

PRÁCTICA PROFESIONAL

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA UNA INTERVENCIÓN EN CRISIS: UN CASO EN BALONMANO FEMENINO

Lucía Abenza, Juan Francisco Bravo y Aurelio Olmedilla

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR A CRISIS INTERVENTION: THE STUDY OF A FEMALE HANDBALL PLAYER

KEYWORDS: Sports Performance, Psychological Intervention, Handball.

ABSTRACT: This paper studies a psychological intervention conducted with a female goalkeeper of a national division handball team. Her performance decreased when a ball struck her face. The effectiveness of psychological training was evaluated in terms of the acquisition of psychological skills that permit an adequate approach to training and competitions. The paper describes the work method, objectives and findings involved.

Correspondencia: Lucía Abenza Cano. Universidad Católica San Antonio. Facultad de Ciencias de la Salud, la Actividad Física y del Deporte. Campus de los Jerónimos, s/n. 30107 Guadalupe, Murcia. E-mail: lucia_wei@hotmail.com

Introducción

En la práctica del balonmano, como en otros deportes de equipo de oposición-colaboración, existen situaciones de juego potencialmente peligrosas que se suceden en el transcurso de un partido o de un entrenamiento.

El portero de balonmano, por su posición específica en el equipo, se encuentra expuesto continuamente a dichas situaciones. Numerosos autores (Bárceñas, 1976; Popescu, 1969; Singer, 1970; Zeir, 1987) coinciden en que la valentía psíquica y física son dos características inherentes a aquél. Para Singer (1970), el papel del portero es más determinante que el de cualquier jugador en el rendimiento del equipo. Para Antúnez (2003), con el objeto de evitar el gol, el portero 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 (Buceta, Bueno, Labrador y López-Pérez, 1992), por lo que el control de estas situaciones, tanto en entrenamientos como en competiciones, por parte del deportista será una herramienta fundamental para obtener un rendimiento óptimo.

No hemos encontrado un gran número de publicaciones respecto al entrenamiento psicológico en equipos de balonmano (Bayer y Mauvoisin, 1983; Suter, 1979), aunque algunas propuestas (Bar-Eli, Tenenbaum y Elbaz, 1990), muestran intervenciones dirigidas a potenciar estrategias de afrontamiento para situaciones competitivas, lo que puede suponer, entre otros aspectos, una buena manera de reducir el riesgo potencial para la integridad de los jugadores. Aunque la consideración de las peculiaridades del deporte en el que vayamos a trabajar, puede ser importante para el entrenamiento psicológico, así por ejemplo, las características psicológicas y las destrezas perceptivo-motrices propias de un deporte como el balonmano (Lidor y Argov, 1998; Spaete y Schwenkmezger, 1983), no podemos olvidar que el entrenamiento psicológico con el equipo se sale del marco de una intervención individual con una demanda inicial muy precisa.

En este sentido, el entrenamiento psicológico debe estar dirigido, en primer lugar a dar respuesta a la demanda del deportista; en segundo lugar, contextualizar la intervención, integrándola en la práctica diaria del deporte. El afrontamiento de situaciones problemáticas (identificadas en entrenamientos y/o competiciones) será uno de los objetivos, más cuando se trata de una situación “especial” o un “problema muy específico”. Diversas intervenciones de caso único muestran que las metodologías empleadas son muy similares, aún cuando el enfoque teórico de la intervención sea diferente (Garcés de Los Fayos, 2004; Lozano, González de la Torre y Andréu, 2003; Lozano, Olmedilla, Ortín y Andréu, 2004; Llamas, 1999; Nieto y Jara, 1998; Suay y Raga, 1999; Vallejo, 2004).

Desde una perspectiva más general, cabe destacar los trabajos de Balagué (1997, 1999), centrados en la preparación psicológica en deportes individuales, el primero, y en una interesante reflexión sobre la identidad, el sistema de valores y el significado del deporte y la competición para los deportistas, el segundo; la propuesta de Andersen (2000) acerca de cómo se ha de llevar a cabo la intervención psicológica con deportistas; y el marco general para el entrenamiento psicológico en el alto rendimiento deportivo de Olmedilla, Ortín y Lozano (2003).

En el presente trabajo se muestra la intervención psicológica llevada a cabo con una portera de balonmano, cuyo rendimiento disminuyó al sufrir un impacto que afectó a su globo ocular izquierdo, tras un lanzamiento desde el puesto específico del extremo durante un entrenamiento.

El fin de dicha intervención era dotar a la jugadora de las habilidades psicológicas necesarias para afrontar lanzamientos a corta distancia de forma eficaz, y reducir el elevado nivel de ansiedad que sufría en la portería.

Presentación del caso

La intervención psicológica se realiza con una portera de balonmano de 22 años, que juega en un equipo de la 1ª División Nacional Femenina. La deportista presenta crisis de ansiedad y alteraciones somáticas en entrenamientos y partidos, disminuyendo su rendimiento respecto a la temporada anterior. La respuesta de ansiedad surge cuando la jugadora se expone ante lanzamientos de corta distancia tales como el que ocasionó el impacto del balón en su cara y la correspondiente lesión ocular. Este hecho permite establecer una relación funcional entre el “accidente” y dicha respuesta. Además, valoró el abandono del balonmano. Su entrenador se refiere a ella como “una portera de un nivel técnico medio que está aún en progresión y que, ante situaciones competitivas trascendentales, asume y desarrolla con éxito su función dentro del equipo”. La jugadora se refiere a sus sensaciones en la portería de la siguiente forma:

- “Siento miedo y angustia cuando tengo que intervenir ante lanzamientos de corta distancia”.
- “He perdido la confianza en mi misma. No me creo capaz de intervenir con éxito”.
- “En muchas ocasiones me gustaría salir corriendo”.

Evaluación inicial

La evaluación se realizó mediante una primera entrevista y el análisis conjunto (deportista/psicólogo) de las puntuaciones en el *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999), además de las anotaciones específicas en el marco del cuestionario. En la Figura 1, se pueden observar las puntuaciones en las cinco escalas.

Las bajas puntuaciones en las escalas Control de Estrés (6) y Habilidad Mental (1) indican que la deportista no controla adecuadamente el estrés potencial de la competición, afectando negativamente a la autoconfianza y al control de la activación; y además a un nulo empleo de recursos y habilidades psicológicas. Junto a ello, su nivel motivacional no parecía el más adecuado, mostrando desinterés creciente, aunque contradictorio, respecto a los entrenamientos.

Así, como resultado de la evaluación se identifican las siguientes circunstancias relevantes:

- *Las expectativas de resultado.* En el momento de la demanda inicial parecen no estar al alcance de la deportista puesto que, pretende alcanzar los mismos porcentajes de efectividad en la portería (en torno al 40%) que obtenía antes de sufrir el “accidente”, sin considerar las consecuencias psicológicas derivadas del mismo.
- *La evaluación de su ejecución.* Concretamente su actuación psico-motriz ante lanzamientos potentes que provienen de zonas del campo próximas a su portería; parece tener mucho que ver con la diversificación de la atención durante sus intervenciones.
- *El nivel de incertidumbre.* Ante los lanzamientos de corta distancia de las compañeras durante los entrenamientos, o de las rivales durante los partidos, dificulta la capacidad de control; después de una primera intervención desafortunada en un entrenamiento o partido el *estado de ansiedad* es muy elevado.

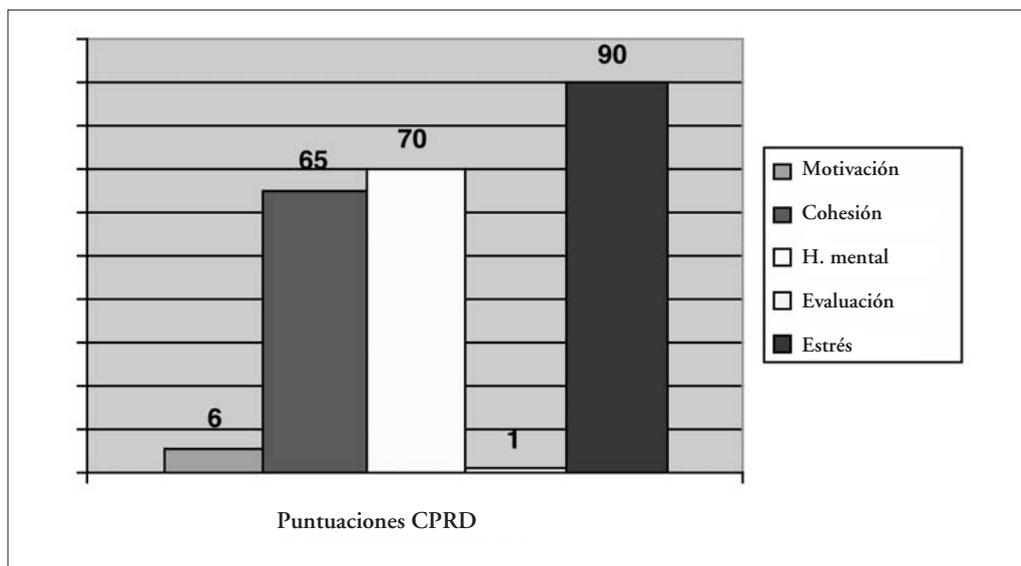


Figura 1. Perfil Psicodeportivo inicial de la deportista.

- La deportista parece carecer de los *recursos de afrontamiento* necesarios para el deporte de rendimiento, tales como el control del nivel de activación, el control del estrés o la focalización de la atención. Igualmente, mostraba un nivel de confianza muy debilitado y un déficit del nivel óptimo de motivación.

Todas las circunstancias descritas anteriormente se manifiestan a través de:

- **TENSIÓN FISIOLÓGICA** excesiva y gradualmente creciente desde horas antes de los entrenamientos y partidos, alcanzando su nivel más elevado cuando debe realizar intervenciones de reflejos ante lanzamientos de corta distancia.
- **BAJO RENDIMIENTO** en entrenamientos y partidos: la portera responde con intervenciones técnico-tácticas que no se ajustan a los principios fundamentales de actuación ante lanzamientos potentes y próximos a la meta; repercuten directamente en su porcentaje de efectividad en estas situaciones, obteniendo cuotas tan bajas como el 10-20% de acierto.
- **ABANDONO VOLUNTARIO Y TRANSITORIO** de la portería, antes o después de atravesar una situación considerada (por la deportista) como “problemática”. Es decir, ante lanzamientos rápidos y potentes que provienen de las zonas del campo más próximas a la portería (por ejemplo, lanzamientos desde la línea de 6 metros, o lanzamientos de los “extremos” y “pivotes”).

La disposición de la deportista ante la intervención psicológica se puede reflejar en las siguientes expectativas: “quiero vencer el miedo y hacer desaparecer todos esos pensamientos

negativos que me invaden cuando estoy en la portería”, “siento que he perdido la confianza en mí misma y que no puedo controlar mis actuaciones”, “deseo recuperar la satisfacción después de un entrenamiento o de un partido” y “sería estupendo recuperar la motivación para continuar con mi carrera deportiva como jugadora”.

Intervención psicológica

Partiendo de la evaluación inicial, se plantearon los siguientes objetivos generales:

1. Desarrollar unas metas de rendimiento objetivas y unas expectativas de respuestas positivas.
2. Aumentar la autoconfianza.
3. Focalizar la atención en los aspectos importantes para la intervención en la portería.
4. Reducir la vulnerabilidad respecto a la evaluación social externa.

Establecimiento de objetivos

Se pretendía ajustar de manera más realista las metas de rendimiento de la jugadora, con el objetivo de generar la satisfacción derivada por la consecución de nuevas metas deportivas apropiadas al estado crítico que atravesaba y, de esta manera incidir en el autorrefuerzo. Con este propósito, se llevó a cabo el siguiente trabajo:

1. Información básica sobre los distintos tipos de objetivos. Se enseña a la jugadora a diferenciar entre *objetivos de resultado* (logros deportivos) y *objetivos de ejecución* (centrados en un primer momento en las sesiones de entrenamiento, incluyendo aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos) para mejorar su percepción de progreso deportivo (Buceta, 1996; Locke y Lathan, 1985; Olmedilla, Jara, Garcés de los Fayos y Ortín, 2003; Weinberg, 1995; Weinberg y Gould, 1996).

2. Se establecen objetivos específicos para lo que resta de temporada (ver Tabla 1), incluyendo objetivos de resultado y de ejecución, centrados en la fase final del Campeonato de España Universitario.

3. Se considera importante establecer objetivos específicos para el entrenamiento y para la competición. La deportista debe decidir qué dos objetivos ha de alcanzar en un entrenamiento o en un partido concreto, valorando después el nivel de consecución y detallando los aspectos que han beneficiado o perjudicado ésta. Así, se ayuda a la deportista a centrar su atención en lo que debe hacer y a tener información objetiva de sus progresos, mejorando también su autoconfianza.

Detección de situaciones problemáticas

Se utilizó una hoja de registro para detectarlas tanto en entrenamiento como en competición, que permitía analizar los pensamientos, los sentimientos y las conductas que manifiesta ante las mismas. En la Tabla 2 se presenta un ejemplo del “*Autorregistro de situaciones problemáticas*” llevado a cabo por la jugadora a lo largo de un mes de preparación donde, se observa un predominio de los pensamientos negativos unidos a sensaciones relacionadas con la ansiedad y el miedo, y a conductas desafortunadas.

OBJETIVOS	OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN
A LARGO PLAZO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ganar una medalla. 2. Completar cada partido al máximo nivel: <ul style="list-style-type: none"> • 60-65% de efectividad • 5-8 asistencias de gol • Parar el 25 % de los 7m. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llegar en plena forma física al campeonato (realizar buenos entrenamientos) 2. Aplicar las técnicas y estrategias aprendidas en el entrenamiento psicológico. 3. En los partidos mantener la posición y salir ante los lanzamientos cortos y potentes.
INTERMEDIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conseguir pasar a la final 2. Mejorar mi efectividad en los bloques de 5 lanzamientos (60% efectividad). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrenar las intervenciones de reflejos 2. Entrenar la técnica de intervención en los extremos 3. Estar activada en la portería 4. Emplear mi palabra clave en entrenos y partidos
A CORTO PLAZO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efectividad del 50% en los extremos. 2. Parar, al menos un 7m. por partido 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrenar la técnica de intervención en los extremos. 2. Emplear mi palabra clave en entrenos y partidos. 3. Al realizar una parada, pasar rápidamente a la compañera mejor situada (buenos pases de contraataque)

Tabla 1. Instrumento para establecer los objetivos de resultado y de realización para la fase final del Campeonato de España Universitario.

REGISTROS	PENSAMIENTOS	SENSACIONES	CONDUCTAS
1º - 15.01.03 Entrenamiento	Nunca voy a ser capaz de actuar con normalidad. No sé controlar mi angustia. No sé que hago aquí.	Vergüenza Impotencia Desesperación Desilusión Ganas de irme a casa	No dejar de pensar en mi intervención durante todo el entreno. No estar centrada en las intervenciones posteriores y, por tanto, no obtener buenos resultados.
2º - 18.01.03 Entrenamiento prepartido	La jugadora tiene poco ángulo, seguro que lanzará a mi cuerpo y debo protegerme.	Temor Ganas de salir de la portería	Quedarme pegada al poste, permitiendo entrar el balón.
3º - 22.01.03 Entrenamiento	No voy a ser capaz de realizar el ejercicio con éxito. No voy a poder concentrarme en mi labor.	Decepción Desilusión	Pensar en mi "limitación". No atender a lo realmente importante.
4º - 24.01.03 Entrenamiento prepartido	Debo actuar de "esta forma": Salir hacia el brazo de la jugadora para tapan el ángulo de lanzamiento. No bajar los brazos. Aguantar la posición.	Ansiedad Incertidumbre	Hacer lo contrario a lo que había pensado. Actuar de forma inapropiada para el éxito.
5º - 25.01.03 Partido	Qué hacer para impedir el gol, para conseguir el éxito (ya me habían metido uno).	Ambición Gran activación Seguridad en mí misma	Actuar como había previsto. Parada e inicio del contraataque que finaliza en gol.

Tabla 2. Autorregistro de situaciones problemáticas.

La identificación de las situaciones problemáticas permite precisar los pensamientos negativos asociados y posteriormente, aplicando la técnica de la detención de pensamientos (parada pensamiento negativo, palabra clave y autoinstrucciones positivas), mejorar la calidad de las autoinstrucciones, favoreciendo la focalización de la atención y el trabajo de la autoconfianza.

Detención de pensamientos negativos y autoinstrucciones

El objetivo era mejorar la calidad del diálogo interno de la jugadora y controlar el impacto negativo de los pensamientos inapropiados. En primer lugar, se aportó información básica sobre la influencia del diálogo interno en el rendimiento deportivo; se trabajaron pensamientos relacionados con recursos de afrontamiento y la autoconfianza del tipo "si me meten un gol me vendré abajo", "no sabré mantener la posición en los extremos"; por último, se hizo un entrenamiento en detención de pensamientos, explicando como éstos y las estructuras rígidas cognitivas pueden influir en la manera de afrontar determinadas situaciones de juego en entrenamientos y partidos, y por consiguiente en el rendimiento deportivo (ver Tabla 3).

PROCESO DE DETENCIÓN DE PENSAMIENTOS Y AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS

¿Cómo puedo controlar mis pensamientos negativos durante el entrenamiento o el partido?

1. Durante el entrenamiento/partido, a veces pienso negativamente (¡no voy a ser capaz de actuar con normalidad! ¡estoy haciendo el tonto! ¡otra vez igual, no puedo concentrarme en hacer lo que tengo que hacer! ...).
2. Para controlar estos pensamientos debo tener preparada una palabra clave (por ejemplo: ¡STOP!, ¡CALMA!, ¡TRANQUILA!...). ELIGE TU PALABRA CLAVE.
3. Cuando durante el entrenamiento/partido te surja algún pensamiento negativo, utiliza con mucha energía la palabra clave (¡¡VAMOS!!) para cortarlo tajantemente.
4. Inmediatamente después, debes tener preparado qué vas a pensar para sustituir los pensamientos negativos que tenías. Por ejemplo, puedes concentrarte en otras veces que hayas ejecutado perfectamente lo que vas a realizar, o recordar alguna sensación agradable.
5. Puedes reforzar el proceso de detención de pensamientos realizando una conducta motriz energética, que te ayude a reaccionar. Por ejemplo, un salto, un giro, apretar los puños y golpear los muslos.
6. Durante el entrenamiento/partido puedes controlar tus pensamientos negativos si:
 - Utilizas con energía la palabra clave (¡¡VAMOS!!) ¡¡Hazlo en voz alta, energicamente!!
 - Inmediatamente, acompáñalo de la conducta motriz elegida y aplicas uno de los pensamientos alternativos que hayas decidido.
 - Ensaya esta secuencia (palabra clave + conducta motriz + pensamiento alternativo) antes del partido, durante los entrenamientos, todas las veces que puedas; repítela y tenla preparada.

PLAN DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

1. NO MANTENGO LA POSICIÓN EN LOS EXTREMOS	LO HAS ESTADO ENTRENANDO, LO PUEDES HACER
2. ENCAJO UN GOL	SÓLO HA SIDO UN GOL, QUEDA MUCHO PARTIDO
3. EL ENTRENADOR ME GRITA	ESTÁS JUGANDO, DISFRÚTALO
4. TENGO MIEDO	CONCÉNTRATE EN EL BALÓN, ES LO ÚNICO QUE IMPORTA

Tabla 3. Instrumento utilizado para el entrenamiento en detención del pensamiento.

Matriz de decisiones

El objetivo era ayudar a la jugadora a manejar información escrita y reflexiva acerca de su práctica deportiva, valorando la relación costes/beneficios. Así como, controlar el déficit de motivación que se había producido como consecuencia del bajo rendimiento en la portería. Se recurrió al asesoramiento en la toma de decisiones en relación a la continuidad e implicación en la práctica deportiva (ver Tabla 4).

Deportista:	Pregunta: ¿Quiero seguir jugando a balonmano de alta competición?		Fecha: 15. 02. 03
ASPECTOS POSITIVOS (+)	GRADO IMPORTANCIA (0-10)	ASPECTOS NEGATIVOS (-)	GRADO IMPORTANCIA (0-10)
• Tener una forma física elevada	9	• Compromiso elevado y por un largo periodo de tiempo	6
• Sentirme parte de un colectivo	8	• Ansiedad por no responder ante las expectativas	7
• Satisfacción con los logros deportivos	6.5	• Resta tiempo o imposibilita practicar otro tipo de actividades físicas	8
• Crecer en la faceta práctica del deporte	6	• Resta tiempo a mi faceta académica	8
• Ayudas económicas	5	• Asumir riesgos físicos y psicológicos	8.5
SUMA TOTAL DE PUNTOS	34'5	SUMA TOTAL DE PUNTOS	37'5
DECISIÓN: No seguiré jugando la próxima temporada			
OBSERVACIONES			
<ul style="list-style-type: none"> • Quizá, hay otras actividades físicas que me apetezca experimentar con total libertad. • También creo que puedo desempeñar otro tipo de roles dentro del mundo del balonmano que me puedan reportar la misma satisfacción que la faceta de jugadora. • Además, me gustaría disponer de más tiempo para formarme a nivel profesional y, sobre todo, hacerlo de forma más tranquila que hasta ahora. • Y creo que mi aportación como jugadora ha sido más que suficiente y, sobre todo, honesta e íntegra, como para estar satisfecha con ella. 			

Tabla 4. Matriz de decisiones.

Por último, considerar que, quizá, el momento crítico durante la intervención psicológica fue responder a la cuestión establecida en la matriz de decisiones, hecho que la deportista demoró durante algún tiempo, comentando posteriormente que le daba miedo enfrentarse a ello. El hecho de tener que decidir si abandonaba la práctica deportiva o continuaba en ella valorando pros y contras, parece que sirvió para ubicarse “realmente” ante lo que quería. Dado que la decisión fue no seguir jugando la temporada siguiente, es posible que su nivel de “presión” para lo que quedaba de temporada se viera rebajado, provocando una percepción diferente de su práctica deportiva, que posibilitó una optimización de las estrategias psicológicas utilizadas, y un mejor (más ajustado) posicionamiento personal ante lo que estaba haciendo.

Otras estrategias utilizadas

Con el fin de mejorar el control atencional, se acordó con la deportista utilizar un “Plan de competición”, para anticipar posibles dificultades que pudieran surgir, favoreciendo la preparación de situaciones que albergasen algún tipo de duda en la jugadora, aumentando así su autoconfianza y su motivación frente al partido. Además, se realizaba una evaluación objetiva y constructiva post-competición, centrada en la revisión de las dificultades encontradas, tanto las previstas como las no previstas, valorando sus recursos y alternativas (ver Tabla 5).

DEPORTE: balonmano	CATEGORÍA: 1ª Div. Nacional	FECHA: 02.03.03	DEPORTISTA:
COMPETICIÓN: liga regular	IMPORTANCIA DEL PARTIDO EN LA TEMPORADA (0-10): 8		
TÁCTICA A SEGUIR EN EL PARTIDO			
He entrenado durante toda la semana con el objetivo de conseguir la titularidad en este partido. He conseguido salir a cubrir ángulo de lanzamiento en los lanzamientos de corta distancia. Mantener mi atención visual sobre la circulación de balón.			
POSIBLES DIFICULTADES			
1. No actuar ante lanzamientos cercanos (actitud de evitación). 2. No confiar en mis capacidades (inseguridad). 3. Caer en la dinámica "pozo". 4. No dejar de pensar en intervenciones inapropiadas.			
PLAN ALTERNATIVO PARA CADA DIFICULTAD			
1. Pensar en la siguiente intervención (visualizar como saldré a tapar ángulo de lanzamiento). 2. Tranquilizarme y establecer un diálogo interno con pensamientos y sensaciones positivas. 3. Utilizar mi palabra clave.			
VALORACIÓN GENERAL DEL PARTIDO			
¿ALGUNA DIFICULTAD?	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	¿CUÁL?
SE HA CONSEGUIDO SOLUCIONAR CON EL PLAN ALTERNATIVO	0	1	2
	3	4	5
	6	7	8
	9	10	
¿DIFICULTAD NO PREVISTA?	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	¿SE HA CONSEGUIDO SOLUCIONAR? (0 – 10)
			9
CÓMO SE HA INTENTADO SOLUCIONAR Y LAS DIFICULTADES ENCONTRADAS: Un alto grado de ansiedad. He realizado inspiraciones profundas a nivel abdominal. También he recordado sensaciones agradables y, así, la angustia ha ido disminuyendo hasta conseguir un grado de activación adecuado para concentrarme en el juego (unos 5 min.).			
OBSERVACIONES			
En el próximo plan de competición puedo incluir este recurso como alternativa a esta dificultad.			

Tabla 5. Plan de competición.

También, se entrenó a la deportista en la adquisición de estrategias que le pudieran ayudar a controlar su activación (la respiración, el control de pensamientos negativos y autoinstrucciones, autodiálogo y concentración en objetivos prioritarios).

Evaluación de la eficacia de la intervención

El seguimiento y control de la aplicación de cada uno de los apartados del programa de intervención psicológica y la evaluación de las competiciones se realizó mediante la revisión periódica de los autorregistros utilizados por la jugadora.

La evaluación final de la intervención se realizó a través de entrevistas individuales con el cuerpo técnico, observación de los resultados y conductas deportivas en competición.

Con la deportista se realizó un análisis conjunto (deportista/psicólogo) de las puntuaciones obtenidas en el CPRD (que se cumplimentó de nuevo) y su comparación con las obtenidas al inicio de la intervención (ver Figuras 2 y 3).

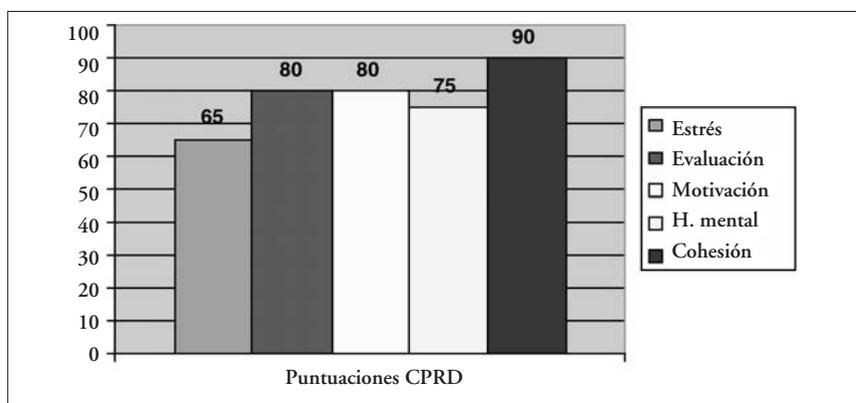


Figura 2. Perfil Psicodeportivo de la deportista al final de la intervención psicológica.

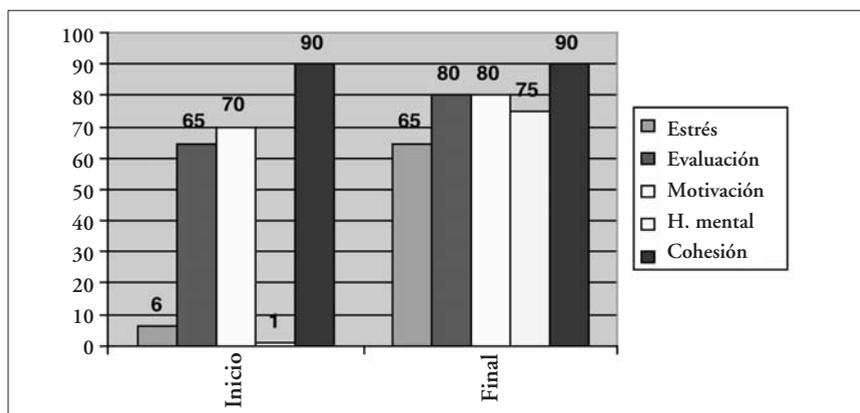


Figura 3. Comparación de las puntuaciones en el CPRD al inicio y al final de la intervención psicológica.

Discusión

Se puede considerar que la intervención tuvo un buen nivel de eficacia, desapareciendo casi en su totalidad, tanto las crisis de ansiedad, como la sintomatología fisiológica. La deportista informa que ha aprendido a afrontar la situación “problemática” a través de la utilización de las técnicas psicológicas aprendidas, destacando el papel desempeñado por la utilización del “Plan de Competición” y del “Establecimiento de Objetivos”, en la medida en que ambas técnicas la han ayudado a conseguir recuperar de nuevo la autoconfianza y motivación suficientes como para controlar las demandas psíquicas y emocionales de los lanzamientos a corta distancia.

Además, se aprecia un aumento considerable en el rendimiento deportivo de forma progresiva, tras la aplicación en entrenamientos y competiciones de las técnicas psicológicas adquiridas, aumentando la efectividad de la portera ante lanzamientos a larga (20%) y corta distancia (25%). Así mismo, el aumento en las puntuaciones obtenidas en el CPRD para cuatro de las cinco escalas que mide este instrumento (Control de estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación y Habilidad Mental), determina un perfil psicodeportivo final que refleja un alto grado de eficacia en el programa de intervención psicológica. Cabe destacar como aspecto relevante también, la satisfacción mostrada por la deportista al finalizar la intervención y la aplicabilidad que concede a dicho programa ante cualquier situación propia del rendimiento deportivo.

Respecto a su decisión de abandonar la práctica del balonmano a un nivel de rendimiento, no se hizo especial énfasis en ello; sencillamente, la jugadora al liberarse de presión y volver a disfrutar con la competición y los entrenamientos, reconsideró su decisión y siguió jugando la temporada siguiente. Actualmente, sigue compitiendo en la misma categoría y con un nivel de rendimiento y satisfacción muy buenos.

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA UNA INTERVENCIÓN EN CRISIS: UN CASO EN BALONMANO FEMENINO

PALABRAS CLAVE: Rendimiento deportivo, Intervención psicológica, Balonmano.

RESUMEN: El presente trabajo muestra la intervención psicológica realizada con una portera de balonmano que militaba en la primera división nacional, cuyo rendimiento disminuyó tras recibir un lanzamiento que impactó en su globo ocular izquierdo durante un entrenamiento. Este accidente deportivo desencadenó consecuencias psicológicas para la deportista tales como ansiedad, miedo ante los lanzamientos, dispersión de la atención, pensamientos negativos y un bajo nivel de motivación. El entrenamiento psicológico realizado tuvo como objetivo el dominio, por parte de la deportista, de una serie de técnicas psicológicas (establecimiento de objetivos, detección de situaciones problemáticas, detención de pensamientos, matriz de decisiones, etc.) que le ayudaran a afrontar los lanzamientos a corta distancia de forma eficaz en los entrenamientos y competiciones.

ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS PARA UMA INTERVENÇÃO EM CRISE: UM CASO NO ANDEBOL FEMININO

PALAVRAS CHAVE: Rendimiento deportivo, Intervenção psicológica, Andebol.

RESUMO: O presente trabalho mostra uma intervenção psicológica realizada com uma guarda-redes de andebol que jogava na primeira divisão nacional, cujo rendimento diminuiu depois de, durante um treino, ter sido atingida com uma bola no globo ocular esquerdo. Este acidente desportivo desencadeou consequências psicológicas para a desportista, tais como ansiedade, medo face aos lançamentos, dispersão da atenção, pensamentos negativos e um baixo nível de motivação. O treino psicológico realizado teve como objetivo o domínio, por parte da atleta, de uma série de técnicas psicológicas (formulação de objectivos, detecção de situações problemáticas, paragem de pensamentos, matrizes de tomada de decisão, etc.) que a ajudaram a enfrentar lançamentos de curta distância de forma eficaz nos treinos e nas competições.

Referencias

- Andersen, M.B. (ed.) (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Antúnez, A. (2003). *La interceptación en la portera de balonmano: efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz*. Tesis doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Balagué, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte*, (pp. 177-192). Madrid: Síntesis.
- Balagué, G. (1999). Understanding identity, value, and mening when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 89-98.
- Bárceñas, D. (1976). *Técnica*. Madrid: Federación Española de Balonmano.
- Bar-Eli, M., Tenenbaum, G. y Elbaz, G. (1990). Psychological performance crisis in high arousal situations: diagnosticity of rule violations and performance in competitive team-handball. *Anxiety-research (New York)*, 2 (4), 281-292.
- Bayer, C. y Mauvoisin, M. (1983). *Hand-ball et psychomotricite*. Paris: Editions ESF.
- Buceta, J. Ma., Bueno, A. Ma., Labrador, F. J. y López-Pérez, B. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45 (3), 315-320.
- Buceta, J. M. (1996). Técnicas de Intervención psicológica para la mejora del rendimiento deportivo. *Apuntes del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Garcés de los Fayos, E. J. (2004). Entrenamiento psicológico en motociclismo de velocidad. En *I Congreso Gallego-Portugués de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pontevedra: Universidad de Vigo.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (1999): El cuestionario de "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson (pp. 65-76).
- Lidor, R. y Argov, E. (1998). An exploratory study of perceptual-motor abilities of women: novice and skilled players of team handball. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 279-288.
- Llames, R. (1999). Afrontamiento de la competición en deporte de iniciación: Estudio de un caso en patinaje artístico. En G. Nieto y E.J. Garcés de los Fayos (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Áreas de Investigación y Aplicación*, (pp. 447-455). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Locke, J. y Lathan, G.P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Lozano, F. J., González de la Torre, L. E. y Andréu, M. D. (2003). Intervención sobre un caso de problemas atencionales en tenis. En S. Márquez (Coord.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Perspectiva Latina*, (pp. 313-319). León: Universidad de León.
- Lozano, F. J., Olmedilla, A., Ortín, F. J. y Andréu, M. D. (2004). Entrenamiento psicológico para el dominio de situaciones potencialmente problemáticas en golf. En *I Congreso Gallego-Portugués de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pontevedra: Universidad de Vigo.

- Nieto, G. y Jara, P. (1998). Intervención psicológica con deportistas en crisis: análisis y reflexión desde un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 15-25.
- Olmedilla, A., Jara, P., Garcés de los Fayos, E. J. y Ortín, F. J. (2003). El establecimiento de objetivos y el plan de competición como estrategias motivacionales en jóvenes atletas. En *Actas II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.
- Olmedilla, A., Ortín, F. J. y Lozano, F. J. (2003). Intervención psicológica en el alto rendimiento deportivo. En E.J. Garcés de los Fayos (coord.), *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte*, (pp. 33-48). Murcia: Dirección General de Deportes.
- Popescu, C. (1969). El juego del portero de balonmano. *Comunicaciones técnicas de la RFEBM*, 18 (II), 121-157.
- Singer, R. N. (1970). El portero de balonmano. En J.D. Román (Ed.), *Estudio Monográfico sobre el portero*, (pp.1-89). Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.
- Speate, D. y Schwenkmezger, P. (1983). Leistungsbestimmende Psychische Merkmale bei Handballspielern. *Leistungssport*, 21983, 11-19.
- Suay, F. y Raga, J. L. (1999). Una intervención paradójica en un trastorno de ansiedad competitiva. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Áreas de Investigación y Aplicación*, (pp. 558-564). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Suter, H. (1979). Handball: la preparation et l'assistance psychologique et pedagogique a court terme en vue d'une rencontre de championnat. *Jeunesse et sport*, 9, 198-209.
- Vallejo, M. (2004). Intervención psicológica en saltos de trampolín. *Revista de Psicología del Deporte*, 3(1), 95-115.
- Weinberg, R. S (1995). Establecimiento de metas y ejecución motora: Análisis y crítica. En G.C. Roberts (ed), *Motivación en el deporte y el ejercicio*, (pp. 215-238). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Weinberg, R. S y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Zeir, U. (1987). O guarda redes de Andebol. *Revista Sete Metros*, 3, 2-48.

Anexo

Informe evaluador de la deportista tras la intervención

INFORME EVALUADOR DE LA DEPORTISTA

1. Utilización de Herramientas Específicas

• *AUTORREGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS*

a) **Ventajas: ¿en qué me ayudó?**

Me di cuenta de que esa ansiedad que sentía ante determinadas situaciones no tenía “razón de ser” y que, las situaciones que yo consideraba peligrosa en realidad no suponían ningún riesgo.

b) **Problemas**

Me costó mucho analizar y desglosar esa sensación única e inmensa que tenía en la portería. Es decir, separar las sensaciones desagradables de los pensamientos negativos que, en realidad eran la causa de todo.

c) **Grado de eficacia (0 – 10)**

Lo califico con 8 porque, con esta herramienta, las situaciones problemáticas comenzaron a disminuir y, sobre todo, los pensamientos inapropiados que me ponían tan nerviosa.

d) **Respecto a la demanda inicial (0 -10)**

Le doy 7 porque, aunque me sirvió para identificar esos pensamientos negativos, todavía mi nivel de autoconfianza era bajo y eso provocaba que mi rendimiento no fuera el esperado.

• *DETENCIÓN DE PENSAMIENTOS Y AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS*

a) **Ventajas: ¿en qué me ayudó?**

Me ayudó a sobreponerme en esos momentos en los que, mi nivel de motivación era muy bajo como consecuencia de la percepción de “incapacidad” que tenía sobre mi actuación en la portería.

b) **Problemas**

Me resultó difícil aplicar este instrumento, sobre todo, cuando encadenaba varias intervenciones sin éxito. Quizá entonces fuera demasiado tarde para que la estrategia resultara eficaz.

c) **Grado de eficacia (0- 10)**

La valoración es de 6 porque, no conseguí integrar mi “palabra clave” como un recurso de afrontamiento frecuente.

d) **Respecto a la demanda inicial (0 – 10)**

En este aspecto mi calificación es de 8 porque, contribuyó a crear un punto de inflexión en aquellas situaciones donde mi predisposición ante la siguiente actuación era muy negativa. En este sentido, me ayudó a romper la dinámica “pozo” donde a veces me metía y a controlar el nivel de ansiedad en esos momentos.

- *ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS*

- a) **Ventajas: ¿en qué me ayudó?**

Me sirvió de gran ayuda a la hora de plantearme metas muy concretas y de fácil acceso, teniendo en cuenta mis posibilidades de actuación ante un entrenamiento o partido. También, conseguí tener una visión más pormenorizada de mis expectativas para la temporada y forma de alcanzarlas.

- b) **Problemas**

Al principio los objetivos que planteaba eran muy generales y, por eso, tenía problemas para realizarlos. Incluso, cuando las metas resultaban estar lejos de mi alcance me exigía hacer lo imposible por conseguirlos, en lugar de cambiarlas por otras más accesibles.

- c) **Grado de eficacia (0- 10)**

Le doy un 9 porque, ha sido una herramienta de gran utilidad en mi práctica deportiva y, porque con ella he recuperado la satisfacción que reporta conseguir un reto por pequeño que sea, fortaleciendo así mi autoconfianza y motivación.

- d) **Respecto a la demanda inicial (0 – 10)**

En este caso mi valoración alcanza el 9, por la gran aportación que supuso a la hora de reestablecer mi autoconfianza y mi motivación para entrenar y jugar a balonmano. Además, esta herramienta me resultó igual de eficaz en otros ámbitos de mi vida.

- *MATRIZ DE TOMA DE DECISIONES*

- a) **Ventajas: ¿en qué me ayudó?**

Me ayudó a plantearme y enfrentarme a una decisión muy difícil (la del abandono), de la que huía hasta entonces.

- b) **Problemas**

Al principio, me costó mucho sentarme a pensar y, más aún, escribir la decisión que iba a determinar mi futuro deportivo. Creía que cualquier decisión resultaría equivocada.

- c) **Grado de eficacia (0- 10)**

Calificación, 5. Porque, al final, el resultado de la matriz no resultó definitivo y, actualmente, sigo en activo. Aunque, he de decir que sí me ayudó a analizar los aspectos positivos y negativos a la hora de tomar una decisión.

- d) **Respecto a la demanda inicial (0 – 10)**

Lo único que me reportó este recurso fue la tranquilidad de haberme decidido por una opción. Por eso le doy tan sólo un 4.

- *PLAN DE COMPETICIÓN*

- a) **Ventajas: ¿en qué me ayudó?**

Me fue de gran ayuda a la hora de afrontar los partidos, no como situaciones problemáticas sino como grandes retos donde podía aplicar aquello que había trabajado durante esa semana en las sesiones de entrenamiento.

b) Problemas

Esta herramienta específica resultó problemática cuando no participaba o participaba poco en un partido. En estos casos, después de haber preparado el “plan” me quedaba lo más importante, ponerlo en práctica pero, claro está, esto no dependía de mí sino del entrenador.

c) Grado de eficacia (0- 10)

Cuando ponía en práctica esta herramienta volvía a sentirme satisfecha por haber cumplido “mis tareas” en la competición. Parecía que volvía a ejercer mi rol dentro del equipo y eso, me ayudó mucho a recuperar la confianza en mí misma así que, le doy un 9.

d) Respeto a la demanda inicial (0 – 10)

En cuanto a la demanda inicial, me sirvió para recuperar el grado de motivación suficiente para salir a jugar. Además, al cumplir con mis planes me sentía de nuevo útil para el equipo, y muy satisfecha al alcanzar los objetivos propuestos. Incluso, después de una intervención exitosa en un partido mi nivel de activación y autoconfianza subía considerablemente.

1. Valoración de las sesiones

Lo cierto es que, en las primeras sesiones me sentía un poco desesperanzada porque pensaba que estaba atravesando una situación crítica, fuera de mi control y de difícil solución. Pero, a medida que fueron pasando las sesiones con el psicólogo deportivo y que mi repertorio de herramientas psicológicas iba siendo más amplio, las situaciones problemáticas iban disminuyendo en la misma medida que crecía mi nivel de autoconfianza, de motivación y mi rendimiento deportivo. Está claro que, lo que más me ayudaba en la práctica eran esos recursos de afrontamiento específicos, pero también era un alivio poder hablar abiertamente con alguien de mi situación y no sentirme avergonzada por ello.

2. Valoración general del proceso

En general, la valoración que hago del programa de entrenamiento psicológico es “muy positiva”, teniendo en cuenta que mis expectativas previas se cubrieron y que, además, conseguí aprender y aplicar una serie de herramientas para enfrentarme, aún hoy, a cualquier situación propia del rendimiento deportivo. Además, me he dado cuenta de que, aquello que yo creía imposible de superar no era más que un “estúpido” muro que me impedía disfrutar de uno de los aspectos más importantes de mi vida. También he descubierto después de esta experiencia que cuando mi rendimiento deportivo disminuye por cualquier motivo, no debo buscar ninguna excusa para justificarlo, sino intentar aplicar todos los medios disponibles para solventar la situación, planteándome pequeños retos que estén a mi alcance. Por último, he de decir que me siento muy orgullosa del trabajo realizado y, sobre todo, de seguir jugando a balonmano con la ilusión del primer día.