

PROGRAMA PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS DE JUGADORES DE BALONMANO

José Gil Martínez, Antonio Capafons Bonet y Francisco Labrador Encinas*
Universitat de València, * Universidad Complutense de Madrid

En este estudio se aplica un programa psicológico para mejorar el rendimiento, durante el ataque de jugadores de balonmano, categoría cadetes. Los resultados muestran que se produce dicha mejora, tal y como se había predicho, al suponer que el control de la energía psicológica y la dirección del estrés, el establecimiento de objetivos, el control del estilo de atención y concentración, y el entrenamiento de imágenes mejoran la ejecución.

Psychological programe to improve the output of handball players. In this study we apply a psychological programe to improve the output of handball players, cadet category, during the attack. The results show that just as we had predicted the improvement is produced, by supposing that the control of psychic energy and the direction of the stress, the establishment of aims, the control of the attention and concentration, and the training in mental imagery, improve their execution.

La mayoría de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo utilizan un conjunto de técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas de los atletas: relajación, programación de objetivos a corto y largo plazo, imaginación, control de la atención, autoinstrucciones y otras técnicas cognitivas (Ungerleider, 1986; Danish y Hale, 1983; Nideffer, 1985; Orlick, 1986a,b, 1990; Cei, 1987; McCollough, 1987; Egawa, 1990; Horn, 1992; Roberts, 1992; Bakker y Whiting, 1989).

T. Orlick (Orlick y Partington, 1988; McCaffrey y Orlick, 1989; Orlick y McCaffrey, 1991) encuentran que los deportistas de élite

tienen un fuerte compromiso con el deporte que practican, sus entrenamientos son mejores cualitativamente hablando, establecen objetivos, emplean técnicas de imaginación, planifican la precompetición y competición, controlan las distracciones, reconocen las situaciones de presión y las aceptan como algo normal, evalúan la competición y diferencian entre una buena y mala actuación.

Martens (1977, 1989) propone el entrenamiento en cinco habilidades psicológicas interrelacionadas: dirección de la energía psíquica, dirección del estrés, imaginación, atención, establecimiento de objetivos.

A) DIRECCIÓN DE LA ENERGÍA PSÍQUICA O NIVEL ADECUADO DE ACTIVACIÓN MENTAL

El nivel de energía psíquica óptimo para un adecuado rendimiento depende de (Bun-

Correspondencia: José Gil Martínez
Departamento de Personalidad, Evaluación y
Tratamientos Psicológicos
Avenida Blasco Ibáñez, 21
46010 Valencia (Spain)

ker, 1985 b): 1. Rasgos de personalidad; 2. Nivel de aprendizaje; 3. Tarea a realizar (complejidad, demandas físicas, precisión y exactitud); 4. Factores inusuales o novedosos; 5. Autopercepción o autoevaluación de la competencia del deportista; 6. Efectos de facilitación social de la activación.

B) CONTROL DEL ESTRÉS

La elevación excesiva del nivel de estrés es debida al desequilibrio que el deportista percibe entre las demandas de la situación y los recursos que él mismo posee (Lazarus y Folkman, 1984; Gil, 1990 a, b).

C) ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS, METAS A CORTO Y LARGO PLAZO

El establecimiento de objetivos que faciliten la orientación y pautas del comportamiento cumplen una función motivacional (Bandura y Cervone, 1983). La importancia y los efectos positivos del establecimiento de metas en el deporte ha sido puesta de manifiesto por Bird (1978), Botterill (1983), Burton (1992), Duda (1992), Weinberg (1992), Kleinkopf (1977), y Pushkin (1977).

Las reglas a tener en cuenta para el establecimiento de objetivos, según Weinberg (1982) son: que estos sean reales, medibles, escritos para poder recordarlos y que otros puedan conocerlos, y que permitan actuar al entrenador como agente facilitador. Bunker (1985 a) recomienda que sean alcanzables, creíbles, compatibles, controlables, deseables y medibles.

D) ENTRENAMIENTO EN IMÁGENES MENTALES

Los efectos que las técnicas encubiertas tienen sobre el rendimiento o las conductas deportivas son evidentes pero hay que tomar algunas precauciones (Corbin, 1972; Suinn, 1986; Murphy y Jowdy, 1992).

Feltz y Landers (1983) después de una revisión de los trabajos sobre imaginación concluyen: 1. Los efectos de la práctica mental están asociados con tareas cognitivo-simbólicas más que motoras. Los ensayos mentales son útiles con tareas que requieren movimiento secuencial, cronometraje, o solución de problemas cognitivos; 2. Los efectos de la práctica mental no sólo se limitan a los inicios del aprendizaje, también puede ayudar en estadios posteriores. Feltz y Landers (1983) aseguran que opera de diferente forma en los diferentes estadios del aprendizaje; 3. Estos autores indican que la enervación de los músculos implicados en la tarea es más general que específica; 4. La enervación de los músculos generales unidos a la imaginación regulan el nivel de tensión muscular y mejoran el foco de atención.

E) ESTILO DE ATENCIÓN O CONCENTRACIÓN

El deportista está expuesto continuamente a muchos estímulos internos y externos, pero este debe responder sólo a algunos. La atención tiene dos dimensiones (Nideffer, 1985, 1986, 1992; Nideffer y Sharpe, 1978): 1. La dirección de la misma, amplia o estrecha, y 2. El foco de atención, interno o externo.

Otro enfoque es el de Castiello y Umilta (1988), que puede ayudarnos a decidir en qué momentos de la competición se debe intensificar la concentración. Cuando un deportista realiza una tarea que requiere una gran cantidad de atención y se le impone una segunda tarea, se puede medir el esfuerzo necesario para realizar la primera tarea. Estos autores han presentado una segunda tarea a jugadores de voleibol cuando se disponen a recibir un saque, a velocistas de 100 y 110 metros vallas durante la carrera y a jugadores de tenis. Esta segunda tarea consiste en una simple respuesta vocal ante una señal acústica de forma que el tiempo de reacción ante dicha señal es un indicador del

grado de atención para la respuesta deportiva. Es decir, que cuando el tiempo de reacción (emisión de la respuesta vocal) aumenta, la concentración en la tarea primaria es mayor que cuando el tiempo de reacción disminuye. Con ello se observa cuáles son los momentos claves de la competición. Se puede observar la respuesta vocal ante la recepción del saque de los jugadores de voleibol cuando el contrario tiene el servicio, cuando el balón está cruzando la red y cuando el jugador va a recibir el balón. También se comprueban las respuestas vocales que dan los corredores de 100m. libres y 110m valla desde el inicio de la carrera hasta el final. También se obtiene la respuesta vocal que dan los jugadores de tenis antes de recibir el saque, siendo cuando el contrario va a sacar, y cuando la pelota cruza la red, cuando la pelota toca el suelo y cuando el jugador devuelve la pelota.

También se ha comprobado que el entrenamiento en rapidez mental en jugadores de tenis mejora las habilidades de anticipación, la exactitud en la predicción de los servicios y la colocación (Singer, Cauraugh, Chen, Steinberg, 1994).

Por último la clasificación de Vanek y Craty (1970), de las actividades deportivas, también ayuda a decidir los diferentes tipos de atención apropiados para cada deporte, así los deportes de coordinación «mano y ojo», como el tiro olímpico, requieren una atención interna y estrecha; los deportes de coordinación de todo el cuerpo, por ejemplo gimnasia, requieren una atención amplia e interna; los deportes que movilizan la energía de todo el cuerpo, varían el tipo de atención en función del momento, así por ejemplo, el corredor de fondo debe utilizar estrategias internas en los momentos críticos de la carrera, sin embargo el corredor de 100m debe tener una atención externa en el momento de la salida pero una vez comenzada ésta su atención debe ser interna y estrecha; en los deportes de riesgo la atención debe

ser estrecha y externa; y por último en los deportes de anticipación del movimiento del otro, la atención debe ser flexible y variar en función del juego.

En nuestro caso, hemos intentado comprobar el grado de eficacia de una intervención cognitivo-comportamental, para mejorar el rendimiento de un equipo de Balonmano, incidiendo en variables cognitivas y motoras, para modificar los estilos de atención y atribución, establecimiento de metas y para controlar estados emocionales negativos. La predicción es que los jugadores tendrán mejor rendimiento cuando reciben el entrenamiento psicológico (Tratamiento) que antes de recibirlo (Línea Base). Es decir el número de aciertos aumentará y el número de errores disminuirá. Así mismo, los resultados de los partidos serán mejores durante el Tratamiento que en la Línea Base.

Método

Procedimiento e hipótesis

A) Muestra. La muestra está compuesta por 11 jugadores de campo, de la categoría cadetes, con edades comprendidas al iniciar la temporada entre los 13 años y cuatro meses y 16 años tres meses, con una media de 14 años y nueve meses, todos ellos de las poblaciones de Alcácer y Picassent (Valencia) estudiantes de B.U.P. y Formación Profesional, con un nivel socioeconómico medio. Todos llevaban tres años como mínimo jugando al balonmano. Los 11 jugadores de balonmano son sometidos a una serie de medidas físicas, técnicas y psicológicas durante la pretemporada 1988-1989.

En este período se les informa que van a participar en un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas y que se van a grabar todos los partidos en vídeo.

B) Instrumentos de evaluación utilizados. Los cinco primeros partidos de la temporada se graban en vídeo y se toman como

medidas de línea base (meses de octubre, noviembre y diciembre). Se aprovecha este período para, analizar los cuestionarios de conducta: conducta competitiva (Harris y Harris, 1984), ansiedad competitiva (Martens, 1977), y distracciones (Ceji, 1987); entrevistar a los jugadores y entrenador; hacer una evaluación de la conducta deportiva; decidir los aspectos de entrenamiento psicológico. En un análisis discriminante realizado para identificar predictores de rendimiento en estos jugadores, se encontró que los aciertos de los jugadores en el juego se predicen por variables de tipo físico técnico y antropométrico pero los errores en el juego se predicen por variables psicológicas de personalidad y conducta, Gil, Capafons y Labrador (1993).

De todo ello se desprende que el equipo técnicamente defiende mejor que ataca, por lo que es conveniente mejorar el rendimiento en el ataque, y que los jugadores necesitan algunas habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento en dicho ataque.

C) Descripción del tratamiento. Durante las vacaciones de Navidad se inicia el tratamiento. Se explica a los jugadores que todos los lunes se efectuará la sesión de entrenamiento psicológico sustituyendo a una de las tres sesiones de entrenamiento físico semanales. Cada sesión se dividirá en dos partes, durante la primera los jugadores ven la grabación del partido del domingo y registran los aciertos que cada uno observa en su rendimiento, durante la segunda se les explican las técnicas psicológicas, sus principios y finalidad práctica y se ensaya hasta su dominio.

Se insiste a los jugadores sobre la importancia de asistir a las sesiones de entrenamiento psicológico tanto como a las de entrenamiento físico. Debido a la importancia que tiene el análisis individualizado de las habilidades mentales de cada deportista para la motivación, analizamos dichas estrategias en cada sujeto y construimos un tratamiento individual (Bull, 1991).

Las sesiones de entrenamiento psicológico son diez. Las tres primeras sesiones de tratamiento se realizan durante las vacaciones de Navidad y se aprovecha para analizar los cinco videos de línea base, se pretende que en el primer partido de la fase «tratamiento» los deportistas conozcan la relajación muscular, el establecimiento de objetivos, el estilo de atención y concentración en diferentes momentos del partido, la importancia de la imaginación y las autoinstrucciones sobre el rendimiento. Las siete sesiones restantes de tratamiento se efectúan los lunes de cada semana, para analizar el partido grabado. Los partidos ocho y nueve se ve sólo la grabación en vídeo pero no hay sesión de entrenamiento psicológico. Los catorce partidos, cinco de línea base y nueve de tratamiento, son partidos de ida y vuelta en forma de liga.

D) Variables independientes, son las alteradas por el tratamiento. Como se ha dicho el tratamiento consiste en la visión semanal del partido en vídeo donde los jugadores registran sus aciertos en el rendimiento, por los efectos facilitadores de la autoobservación positiva (Kirschenbaum, Ordman, Romarken, Holtzbauer, 1982) y el entrenamiento de las habilidades psicológicas descritas a continuación. Una descripción detallada del tratamiento puede encontrarse en Gil (1991 a,b).

E) Establecimiento de las variables dependientes (operacionalización del «Rendimiento»). Después de finalizada la temporada, el psicólogo responsable de este trabajo, el entrenador y cuatro jugadores analizan los videos de los catorce partidos. Se miran los ataques de cada partido, y se observan y registran cada una de las categorías o aspectos del rendimiento descritos y recomendados por Juan de Dios Román (1987). Cuando no existe acuerdo entre las seis personas que observan para registrar una categoría, se detiene el vídeo y se discute hasta llegar a un consenso, entonces se registra el error o acierto.

Las variables son las siguientes:

1. Error de pase (ERPA). Cuando el jugador realiza un pase difícil de controlar por el compañero hacia el cual va dirigido dicho pase, bien porque la dirección no es correcta, o bien porque un contrario intercepta el pase.

2. Error de recepción (ERRE). Cuando el jugador pierde un balón al recibirlo de su compañero, por no controlarlo.

3. Error de lanzamiento (ERLA). Cuando el jugador no introduce el balón dentro de la portería.

4. Acierto de lanzamiento (ACLA). Cuando el jugador introduce el balón dentro de la portería.

5. Pase de gol (PASG). Cuando el jugador da un balón a su compañero que se encuentra en una posición óptima para lanzar a portería.

6. Error de situación previa (ERSI). Cuando el jugador se encuentra situado a una distancia adecuada con respecto al defensor para poder lanzar a portería o jugar un «uno contra uno», teniendo en cuenta su potencia de tiro y sus habilidades, y no lo hace.

7. Acierto de situación previa (ACSI). Cuando el jugador se encuentra situado a una distancia adecuada con respecto al defensor para poder lanzar a portería o jugar un «uno contra uno», teniendo en cuenta su potencia de tiro y sus habilidades, y lo hace.

Resultados

Los estadísticos descriptivos del rendimiento para la línea base y la fase de tratamiento están descritos en la Tabla 1. Pueden observarse la media, desviación típica y coeficiente de variación, en errores y aciertos durante los cinco partidos antes de comenzar el tratamiento y los nueve partidos después de iniciado el mismo.

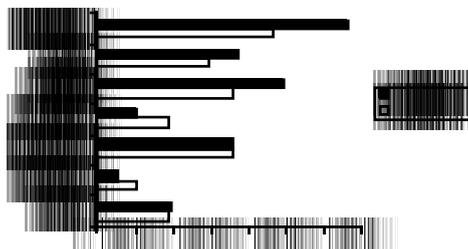


Figura 1. Representación de aciertos y errores en la línea de base y tratamiento

En la figura 1, se puede observar una representación gráfica de los errores y aciertos en la línea de base y el tratamiento. En ella se ve cómo no existen diferencias significativas entre los errores cometidos por los jugadores, y tan solo hay diferencias significativas entre los Aciertos Situación ($p=0,02$) es decir, los jugadores tienen más Aciertos Situación después de comenzar el tratamiento. Existen otras diferencias con valores «p» marginales en Acierto Lanzamiento ($p=0,063$), Pases Gol ($p=0,054$) y Error Situación ($p=0,059$).

Por otra parte, si se observan en la tabla 1 los coeficientes de variación, la dispersión disminuye una vez iniciado el tratamiento, y el rendimiento del grupo de jugadores, tanto en aciertos como en errores, es más homogéneo. Es decir, los jugadores, en esta fase, cometen la misma cantidad de errores, pero si durante la línea base unos cometían muchos errores y otros pocos ahora se suaviza dicha tendencia y el coeficiente de variación en Errores de Pase disminuye desde 1,09 a 0,72, en Errores de Recepción desde 0,85 a 0,57, en Errores de Lanzamiento desde 0,64 a 0,54 y en Errores de Situación desde 0,83 a 0,80. Donde más cambio se produce, en cuanto a homogeneización, es en Errores de Pase (0,37) y de Recepción (0,27) y donde menos cambio se produce es en Errores de Situación (0,03). Esto nos indica que aun cometiendo la misma cantidad de Errores los jugadores que más Errores de Pase y Recepción cometían en la línea base

tienden a ir hacia la media durante el tratamiento, no ocurriendo así con los Errores de Situación. En cuanto a los aciertos, aumenta la cantidad de los mismos pero en ésta fase la tendencia del rendimiento indica que los jugadores que tenían pocos aciertos tienden a aumentarlos. Si bien, esta tendencia dista todavía de ser la ideal ya que los coeficientes de variación, para Aciertos de Lanzamiento es de 0,61, cuando antes era de 0,76; para Pases de Gol es de 0,99, cuando antes era de 1,16; y para Aciertos de Situación es de 0,67 y antes era de 0,95. Los mayores cambios se dan en Aciertos de Situación (0,28). Recuérdese que en los Errores de Situación es donde menos cambios se producen.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de las variables de rendimiento

Variable	Media típica	Desviación	Coefficiente
error pase línea base	0.97	1.06	1.09
error pase tratamiento	0.98	0.71	0.72
error recepción línea base	0.53	0.45	0.85
error recepción tratamiento	0.28	0.16	0.58
error lanzamiento línea base	1.82	1.16	0.64
error lanzamiento tratamiento	1.84	0.99	0.54
error situación línea base	0.97	0.80	0.83
error situación tratamiento	0.53	0.42	0.80
acierto lanzamiento línea base	1.82	1.38	0.76
acierto lanzamiento tratamiento	2.51	1.54	0.61
pases gol línea base	1.48	1.72	1.16
pases gol tratamiento	1.89	1.88	0.99
acierto situación línea base	2.36	2.25	0.95
acierto situación tratamiento	3.37	2.27	0.67

Los resultados de los partidos durante la liga se pueden ver en la tabla 2. Se ve como de los cinco partidos jugados durante la línea base sólo se gana uno, de los nueve partidos jugados durante el tratamiento se ganan seis, se empata uno y se pierden dos.

Además se realizó un análisis de «Clusters» para posteriormente realizar un análisis discriminante y encontrar variables fisi-

cas y psicológicas predictoras del rendimiento (Gil, Capafons y Labrador, 1993). El análisis de «Clusters» se ha utilizado para ver como se pueden agrupar los sujetos por la calidad de su rendimiento (bueno vs. malo) en la Línea Base y Tratamiento.

Nos da dos subgrupos de sujetos excluyentes entre sí, dentro de los cuales los jugadores son relativamente semejantes y diferentes a los del otro subgrupo. El primer subgrupo tiene cuatro sujetos cuyos pesos, distancias del centro y promedios de distancias se ven en la tabla 3. Se ve como el sujeto 2 es el más alejado del grupo ya que la distancia del centro es de 4.0460. También se ven los centros, valores máximos y mínimos y desviaciones estándar de las distancias de cada variable de rendimiento en las fases de Línea Base y Tratamiento para el primer subgrupo.

El segundo subgrupo está compuesto por siete jugadores cuyos pesos, distancias del centro del subgrupo y promedios de distancias se ven en la tabla 4. El sujeto que más

Tabla 2
Resultados de los partidos

Alcácer	Equipo contrario	Lugar encuentro
	Línea base	
25	18	Casa
13	25	Casa
13	20	Fuera
18	19	Fuera
17	18	Fuera
	Tratamiento	
10	15	Casa
22	12	Casa
17	17	Fuera
15	9	Fuera
25	15	Casa
19	10	Casa
16	20	Fuera
16	14	Casa
22	20	Fuera

se aparta del grupo es el número 5 cuya distancia es 4.6855. También se ven los centros, valores máximos y mínimos y desviaciones estándar de las variables de rendimiento en las fases de Línea Base y Tratamiento para el segundo subgrupo.

En la figura 2 se observa la situación de los centros de los dos subgrupos. Se ve como el subgrupo 1 tiene centros superiores en las catorce variables de rendimiento, son jugadores que tienen más aciertos pero tam-

bién cometen más errores debido a que permanecen más tiempo en el terreno de juego. Se puede decir que es el subgrupo de mejores jugadores. Como no se dispone de un control exacto del tiempo de permanencia en el terreno de juego, se ha calculado la proporción entre errores y aciertos expresada en tanto por cien. El subgrupo 1 tiene un

Variable	Mínimo	Centro	Máximo	Desviación estándar
LINEA BASE				
Error Pase	0.4000	1.9250	3.4000	1.2790
Error Recepción	0.0000	0.6125	1.2500	0.5360
Error Lanzamiento	1.6000	2.6125	3.6000	0.8721
Acierto Lanzamiento	2.0000	3.1500	4.0000	0.8699
Pases del Gol	1.6000	3.2375	4.4000	1.3162
Error Situación	0.0000	1.3375	2.4000	1.0177
Aciertos Situación	3.0000	4.8250	6.2000	1.3817
TRATAMIENTO				
Error Pase	1.0000	1.7100	2.5000	0.6141
Error Recepción	0.2500	0.3800	0.5000	0.1117
Error Lanzamiento	1.8800	2.5800	3.4400	0.7621
Acierto Lanzamiento	3.7800	4.1275	4.5000	0.2943
Pases del Gol	2.3800	4.0100	5.2200	1.2166
Error Situación	0.7500	0.9650	1.1100	0.1524
Aciertos Situación	5.1200	6.0000	6.4400	0.6223
Pesos, distancias del centro y promedios de distancias del subgrupo 1				
Sujeto	Peso	Distancia		
2	1.00	4.0460		
7	1.00	2.1688		
8	1.00	2.9576		
10	1.00	1.8369		
Promedio de distancia:		2.7523		

Variable	Mínimo	Centro	Máximo	Desviación estándar
LINEA BASE				
Error Pase	0.0000	0.4257	1.0000	0.3386
Error Recepción	0.0000	0.4743	1.0000	0.4275
Error Lanzamiento	0.0000	1.3614	3.2500	1.0954
Acierto Lanzamiento	0.0000	1.0514	2.7500	0.9534
Pases del Gol	0.0000	0.4814	2.5000	0.9234
Error Situación	0.0000	0.7614	2.0000	0.6520
Aciertos Situación	0.0000	0.9614	3.2500	1.0742
TRATAMIENTO				
Error Pase	0.1700	0.5686	1.0000	0.3238
Error Recepción	0.0000	0.2243	0.4000	0.1640
Error Lanzamiento	0.5000	1.4186	3.1200	0.8800
Acierto Lanzamiento	0.4000	1.5871	3.6000	1.0776
Pases del Gol	0.0000	0.6871	1.5000	0.6872
Error Situación	0.0000	0.2829	0.8000	0.3097
Aciertos Situación	0.8000	1.8771	3.5700	1.0922
Pesos, distancias del centro y promedios de distancias del subgrupo 2				
Sujeto	Peso	Distancia		
3	1.00	2.6183		
4	1.00	1.8162		
5	1.00	4.6855		
6	1.00	2.4839		
9	1.00	2.0225		
11	1.00	2.4190		
1	1.00	1.9441		
Promedio de distancia:		2.7523		

32,34% de errores y un 67,66% de aciertos y el subgrupo 2 tiene un 42,25% de errores y un 57,75% de aciertos.

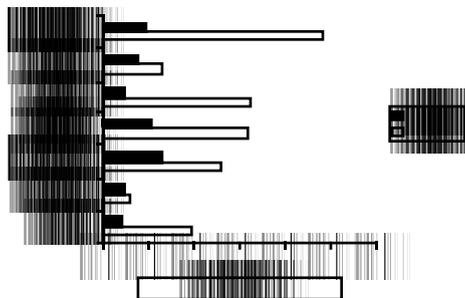


Figura 2. Centros y valores P de las razones F de los dos subgrupos

Por otra parte en la misma figura se observan los valores «p» que muestran diferencias significativas en Error Pase, Acierto Lanzamiento, Pases Gol y Acierto Situación, entre ambos subgrupos durante la Línea Base. Dichas diferencias aumentan durante la fase de Tratamiento en Error Pase, Error Lanzamiento, Acierto Lanzamiento, Pase Gol, Error Situación y Acierto Situación. Se puede decir que el subgrupo 1 participa más activamente en el juego durante la fase de tratamiento ya que aumentan las diferencias tanto en errores como en acierto. Este hecho esperable es porque, además de mejorar su juego más que el otro subgrupo, el entrenador les da mayor responsabilidad. Además, los jugadores del subgrupo 1 son los que asisten con mayor asiduidad a las

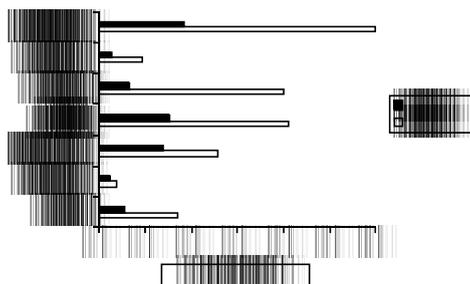


Figura 3. Centros y valores P de las razones F de los dos subgrupos

sesiones de tratamiento psicológico y a los partidos.

Conclusiones

La predicción se cumple parcialmente. Efectivamente los cambios experimentados por el grupo son importantes. El equipo empieza perdiendo partidos durante la Línea Base, cuatro perdidos de cinco jugados y termina ganando durante el Tratamiento, seis ganados y uno empatado, de nueve jugados. El rendimiento del equipo parece mejorar durante el tratamiento al compararlo con la Línea Base. Aunque el número de errores cometidos por los jugadores durante la Línea Base no disminuye durante los nueve partidos de Tratamiento, los aciertos aumentan durante la fase de Tratamiento, aunque sólo significativamente en Acierto Situación ($p= 0,02$), y marginalmente en Acierto Lanzamiento ($p= 0,063$), Pases Gol ($p= 0,054$) y Error Situación ($p= 0,059$). Pero además, el rendimiento del grupo se hace más homogéneo durante el Tratamiento, es decir, los jugadores que durante la Línea Base cometían más errores y menos aciertos, durante el Tratamiento disminuyen algo los errores y sobre todo aumentan los aciertos. Los errores que más disminuyen en estos jugadores son Error Pase y Error Recepción, es decir, el balón «circula» por sus manos mejor, pero siguen siendo jugadores que no comenten Errores de Lanzamiento (tampoco aumentan mucho Aciertos Lanzamiento) ni Errores de Situación. Por otra parte, los aciertos que más homogéneos son, se convierten en Aciertos Situación, es decir aprovechan más las «situaciones previas» que disponen para el ataque, no aumentando como se ha dicho Errores Situación.

Así pues, en general, se puede decir que este grupo de deportistas tiene un mejor rendimiento durante el ataque después de recibir un entrenamiento psicológico.

Referencias

- Bakker, F.; Whiting, J.T. (1989). Psychologie du sport: Theorie et pratique. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 10, 2, 98-118.
- Bandura, A.; Cervone, D. (1983). Self-evaluative and Self-efficacy. Mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1017-1018.
- Bird, A.M. (1978). A group dynamics approach to effective coaching of team sport. *Motor Skills: Theory into Practice*, 2, Spring.
- Botterill, C.B. (1983). Goal setting and athlete development. *Sport Psychology*, November, 1-6.
- Bull, S.J. (1991). Personal and situational influences on adherence to mental skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 2, 121-132.
- Bunker, L.K. (1985 a.). Goal setting. The key to individual success. En L. Bunker, B. Rotella y A. Reilly (Eds.). *Sport Psychology*. New York, McNaughton and Gunn Inc..
- Bunker, L.K. (1985 b). The effect of anxiety and arousal on performance. En L. Bunker, B. Rotella y A. Reilly (Eds.). *Sport Psychology*. New York, McNaughton and Gunn Inc..
- Burton, D. (1992). The jekyll/hyde nature of goals: Reconceptualizing goal setting in sport. En Horn, T. (Ed.). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Castiello, U.; Umilta, C. (1988). Temporal dimensions of mental effort in different sports. *International Journal of Sport Psychology*, 3, 199-210.
- Cei, A. (1987). *Mental training. Guida Pratica all'Allenamento Psicologico dell'Atleta*. Roma, E. Luici-Pozzi.
- Corbin, C. (1972). Mental practice. En W.P. Morgan (Ed.). *Ergogenic Aids and Muscular Performance*. New York, Academic.
- Danish, S.J.; Hale, B.D. (1983). Teaching psychological skills to athletes and coaches. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 54, 11-12.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings; A goal perspective. En Robert, G.C. (Ed.). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Egawa, B. (1990). The effects of a mental training for the sport athletes. *Japanese Journal of Hypnosis*, 35 (1-2), 28-33.
- Feltz, D.L.; Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skills learning and performance. A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Gil, J. (1990 a). *Control del Estrés*. Video Invesco, V-504-1990.
- Gil, J. (1990 b). *Relajación Muscular*. Grabación magnetofónica Invesco, V-503-1990.
- Gil, J. (1991 a). *Estudio Exploratorio de los Efectos sobre el Rendimiento en el Ataque de Jugadores de Balonmano, Categoría Cadetes, de un Programa de Intervención Psicológica*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia.
- Gil, J. (1991 b). *Entrenamiento Mental para Deportistas y Entrenadores de Élite*. Valencia, Invesco.
- Gil, J.; Capafons, A.; Labrador, F. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5, 1, 97-110.
- Gill, D.L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Harris, D.V.; Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology. Mental Skills for Physical People*. New York, Leisure Press. Traducción española (1987), Ed. Hispano Europea, Barcelona.
- Haywood, K. (1986). *Concepts in Lifespan Motor Development*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Horn, T.S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Kirschenbaum, D.S.; Ordman, A.M.; Romarken, A.J.; Holtzbauer, R. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery in sports performance: Brain power bowling. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335-342.
- Kleinkopf, K.N. (1977). Set your goals. *Coaching Clinic*.
- Lazarus, A.S.; Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, Springer Publishing Company, Inc.. Traducción española de Martínez Roca (1984), Barcelona.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Martens, R. (1989). *Study Guide*. Human Kinetics Publishers. Champaign, Il.
- Martens, R.; Vealey, R.S.; Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Publishers, Ch. Il.

- McCaffery, N.; Orlick, T. (1989). Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 256-278.
- McCullough, D.D. (1987). *The Mental Aspect of Athletics. The Effects of the mind's Influence on Athletic Achievement and Performance*. Exit project, Indiana University at South Bend.
- Murphy, S.M.; Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. En Horn, T. (Ed.). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes Guide to Mental Training*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1986). Concentration and attention control training. En Jean M. Williams (Ed.). *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. Palo Alto, California, Mayfield Publishing Company.
- Nideffer, R.M. (1992). *Psyched to Win*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Nideffer, R.M.; Sharpe, R.C. (1978). *Attention Control Training*. New York, Wyden Books.
- Orlick, T. (1986a). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes*. Champaign, Illinois, Leisure Press.
- Orlick, T. (1986b). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes and Coaches Training Manual to Psyching for Sport*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence. How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Orlick, T.; McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. Special issue. *Sport Psychologist*, 5,4 322-334.
- Orlick, T.; Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pushkin, M. (1977). Failure of the young distance runner. The coach's responsibility. *Coach and Athlete*, 40.
- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Roman, J.D. (1987). Curso entrenadores nacionales de balonmano. Madrid.
- Schmidt, R.A. (1982). *Motor Control and Learning*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Silva, J.M. III (1982). Competitive sport environments performance enhancement through cognitive intervention. *Behavior Modification*, 6, 443-463.
- Singer, R.N.; Cauraugh, J. H.; Chen, D.; Steinberg, G.M. (1994). Training mental quickness in beginning/intermediate tennis players. *Sport Psychologist*, 8, 3, 305-318.
- Suinn, R.M. (1986). *Seven Steps to Peak Performance*. Toronto, Hans Huber Publishers.
- Ungerleider, S. (1986). *Athletes in Motion: Training for the Olympic Games with mind and Body. Two Case Studies*. Integrated Research Services, Eugene, Or.
- Vanek, M.; Cratty, B.J. (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. New York, Mc Millan.
- Weinberg, R.S. (1982). Motivating athletes through goal setting. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 53, 46-48.
- Weinberg, R. (1992). Goal-setting and motor performance: A review and critique. En Glyn Roberts (Ed.). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Acceptado el 24 de noviembre de 1997