

# **ASPECTOS PSICOLÓGICOS A TENER PRESENTE EN EL MINIBALONMANO.**

**Lic. Yakelin Rey Cortiza<sup>1</sup>**

*1. Museo municipal, Domingo Mujica Carratalá Calle 11 # 1820 % 18 y 20  
Jovellanos, Matanzas*

## Resumen.

En este trabajo se aborda un tema digno de destacar por su trascendencia e importancia para entrenadores, atletas y trabajadores del INDER en general. Los aspectos psicológicos se deben tener en cuenta en la preparación del deportista en su etapa de iniciación como elemento de importancia para el entrenador captar, conservar e incluso obtener altos rendimientos en el deportista. Se ponen al servicio de los lectores elementos importantes para la iniciación deportiva en la práctica del balonmano tratando de adaptarse a las características físicas, psicológicas y emocionales del niño, encontrando así su completa motivación e integración al juego. A través de este proceso psicológico pueden mejorarse las representaciones motrices y específicamente el pensamiento con el que el sujeto analiza, compara e integra sus imágenes. De esta forma el entrenador ayuda a los niños a desarrollar su forma de pensar, así como sus habilidades mentales y físicas.

*Palabras claves: Aspectos Psicológicos del Minibalonmano*

---

## INTRODUCCIÓN

Después del triunfo de la revolución en nuestro país, se ha aprobado el socialismo como orden social que está en condición de resolver el problema del desarrollo del hombre, brindando una personalidad libre, creadora y desarrollada polifacéticamente. Basándose en la transformación revolucionaria y renovación profunda de todas las formas existentes sociales, la liberación del hombre trabajador y el desarrollo de su talento y capacidades, así como el desarrollo de la simbiosis humana hacia nuevos y elevados valores morales, se ha convertido en el objetivo principal de la sociedad socialista.

El auge de lo deportivo en nuestro sistema es uno de los rasgos que mejor definen e, incluso, categorizan nuestra época. Este hecho irrefutable para quien lo enjuicie de un modo realista, demuestra por sí mismo la enorme importancia y repercusión social alcanzada por el movimiento deportivo en el mundo y como ha llegado a convertirse en una de las más nobles e integrales expresiones de cultura. Pues, no ya toda la inmensa y multilateral entidad del deporte, sino hasta la de cualesquiera de sus especialidades, representa el fruto de los grados de perfeccionamiento conquistado por el hombre en ciencia, arte, y fundamentalmente en política.

Hoy el triunfo y afirmación de las ideas que rigen y proyectan hacia el futuro la vida actual favorece e integra en ella al deporte, de manera equivalente a como él actúa respecto a las diversas manifestaciones de la evolución humana, que, informándole, le dotan de su fulgurante calidad. Por estas razones son, precisamente, los países y sociedades más civilizados los que mayor atención prestan a las diversas especialidades atléticas y en los que, éstas, han logrado, no sólo el nivel más alto en su desarrollo, sino, sobre todo, una mejor y más eficaz integración social.

En un mundo cada día más globalizado, el deporte mundial aumenta su comercialización convirtiéndose en un "jugoso" negocio que mueve cada día millonarias sumas y nuestro deporte, el balonmano, no queda excepto de esto. Ligas Nacionales de solo países del primer

mundo se han convertido en tentadoras plazas donde jugadores con talento de países sobre todo sub-desarrollados llenan las arcas de los ejecutivos de cada club profesional, países como España y Alemania desde hace varios años se nutren de las principales figuras mundiales lo que posibilita que prácticamente todo el desarrollo del balonmano actual se reserve a países europeos.

Los representantes del Balonmano mundial (*IHF*) están en la obligación de estudiar todo este proceso y buscar vías que continúen desarrollando la popularidad de este dinámico deporte practicado ya por varios millones de personas en todo el mundo.

En Cuba el balonmano ha experimentado un descenso en los resultados como consecuencia de la falta de confrontación internacional, pese a esto, está demostrado que existe la potencialidad humana para retomar la hegemonía en el área continental, trabajando de conjunto con nuestro proyecto social como único modo de mantener la pureza de nuestro deporte ante las tentadoras ofertas monopolistas.

El mini balonmano, no es sólo la creación de un nuevo reglamento de juego o la modificación del balonmano ya existente, este nace como una forma de iniciación de los niños en la práctica de este deporte. Intenta por encima de todo, encontrar una herramienta de trabajo que permita un mejor desarrollo metodológico en el proceso de entrenamiento del niño.

Es la búsqueda de un tratamiento diferencial de la iniciación al deporte, basado en un nuevo espíritu y una nueva filosofía de juego. Se trata de adaptarse completamente a las características físicas, psicológicas y emocionales del niño, encontrando así su completa motivación e integración al juego.

Convencidos completamente de la necesidad de que todos los niños y niñas practiquen el deporte y conocedores que el balonmano es la herramienta ideal para su desarrollo, solo necesitaremos adaptarlo completamente a sus necesidades porque con su practica la formación integral de atletas sea nuestro objetivo prioritario.

Pero esta nueva filosofía de juego no se consigue solo a partir de un reglamento. Necesitamos un cambio generalizado en la concepción de aspectos como el rendimiento, la victoria, el juego limpio.

Es preciso un contexto ideal de la práctica deportiva que permita al niño iniciarse sin miedos ni condicionantes de ningún tipo. Este nuevo enfoque precisa, por todo eso, la completa colaboración de técnicos, árbitros, escuelas, familias porque son los responsables de la correcta formación y educación de los niños.

Es tan importante que el entrenador ayude a los niños a desarrollar su forma de pensar, sus habilidades mentales, como sus habilidades físicas, precisamente este trabajo está relacionado con algunos aspectos psicológicos que se deben tener en cuenta en la preparación del deportista en su etapa de iniciación

## **DESAROLLO**

## **Habilidades Mentales**

Una vez que consiga una comprensión de cómo se pueden aplicar y desarrollar las habilidades será evidente que los beneficios se extenderán más allá del mundo del balonmano. Estas habilidades son de gran ayuda para entrenadores y atletas en la vida cotidiana. Las habilidades mentales no son solamente una forma de evitar o recuperarse de desastres. También juegan un papel importante en la organización eficaz de la práctica y el entrenamiento, para que las cosas vayan correctamente en el primer lugar, hay que recordar que no importa la denominación que le aplique a este aspecto de entrenamiento, la parte más importante de la responsabilidad del entrenador es llegar a conocer a los atletas.

No es posible ayudarles a pensar, si no se sabe como piensan.

Las habilidades mentales requieren práctica exactamente de la misma forma que las habilidades físicas. Como en el caso de las habilidades físicas, algunos niños adoptaran las habilidades mentales con mucha más facilidad que otros. Pero, con la práctica, todos pueden mejorar sus habilidades mentales. Antes de estudiar las técnicas para el desarrollo de las habilidades mentales hay que entender lo que se entiende por los términos de personalidad y motivación.

### **Personalidad**

Los psicólogos profesionales han intentado medir la personalidad de diferentes formas. La conclusión más importante de todas las investigaciones es la afirmación aparentemente obvia que no hay dos personas iguales. Esta es una afirmación importante para el entrenador porque significa que:

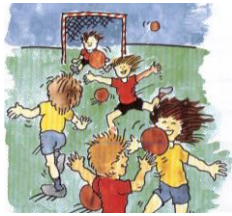
- Los niños interpretarán la misma información en forma diferente.
- Los niños reaccionarán en forma diferente a la misma situación y el mismo niño también reaccionara en forma diferente ante distintas situaciones.

### **Motivación**

La motivación básicamente significa en que medida un individuo desea alcanzar un objetivo y para entender la motivación necesitamos saber cuales objetivos tiene el individuo. Los individuos tienen muchos objetivos diferentes en el balonmano. Unas razones típicas son:

**Divertirse**

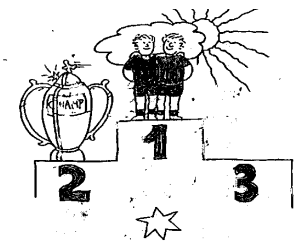
**Dominar habilidades**



**Competir y ganar**



**Hacer amistades**



**Ponerse en forma**



**Experimentar excitación**



Comprender las razones de la participación de los atletas es muy importante. Si no consiguen lo que están buscando del deporte, es posible que no quieran seguir participando y por ende optarán por retirarse de una forma definitiva.

Es improbable que la presión externa de la parte de los entrenadores y los padres aumente la motivación en los niños a largo plazo y en efecto puede reducirla.

La auto motivación y realización son los factores que hacen a un atleta verdaderamente exitoso, no la ambición impuesta de otro. Como entrenador puedes motivar al atleta, ayudándole a entender lo que quiere conseguir, sus objetivos, y como lo conseguirá.

## **Establecimiento de los objetivos**

### **Conocer lo que tus atletas desean conseguir**

Quizás una de las habilidades fundamentales de un entrenador es la de establecer objetivos. Los atletas necesitan objetivos bien definidos. Necesitan saber exactamente que tienen que hacer para conseguir estos objetivos y necesitan saber cuando los hayan alcanzado. Los objetivos se deben establecer para la próxima sesión de entrenamiento, la próxima semana, el próximo mes y toda la temporada. Estos se deben construir hacia eventos bien definidos e importantes en la experiencia del atleta. El buen establecimiento de los objetivos aumenta la motivación y también ayuda a crear la auto confianza del atleta.

La clave del éxito en el establecimiento de los objetivos es dirigir la atención del atleta hacia un objetivo apropiado. La opción precisa del objetivo puede estar influenciada por casi todo lo que influye sobre la actuación, pero el atleta debe creerlos como apropiados. Sino, el objetivo no motivará ni guiará su conducta. Los atletas sólo harán un esfuerzo para conseguir los objetivos que ellos acepten.

Consecuentemente, el establecimiento de los objetivos debe ser una experiencia compartida.

¿Cuán difíciles deben ser los objetivos?

Sabemos que el éxito engendra éxito y los atletas conseguirán los mejores resultados si tratamos de ayudarles a experimentar el éxito establecer sus objetivos como corresponde.

Si se establecen objetivos que no se puedan conseguir, por lo menos en un 50% de las veces el atleta fracasará más que tendrá éxito. Para ser eficaz, el atleta debe considerar el objetivo como desafío realista. Se debe considerar el objetivo como lo suficientemente difícil para valer la pena, pero lo suficientemente fácil para poder alcanzarlo.

Los objetivos deben anotarse. Siempre hay que discutir las posibilidades de una situación antes de anotar el objetivo. Los objetivos no tienen que ser siempre logros físicos, pero se pueden utilizar para cambiar y modificar tanto la actuación física como mental.

## **Técnicas y habilidades**

Enseñar a los niños las habilidades del mini balonmano es una tarea esencial para los entrenadores. Es importante que estas habilidades sean enseñadas al mismo nivel que los niños operan. Los niños no dominan los lenguajes tan bien como los adultos. Necesitan explicaciones muy claras, en primer lugar sobre lo que están tratando de aprender, y en segundo lugar con respecto a cómo debieran de hacerla tarea. Muchas veces los entrenadores cometen el error de no tener en cuenta lo que los niños ya saben, o de suponer que los niños tengan más experiencias de lo que en efecto tienen.

## **Aprendizaje de las Habilidades**

El aprendizaje de las habilidades es un proceso invisible. Los resultados de este proceso son evidentes con el mejoramiento del nivel del atleta, pero el proceso se encuentra dentro del cuerpo y la mente. El sistema nervioso, el cerebro y la memoria son todos incluidos en el proceso. Cuando practicamos una habilidad el recuerdo de las tentativas anteriores nos ayuda a ejecutar físicamente la acción de nuevo. Con el entrenamiento continuo se forma un recuerdo claro y preciso de la acción, se denomina un " programa motor" y se puede considerar como una serie de instrucciones.

El programa motor empieza a formarse en las primeras fases del proceso de aprendizaje de las habilidades. A medida que vaya progresando este proceso, el programa motor desarrolla, y en su consecuencia en el caso del atleta avanzado el programa motor es una serie completa de instrucciones que permite la realización constante de las acciones.

Antes de mostrarles las habilidades y los elementos necesarios del mini balonmano, analizaremos las fases del aprendizaje:

### **Fases del aprendizaje**

#### **Fase Inicial**

Es la fase de pensamiento – calcular que hacer

Antes de que sean capaces de aprender, los principiantes deben tener una idea clara de lo que están intentando de conseguir. Demasiados entrenadores con poca experiencia empiezan por decir o demostrar como realizar una tarea sin explicar primero lo que es que atleta quiere conseguir. Suponen, erróneamente, que el atleta ya lo sepa.

Durante esta fase el proceso puede ser lento, según el atleta y la forma de la habilidad misma.



#### **Fase Intermedia**

La fase de aprendizaje – probar varias formas de realizar la tarea



Hemos visto que las habilidades tienen como fundamento lo que ya sabemos y somos capaces de hacer

El atleta tardará más en aprender las habilidades complejas debido a la dificultad de coordinar la frecuencia de movimientos. Durante esta fase es importante sugerir como realizar la habilidad con referencia a la experiencia anterior del atleta.



### **Fase avanzada**

La fase hábil – realizar la habilidad

El control del movimiento se hace más automático y los atletas aprenden a dedicarse a elegir que hacer y cuando hacerlo, en lugar de concentrarse en cómo hacerlo. Esta es la fase de la realización hábil de la actividad. Ahora el atleta puede aprender más cerca de la aplicación del esfuerzo y la estrategia a la nueva habilidad.



### **Conclusiones**

Junto al desarrollo del deporte evolucionan las concepciones teóricas de las ciencias aplicadas y con ella se hace necesario actualizar la planificación y dirección del proceso de entrenamiento y específicamente del aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas, donde la esfera de la preparación psicológica alcanza una importancia trascendental. Por lo que se hace necesario en el trabajo con los niños instrumentar tareas de intervención psicológica en las sesiones diarias, a fin de eliminar aquellos factores que presentan deficiencias en cada uno de los integrantes de los equipos. Los reflejos en la conciencia del deportista suceden en forma de conocimientos y habilidades y es precisamente a través de este proceso psicológico que se puede lograr



mejorar las representaciones motrices y específicamente el pensamiento, con el que el sujeto analiza, compara o integra en imágenes.

### **Bibliografía**

STEEN H, Curso *Internacional de mini balonmano para las Américas parte teórica* documento base, 2009, impartido en la Ciudad de Matanzas el 30 de abril de 2009 por el lector oficial de la IHF Lic Manuel Mañas Cortés.

DZHAMGAROV, T.T., PUNI, A.Z. *Psicología de la Educación Física y el Deporte*, 1990.156 – 183 p, Editorial Científico - Técnica, Ciudad Habana.

KONZAG, G. *Valoración de las exigencias cognitivas en la regulación técnico - táctica* 1984 en *Psicología del deporte*, Sportverlag, Berlín. 98-105 p.

LA SIERRA, L. *Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo*. 1990. En *Apuntes, Educación Física y Deportes*, Año 31, (59 – 68 p), Barcelona.

PETROYSKI, AV. *Psicología General*, 1979 202- 215 p Editora Pueblo y Educación, La Habana.

RIERA, J. *Introducción a la Psicología del deporte*. 1985. 59 – 64 p Ediciones Martínez - Roca S. A. Barcelona.

RUDIK, P. A.. *Psicología. Libro de Texto*. 1990. 111 – 121 p. Editorial Planeta, Moscú.

SAINZ T, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. 2003.17 – 35 p. BUAP - UJED, Editorial Siena, Puebla.

SAINZ T N. *Aspectos psicológicos del establecimiento de objetivos de rendimiento en el deporte* 2006. 55 – 67 p. En *Monografía, En CDROM anual "Ciencias de la actividad física" UMCC*, Matanzas.