afectar el rendimiento del equipo.

En este sentido, para efectuar intervenciones psicológicas eficaces en el contexto deportivo; la propuesta del CPRD (Gimeno et al., 1999, 2001, 2007; Gimeno & Buceta, 2010) abarca constructos psicológicos como la motivación, la habilidad mental, el control del estrés, la cohesión de equipo y la influencia de la evaluación del rendimiento.

Factor-1: Control del estrés El contenido de este factor abarca dos categorías de items: - Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición. - Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento El contenido de este factor, abarca dos categorías de items: a) las características de la respuesta del deportista (e.g. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él, b) los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista: - las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios); - las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador); - las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

Factor-3: Motivación Este factor abarca los siguientes contenidos: - la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día - el establecimiento y consecución de metas u objetivos - la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista - la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva

Factor-4: Habilidad mental Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: - establecimiento de objetivos - análisis objetivo del rendimiento - ensayo conductual en imaginación - funcionamiento y autorregulación cognitivos

Factor-5: Cohesión de equipo Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos: - relación interpersonal con los miembros del equipo - el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo - la actitud más o menos individualista en relación con el grupo - la importancia que se le concede al «espíritu de equipo»

Una variable significativa en nuestro estudio es la edad, Telmo (2003) la enmarca en diversas etapas, sólo se tendrán en cuenta solo dos de ellas:

La juventud, en esta etapa el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, aunque todavía no ha llegado al equilibrio de la adultez. Esta etapa la conforman de los 18 a los 25 años aproximadamente. El joven va integrando progresivamente todos los aspectos de su personalidad.

La adultez, esta etapa comprendida entre los 25 a los 60 años aproximadamente, su inicio y su fin dependen de muchos factores personales y ambientales.

Es aquí cuando normalmente el individuo alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad. Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores. Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras.

Teniendo en cuenta el género, Morgade (2012) lo define como “la suma de valores, actitudes, características culturales, prácticos basados en el sexo” y sostiene que el rol del género se refiere a “la función o a la posición adjudicada a las personas en la sociedad o ciertas situaciones en un momento histórico concreto. Comprende los atributos, valores y comportamientos que la sociedad asigna a todas las personas en razón de su sexo biológico.”

En relación con el handball, los equipos de mayores se destacan diferencias de juego entre el femenino y el masculino. La primera diferencia según Machado (2015) es que el handball femenino es más táctico que el masculino. La capacidad física del hombre hace que con la potencia que utiliza para un lanzamiento no necesita un encadenamiento táctico para obtener resultados positivos. En cambio, en el juego de las mujeres aparecen jugadas en las que se busca situaciones ventajosas y espacios para atacar libremente. Esto

lleva encadenado el poder pasar y recepcionar a una gran velocidad. La segunda diferencia es en el aspecto defensivo. A partir del ataque surge la defensa para el mismo. En la anterior diferencia se hace referencia a que la forma de hacer goles es más explosiva y se ejecuta con más facilidad por lo que exige situaciones tácticas diferentes planteándose 1 x 1. En cambio, en el partido femenino se ven situaciones donde se trabaja a nivel grupal para cerrar los espacios libres. (Machado, 2015).

Metodología

Para las medidas de las variables psicológicas se usó el CPRD o cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (Gimeno et al., 2001, 2007; Gimeno & Buceta, 2010). El CPRD con un total de 55 ítems y 5 dimensiones psicológicas: control del estrés (20 ítems), influencia de la evaluación del rendimiento (12 ítems), motivación (8 ítems), habilidad mental (9 ítems) y cohesión de equipo (6 ítems). El análisis factorial de dichas dimensiones explica el 63 % de la varianza total (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010). La escala de medición del CPRD es tipo Likert, que comprende cinco opciones ante la respuesta: “totalmente en desacuerdo” o “totalmente de acuerdo”, fuera de la opción adicional “no entiendo”. Los puntajes normalizados se expresan en centiles. El CPRD ha reportado propiedades psicométricas de fiabilidad y validez en la reunión de varios estudios, como lo demuestra la compilación de Gimeno & Buceta (2010). El cuestionario ha mostrado utilidad aplicado a deportistas de 13 años de edad en adelante (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010). La consistencia interna del CPRD arroja un coeficiente alfa de Cronbach de .85, para todo el instrumento, lo cual lo señala como valor satisfactorio y confiable para su aplicación (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010).

Para realizar la evaluación se utilizaron los formularios de google, los cuales fueron realizados siguiendo lo establecido en el cuestionario CPRD, salvo que no se utilizó la respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista «no entiende el ítem». Se contactó con los jugadores vía whatsapp, se les envió los cuestionarios de CPRD conjuntamente con todas las explicaciones y protocolo necesario para completar los mismos de modo que el procedimiento sea confiable y responda a los parámetros deseados de la investigación, se ha elegido esta vía de comunicación, ya que contábamos con el contacto de todos los participantes y consideramos que era la forma más directa y fiable; debido a la situación de confinamiento suscitada por el COVID-19.

Tipo de investigación: De carácter Cualitativa con alcance descriptivo, cuyo diseño de estudio es no experimental accidental.

Universo: Los arqueros de handball tanto masculinos como femeninos de la Liga de Honor que representan a los diversos clubes de la Federación Metropolitana de Balonmano.

Muestra: No probabilística de 52 arqueros de handball de la Liga de Honor que representan a los diversos clubes de la Federación Metropolitana de Balonmano, para ser más concretos las muestras femeninas fueron de 29 personas y de 23 las masculinas quienes se encontraban entre un rango de edad de 17-38 años. (Edad promedio de mujeres y varones: 24,6 años). De acuerdo con ello, se establecieron dos rangos de edades distribuidos en jóvenes y adultos, tal como lo determina Telmo, 2003.

Marco teórico

El hecho de que se tome a jugadores de la Liga de Honor, máxima categoría en mayores puede aportar gran valor en la perspectiva psicológica, ya que generalmente son jugadores con gran trayectoria en el deporte y con un nivel semi-profesional, debido a la gran cantidad de torneos que tienen en disputan (Apertura, Clausura y torneos Nacionales, Super 4 o hasta a nivel Continental, si es que logran clasificar).

Unidad de análisis: Los arqueros de LHD

Variables dependientes: Habilidades Psicológicas

Variables independientes: Edad, Género

Dimensiones: Habilidades psicológicas: Habilidad mental, Control del estrés, Influencia de evaluación en el rendimiento, Cohesión de equipo.

Resultados

En la siguiente tabla se puede observar el Baremos del Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. (Gimeno, et al 2001).

Tabla N°1

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	–
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	–
75	56	29	–	–	21
70	54	28	22	23	–
65	52	27	21	–	20
60	50	–	20	22	–
55	48	26	–	21	19
50	46	24	19	–	–
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	–	–
35	40	21	–	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	–
20	34	18	–	16	15
15	30	16	14	–	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

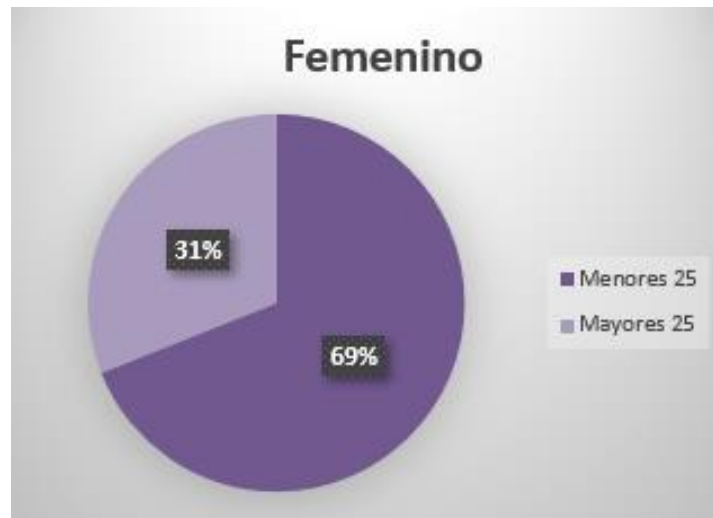
En el siguiente gráfico, se podrá observar la distribución de la muestra en función del género.

Gráfico N°1.



En el Gráfico 2, se podrá observar el porcentaje que representa la muestra del sexo femenino en función del rango etario.

Gráfico N°2.



En el gráfico a continuación, se podrá apreciar el porcentaje que representa la muestra del sexo femenino en función del rango etario.

Gráfico N°3

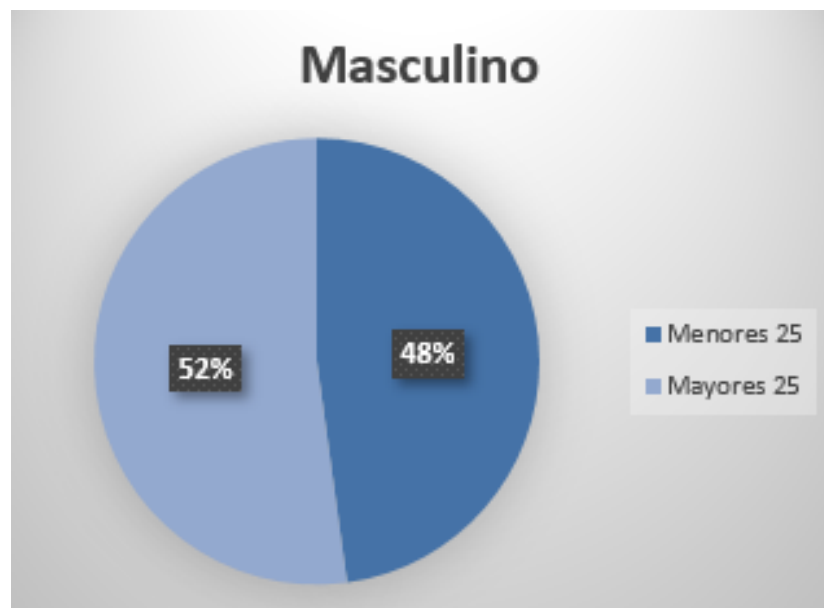


Tabla N°2

Distribución de puntuaciones CPRD en función del sexo y rango etario.

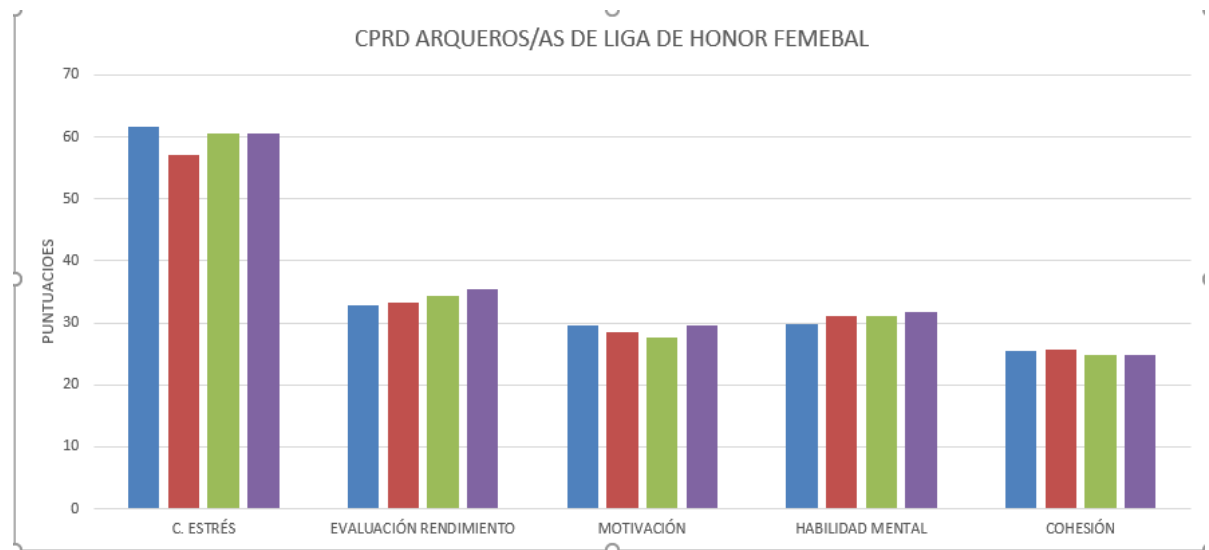
	C. ESTRÉS	EVALUACIÓN RENDIMIENTO	MOTIVACIÓN	HABILIDAD MENTAL	COHESIÓN
MASCULINO 1	61,58	32,8	29,5	29,91	25,5
MASCULINO 2	57,18	33,3	28,6	31	25,72
FEMENINO 1	60,65	34,3	27,65	31,05	24,85
FEMENINO 2	60,55	35,4	29,66	31,66	24,77

Nota: Masculino 1/ Femenino 1 < 25 años

Masculino 2 / Femenino 2 > 25 años

Gráfico N°4

Distribución de puntuaciones CPRD en función sexo y rango etario.



En la siguiente tabla, se podrá observar las puntuaciones directas de los arqueros de handball de la Liga de honor de Femabal con sus centíles correspondiente según la muestra original (Gimeno, et al 2001).

Tabla N°3

Escalas	Puntuación directa arqueros	Centil muestra original
Control del estrés	59,99	80
Inf. evaluación del rendimiento	33,95	90
Motivación	28,85	95
Habilidad mental	30,9	95
Cohesión grupal	25,21	99

Análisis

Tomando los resultados obtenidos podemos determinar que en relación con la cantidad de participantes del estudio hay un 12% más del sexo masculino que del femenino. En relación con el rango etario, en el sexo femenino hay una diferencia considerable, el 69% es menor a 25 años y el 31% mayor a 25 años, en cambio, en el sexo masculino los porcentajes cambian, el 52% son mayores de 25 años y el 48% menores.

Con respecto a las puntuaciones alcanzadas en el CPRD, podemos establecer que la categoría Masculino 1 (menores de 25 años) obtuvieron una mayor valoración en Control del estrés, seguido de la categoría de Femenino 1 (menores de 25 años), alcanzando en Masculino 2 la más baja valoración.

Con respecto, a la Influencia de la evaluación del rendimiento, la categoría que alcanzó una mayor valoración fue la de Femenino 2 (mayores de 25 años), seguido de

Masculino 2 (mayores de 25 años), con respecto a Masculino 1 fue la categoría con menor valoración.

En la variable Motivación, encontramos una mayor puntuación en Femenino 2, seguido del grupo de Masculino 1; en Femenino 1 se observa la categoría con menor puntuación.

En Habilidad mental, podemos observar una mayor valoración en Femenino 2, seguido de Femenino 1 y la de menor valoración se da en la de Masculino 1.

En el caso de Cohesión grupal, los valores más altos se dan en Masculino 2 y Masculino 1; y la más baja en Femenino 2.

Conclusiones

La aplicación del CPRD nos permitió de una manera más efectiva, sencilla y rápida poder evaluar las percepciones del arquero de handball en diversas habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, y de esta manera, poder brindar información, para luego, constituir las bases sobre las cuales se diseñarán estrategias de intervención.

Al comparar las puntuaciones directas de los arqueros de handball de la Liga de honor de Femebal con los centiles de la muestra original (Gimeno, et al 2001) se puede afirmar que el puesto específico del arquero posee muy altas puntuaciones en las diversas habilidades psicológicas para el alto rendimiento deportivo, alcanzando centiles superiores a 80, siendo este el más bajo en la variable de Control del estrés y Cohesión grupal como el céntil más alto en 99.

Los objetivos propuestos, como determinar si existen diferencias entre los grupos femenino – masculino y sus edades, aunque si bien no es estadísticamente significativa, hay

pequeñas diferencias a favor del grupo del sexo femenino, ya que se observa que en las variables de Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación y Habilidad mental alcanzan las mayores puntuaciones y las mismas se dan en los grupos mayores de 25 años.

En contraposición, en el sexo masculino, observamos que las variables de Control del estrés y Cohesión grupal se dan las mayores puntuaciones, ambas en los grupos menores a 25 años.

Los resultados y conclusiones obtenidas en esta investigación aportan conocimiento al entrenador o al psicólogo deportivo, brindan información relevante para poder intervenir adecuadamente en el desarrollo de las diversas variables psicológicas que pueden presentar déficits en los deportistas. Este trabajo reafirma la necesidad de una intervención y entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas, ya que producirá una mejora en el rendimiento individual como grupal, favoreciendo el desarrollo y perfeccionamiento del resto de las habilidades deportivas: físicas, técnicas y tácticas.

Queda demostrado que conocer las habilidades psicológicas individualizadas por puesto, sexo y edad dentro de un deporte de conjunto es de vital importancia, su entrenamiento psicológico debe adaptarse a las características y necesidades individuales de cada uno. Además, debe ser programado y planificado con coherencia y en base a unos parámetros concretos.

Discusión

La mayor dificultad que se encontró fue que el desarrollo de dicho trabajo fue durante un contexto de pandemia por covid-19, donde los encuestados no practicaban dicho deporte hace seis meses aproximadamente. Se recomienda realizar dicha evaluación durante un periodo de competencia.

Se debe tener en cuenta una equidad de jugadores en todos los aspectos y que de este modo haya una igualdad de cantidad. Lo que va a dar resultados más exactos y por ende más certeros.

Las diferencias observadas pueden estar muy influidas por el pequeño tamaño muestral de los grupos, se recomienda realizarlo con una muestra mayor.

También se podrá optar por realizar una comparación entre arqueros de liga de honor con alguna categoría menor, o con arqueros de otras disciplinas.

Encontramos interesante trabajar con el cuestionario CPRD, ya que permite el análisis detallado de cada variable, pudiendo centrarse el psicólogo en los más destacados de cada escala por alta o baja puntuación. Un análisis de estos datos, permite concretar mejor las necesidades y recursos existentes, plantear hipótesis previas dentro del marco del análisis funcional de la conducta y decidir con mayor precisión el camino a seguir por la evaluación y la intervención.

Como propuesta a futuro, sería aconsejable trabajar de forma constante los aspectos psicológicos con los jugadores para luego evaluar periódicamente, con el fin de intervenir aplicando estrategias para mejorar el resultado de las variables.

Esto nos permitirá crear las mejores condiciones para que los deportistas aprovechen sus habilidades (y superen sus limitaciones) en la situación de máxima tensión que es la competición. Por tanto, una de las ideas centrales defendidas está relacionada con la importancia del trabajo en equipo entre entrenador, psicólogo y deportistas, ya que esta combinación de esfuerzos redundará en una mayor posibilidad de aplicación de “contenidos psicológicos” en el contexto competitivo, siendo este el objetivo fundamental de la intervención psicológica. Si todos los agentes deportivos conocen y aceptan sus roles en el proceso de preparación de los atletas, entonces se cumplen las condiciones para “un camino hacia el alto rendimiento”.

Bibliografía

Abenza, L., Bravo, J., Olmedilla, A. (2006). *Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino*. Vol 15(1009-125).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2027449>

Aguirre, R. (s.f). *Curso básico de balonmano*: El portero de balonmano (p. 49)

http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac-55_balonmano.pdf

Aliaga,F., Moreno, J., Tamayo, C. (2013). *La organización y planificación del entrenamiento deportivo de los porteros en el balonmano sobre la base de las direcciones fundamentales de su preparación*.

<https://www.efdeportes.com/efd179/entrenamiento-de-los-porteros-en-el-balonmano.htm>

- Antón, J. (1993). Hacia una lógica conceptual en Balonmano. Ponencia presentada en Congreso Internacional de Especialistas en Balonmano. Madrid.
- Antúnez, A. (2003). *La interceptación en la portera de balonmano: efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz*.
- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista37/artbm136.htm>
- Bárcenas, D. (1976). *Técnica*. Federación Española de Balonmano.
- Bárcenas, D. y Román, J. D. (1991). *Balonmano: Técnica y Metodología*. Gymnos.
- DelCampo, D. (2016). *El entrenamiento psicológico o mental en el balonmano*. 39 (44-45).
- https://www.researchgate.net/publication/322337060_El_entrenamiento_psicologico_o_mental_en_el_balonmano_-_Psychological_or_mental_training_in_handball
- Florea, M. F. (31 de diciembre de 2017). APDA. Recuperado el 8 de julio de 2020, de <https://www.psicodeportes.com/por-que-trabajar-con-un-psicologo-del-deporte/>
- Fuertes, X., Barceló, R. (2006). *El portero de balonmano: una aplicación práctica*. (pp. 66-75).
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2013858>
- Gómez, R. (2007). *El entrenamiento del portero en etapas de iniciación*. 3 (2), 21 – 32.
- https://www.researchgate.net/publication/43166444_El_entrenamiento_del_portero_de_balonmano_en_las_etapas_de_iniciacion_The_handball_goalkeeper's_training_in_the_initiation_stages
- Gimeno, Buceta, Pérez-Llanta (2001). *El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas*. Análise Psicológica, 1 (XIX): 93-113

- Gomes, Rui. (2012). *Habilidades psicológicas y preparación mental de los deportistas de balonmano. Balonmano: un camino hacia el alto rendimiento* (pp. 361-399)
- Greco, P. J. (2002) *Cuaderno del Portero de Balonmano*. Federación Minera de Balonmano.
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*.
<https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/TFG%20VALERIA%20LIMA.pdf>
- López, J. (2010). *Preparación psicológica del portero de balonmano en las distintas etapas de la temporada*.
<https://www.efdeportes.com/efd142/preparacion-psicologica-del-portero-de-balonmano.htm>
- Machado, Juan (2015). “Balonmano masculino y femenino: ¿Hasta qué punto se parecen?”. Reportaje. Disponible en: <http://www.valonmano.com/2015/11/balonmano-masculino-y-femenino-hastaque-punto-se-parecen/> . [31/03/2017]
- Medina, A. (2008) *La especificidad en la Condición Física del Portero de Balonmano*. (5-12).
<http://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/23>
- Medina, C. (2010). *El portero de balonmano. Elementos fundamentales para su preparación*.
<https://www.efdeportes.com/efd145/el-portero-de-balonmano-preparacion.htm>
- Morgade, G. (2012) *Aprender a ser varón. Aprender a ser mujer*. Buenos Aires. Noveduc.
- Novoa, I. (2012). *El portero de balonmano y las habilidades perceptivas*. 8 (3), 209-222.
<http://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/122>

- Seminario Coscabal. (2020). *Entrenamiento porteros integrado dinamica de equipo* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=RxLWkx4XfC0>
- Padilla, I., Quintero, T. Aguirre, H., Arenas, J. (2016). *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto*. 19(35), 25-36.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v19n35/v19n35a03.pdf>
- Pérez Guillorme, A. (2007). *Psicología aplicada al balonmano*. Paidotribo.
- Rennis, J. (2018). *Origen del Handball y su historia en la Argentina*. Escuela Metropolitana de Entrenadores. Campus Fe.Me.Bal.
- Sá, P., Rui Gomes, A., Saavedra, M., Fernandez, J. (2015). *Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo*. vol. 24, núm. 1, pp. 21-27.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4975235>
- Telmo (2003) *Nociones de Psicología*. Adunk SRL.

Anexos

Anexo A. Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____
 2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____
 FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/1.9____
 FECHA ACTUAL: ____/____/1.9____

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR: _____

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__

*** INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
---	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	O O O O O		O
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	O O O O O		O
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	O O O O O		O
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	O O O O O		O
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	O O O O O		O
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O		O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	O O O O O		O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O		O
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	O O O O O		O
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	O O O O O		O
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	O O O O O		O
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	O O O O O		O
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	O O O O O		O
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	O O O O O		O
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	O O O O O		O
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	O O O O O		O
31. Mi deporte es toda mi vida.	O O O O O		O
32. Tengo fé en mí mismo(a).	O O O O O		O
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	O O O O O		O
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	O O O O O		O
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	O O O O O		O
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	O O O O O		O
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	O O O O O		O
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	O O O O O		O
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	O O O O O		O
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		☐



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Hoja de respuestas del C.P.R.D.*

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/19____

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN

4	4	3	2	1	0
15	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
39	4	3	2	1	0
49	0	1	2	3	4
55	0	1	2	3	4

**HABILIDAD
MENTAL**

2	4	3	2	1	0
7	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
25	0	1	2	3	4
37	0	1	2	3	4
40	0	1	2	3	4
45	0	1	2	3	4
48	4	3	2	1	0
50	0	1	2	3	4

**COHESIÓN DE
EQUIPO**

5	0	1	2	3	4
11	4	3	2	1	0
18	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
38	0	1	2	3	4

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

