



# PRÁCTICA PROFESIONAL

COORDINADORES: ENRIQUE CANTÓN  
MILAGROS EZQUERRO



## Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto<sup>1</sup>

Jorge Lorenzo,\* Miguel Ángel Gómez,\* Constanza Pujals,\*\* y Alberto Lorenzo\*

### ANALYSIS OF THE EFFECTS OF A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION PROGRAMME FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS

KEYWORDS: Psychological training, young players, basketball.

ABSTRACT: This study aimed to test the effects of psychological training on young basketball players. The sample consisted in 47 male players who belong to the U-14 and U-16 teams of the same club. The groups were divided into an experimental group (U-14 1 and U-16 3) and a control group (U-14 2 and U-16 4). The athletes had never participated in psychological training programmes before. The instrument used for the study was the *Questionnaire of Psychological Features Sports Performance-CPRD*. The questionnaire was administered in two stages: at the beginning and the end of the season. Psychological training was applied throughout the season with the experimental groups before the training sessions, in which the players' psychological abilities were trained. After analyzing the data, the results show that the experimental groups (U-14 1 and U-16 3) showed significant differences in all psychological characteristics between the beginning and the end of the season, whereas in the results of the control groups (U-14 2 and U-16 4), no significant differences were observed in most of the psychological variables. We conclude that psychological training positively influenced the experimental groups.

El deporte, como medio de mejora de la salud y de las capacidades motoras de los practicantes (Hernández, 2005) ha experimentado un considerable aumento en cuanto a participación en el caso de niños y adolescentes en los últimos años (Weinberg y Gould, 2010).

Uno de los aspectos más importantes del deporte reglado es el entrenamiento, que, según Duffy (2007), consiste en ayudar a personas a alcanzar las metas que ellas mismas se han propuesto, con el límite de sus propias capacidades y talento, y con respeto a su salud e integridad personal. En este proceso, si se superan los límites o no se respeta la salud, se pueden producir desequilibrios emocionales en determinados parámetros psicológicos que afectan al deportista joven (por ejemplo, el exceso de estrés competitivo). Según algunos autores (Cantón, Checa y Ortín, 2009; Carratalá, Gutiérrez, Guzmán, y Pablos, 2011; Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2010), cuando el jugador percibe que su nivel de aptitud no está en consonancia con las exigencias de la actividad a nivel de rendimiento, se produce un incremento en el nivel de ansiedad, repercutiendo negativamente en su autoconfianza y en su motricidad. Estos desequilibrios interfieren en la rutina de los deportistas y, en muchas ocasiones, pueden provocar desde una disminución del rendimiento hasta el abandono del deporte por no aguantar la presión (Barnett, Smoll, y Smith, 1992; Burton y Martens, 1986; Cruz, 1994; Núñez, Martín-Albo, León, González, y Domínguez, 2011). Weinberg y Gould (2001) concluye-

ron que el estrés, el *burnout* o la ansiedad, son, junto con la percepción de competencia (Weiss y Ferrer-Caja, 2002) algunos de los motivos más frecuentes que conllevan al abandono del deporte competitivo infantil.

Además de los factores psicológicos que interfieren en el ámbito del deportista joven, también pueden aparecer otros como la valoración e influencia de terceros cercanos al deportista como el entrenador, los padres, o los amigos (Buceta, 1998; Vasalo, 2001). Así, el entorno deportivo se convierte en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel destacado en la formación del niño (Torregrosa y Cruz, 2006; Torregrosa, Viladrich, Ramis, Azócar, Latinjak, y Cruz, 2011). Junto a la familia, el entrenador aparece como otro factor que influye en los jóvenes jugadores. Se muestra clave para el desarrollo educativo, motriz y competitivo (Villar y Moreno, 2003), y su actuación psicopedagógica es una de las variables críticas para lograr que los deportistas jóvenes continúen interesados en la práctica deportiva (Sousa, Cruz, Torregrosa, Viladrich y Vilches, 2006). La influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de sus deportistas puede ejercerse a través de distintas vías, como por ejemplo, la toma de decisiones que afecten a los deportistas, los mensajes que transmite en las charlas, sus expresiones, gestos, tonos de voz, el tipo de ejercicios que emplea en los entrenamientos, los objetivos de rendimiento que plantea, el "clima" psicológico que establece, etc.

Correspondencia: Jorge Lorenzo Calvo. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid. C/ Martín Fierro, s/n. 28040 Madrid, España. E-mail: jorge.lorenzo@upm.es

<sup>1</sup> Los autores de este trabajo aseguran que: "dicho trabajo ha sido realizado por ellos mismos, al tiempo que no ha sido publicado en ningún otro sitio. Este trabajo no ha sido enviado para su publicación en ningún otro sitio y no será publicado en ningún otro sitio si fuera aceptada su publicación en la *Revista de Psicología del Deporte*".

\* Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

\*\* Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid.

— Fecha de recepción: 12 de Agosto de 2010. Fecha de aceptación: 31 de Octubre de 2011.

Por otro lado, en los clubs participantes en competición federada, cuyo nivel competitivo y de exigencia es mayor, los jugadores realizan numerosas sesiones de entrenamiento, lo que les lleva a veces a una posible sobrecarga y fatiga tanto física como mental que es necesario controlar para que no afecte negativamente a su salud ni a su rendimiento. Es aquí donde la psicología deportiva se presenta como un recurso más. A partir de la perspectiva de evaluar el talento de los deportistas expertos a partir de su proceso de formación, la iniciación deportiva en deportes colectivos no puede sino orientarse de manera integral atendiendo a aspectos sociales, psicológicos, cognitivos y motrices. El entrenamiento psicológico es un programa de preparación compuesto por diferentes técnicas que proporcionan al deportista el aprendizaje, mantenimiento y perfeccionamiento de las habilidades motoras y cognitivas. Para ello, es necesario que el jugador aprenda a reconocer sus estados emocionales, para poder lograr un nivel óptimo de autocontrol.

Son varias las investigaciones realizadas en este ámbito. En el estudio de Pujals y Fiorese (2002), realizado con 40 deportistas jóvenes de un club de fútbol, se observó que la agresividad, la baja autoconfianza, el sentimiento de fracaso, la inestabilidad del grupo, las actitudes e influencia de los familiares y entrenador eran percibidas por los deportistas como fuentes generadoras de estrés y ansiedad. En este sentido, el entrenamiento psicológico adaptado a la edad se ha observado como un recurso eficiente para disminuir los índices de estrés y ansiedad, además de mejorar la motivación y la autoconfianza del deportista y como consecuencia su rendimiento. Del mismo modo, en un estudio realizado con deportistas de balonmano con edades de 6 a 15 años, en la tarea de tiro de siete metros, se comprobó que tras la aplicación mediante juegos de técnicas de psicología deportiva como relajación, concentración y autocontrol, el nivel de eficacia aumentó considerablemente (Becker y Samulski, 1998).

La mayoría de los estudios hacen referencia a un tipo de deporte, como el fútbol (e.g., Andreu, 2003; Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010; Correche, Rivarola y Penna, 2007) o el baloncesto (e.g., Leo, García, Parejo, Sanchez, y Garcia-Mas, 2009; Ortega, Giménez y Olmedilla, 2008); al entrenamiento de una habilidad específica como por ejemplo la mejora de la atención y concentración; activación, motivación y autoconfianza (e.g., Díaz y Rodríguez, 2005; Villamarín, Mauri y Sanz, 1998); o a la medición de las mismas por el *Cuestionario de Predicción de Rendimiento Deportivo* (CPRD).

Este cuestionario ha sido utilizado en varios estudios como el de Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (2002), con una muestra de 47 jugadores de tenis varones, entre 12 y 20 años, resultando que aquellos que puntúan más alto en la variable control del estrés suben más a la red en situaciones de igualdad en el marcador, lo que sugiere que el control del estrés ejerce una influencia inhibitoria, respecto a la conducta de riesgo de estos sujetos, cuando se enfrentan a circunstancias desfavorables en el partido. En otro estudio con el CPRD para judokas, jugadores de fútbol y nadadores, los resultados mostraron asociaciones estadísticamente positivas entre la variable de control del estrés y de la autoconfianza; y la continuidad a largo plazo en el deporte de competición. (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2007).

Sin embargo, debido a la escasez de intervenciones psicológicas presentes en la literatura revisada, así como las limitaciones de las mismas, encontramos la necesidad de analizar los efectos de un programa psicológico en jóvenes jugadores de baloncesto,

por lo que el objetivo de este trabajo es comprobar la utilidad de la intervención psicológica en el ámbito deportivo a lo largo de una temporada.

## Método

### Diseño

Para este estudio se utilizó un diseño cuasi-experimental de mediciones sucesivas con pre-test y post-test (Sampieri, Fernández y Lucio, 2006). En este tipo de diseño los sujetos no se asignan al azar a los grupos, sino que estos grupos ya están formados antes del experimento.

Las variables dependientes en este trabajo fueron el control del estrés, la influencia en la evaluación del rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de grupo. La variable independiente ha sido el entrenamiento psicológico desarrollado durante la temporada.

Como hipótesis de la investigación se plantea que los grupos experimentales que reciben el entrenamiento psicológico optimizan de manera significativa los resultados del test de características psicológicas, comparados con los grupos control que no mejoran en estas características.

### Participantes

La muestra está formada por 47 jugadores del género masculino con edades comprendidas entre 11 y 14 años ( $M = 12.31$ ;  $DE = 1.12$ ), pertenecientes a cuatro equipos de baloncesto federados en las categorías infantil (2 grupos) y cadete (2 grupos) de un mismo club de baloncesto. Ninguno de los deportistas había participado anteriormente en algún programa de entrenamiento psicológico. Los cuatro equipos fueron divididos a partir de sus categorías en dos grupos, uno experimental y otro control.

### Instrumento

El instrumento utilizado fue el Cuestionario Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD). Esta escala fue desarrollada por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), y presenta confiabilidad y validez con una consistencia interna del cuestionario en su conjunto de .85. El CPRD consta de 55 ítems divididos en 5 factores que se presentan a continuación: control del estrés ( $\alpha = .88$ ), influencia de la evaluación del rendimiento ( $\alpha = .72$ ), motivación ( $\alpha = .67$ ), habilidad mental ( $\alpha = .34$ ) y cohesión de equipo ( $\alpha = .78$ ). La baja consistencia interna del factor de habilidad mental, según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), es posible que se deba al hecho de que el conjunto de ítems que la integran no represente un único y completo constructo. Sin embargo, siguiendo con los mismos autores, se han encontrado datos similares en otros estudios como afirman Chartrand, Jowdy y Danish (1992, citado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) y explican que la agrupación de sus ítems en un factor con saturaciones superiores a 0.30, justifica que se mantenga en la escala (CPRD) y se considere la información que aporta.

### Procedimiento

Al inicio de la temporada, se realizó un análisis sobre las necesidades de los jugadores según los entrenadores, observando la edad, el desarrollo psicológico y el nivel competitivo de los deportistas. Como parte del proceso inicial también se realizaron observaciones previas en el lugar de entrenamiento de los deportistas que participarían en el programa psicológico. Después se

## Intervención psicológica en baloncesto

procedió a elaborar el plan de intervención, como se puede visualizar en la Tabla 1. Terminada la fase de análisis inicial, se pasó a la aplicación del CPRD a todos los grupos, para conocer las puntuaciones obtenidas por los jugadores en las características psicológicas. Al final de la temporada, en las mismas condiciones se aplicó por segunda vez el mismo protocolo a los grupos.

- Grupo 1 U-14 experimental (entrenamiento psicológico)
- Grupo 2 U-14 control (sin entrenamiento psicológico)
- Grupo 3 U-16 experimental (entrenamiento psicológico)
- Grupo 4 U-16 control (sin entrenamiento psicológico)

Los grupos experimentales recibieron un programa de entrenamiento psicológico que se diseñó teniendo en cuenta el análisis inicial de las necesidades, basado en los programas de Becker y Samulski (1998). Inicialmente en el mes de agosto se realizó la reunión con los entrenadores y los padres para explicar cómo sería la intervención psicológica. En septiembre la primera reunión con los deportistas fue explicar la intervención psicológica para la temporada. En la siguiente sesión en el mismo mes de septiembre con los jugadores se realizó la primera aplicación del cuestionario CPRD.

De forma general la intervención psicológica desarrollada a lo largo de la temporada estuvo relacionada con técnicas de psicología deportiva apropiadas a cada momento y necesidad de los deportistas de cada categoría y grupo experimental.

Se emplearon técnicas para la mejora de la visualización por parte de los deportistas durante 4 sesiones.

Se realizaron dinámicas para desarrollar el reconocimiento y la adquisición de autoconfianza (4 sesiones), así como para trabajar la atención y concentración (4 sesiones), empleando juegos adaptados al baloncesto

Se hicieron dinámicas sobre la comunicación entre compañeros para desarrollar una mejor cohesión de grupo (4 sesiones) y sobre la comunicación entre deportista y entrenador (4 sesiones) para mejorar la iniciativa del deportista relacionada con el entrenador así como la bidireccionalidad en la comunicación.

Se trabajó sobre la toma de decisión (4 sesiones) tanto individual como grupal con tareas propias del baloncesto en las que existía la elección.

Se utilizaron técnicas para aprender y controlar emociones como la ansiedad y el estrés (4 sesiones), reconociendo sus síntomas o las situaciones antecedentes propias del baloncesto que los causaban.

Por último se emplearon las técnicas de relajación (4 sesiones) más comunes para que las conocieran y pudieran utilizarlas de manera autónoma en circunstancias que lo necesitaran.

En total se realizaron 32 sesiones con duración de 45 minutos, repartidas una vez por semana a lo largo de toda la temporada (comienzo de septiembre hasta finales de mayo) con cada grupo experimental. Los grupos controles no recibieron ningún tipo de instrucción o entrenamiento psicológico. Solamente contestaron el cuestionario CPRD al principio y al final de la temporada.

A finales de mayo se realizó la segunda aplicación del cuestionario CPRD. En el mes de junio se entregó el informe final, terminando con una reunión con los entrenadores y padres. Las sesiones se realizaban en los mismos días todas las semanas, en la misma aula y hora, antes del entrenamiento, acordado previamente con los entrenadores de los grupos experimentales.

### Análisis Estadístico

Para poder verificar los objetivos e hipótesis del estudio se realizó un análisis factorial de la varianza (2x4, test realizado: pre- y post; y categoría de juego: U-14 experimental, U-14 control, U-16 experimental, y U-16 control) para cada una de las variables incluidas en el estudio (control, influencia, motivación, habilidad y cohesión). En el estudio se realizó el test de Tukey HSD cuando fue necesario para establecer las comparaciones entre grupos. Asimismo se calcularon los tamaños del efecto mediante el eta cuadrado ( $\eta^2$ ). Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS 18.0, y se estableció un nivel de significación de  $p < .05$ .

### Resultados

Los resultados descriptivos encontrados para cada una de las variables de análisis (categoría y test previo y posterior) aparecen en la Tabla 1.

	U-14 experimental		U-14 control		U-16 experimental		U-16 control	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
CONTROL								
Pre	46.50	6.03	47.73	13.07	46.50	4.36	44.67	6.21
Post	57.58	8.46	49.00	12.56	58.08	7.48	47.00	4.63
INFLUENCIA								
Pre	27.83	4.93	20.82	11.68	26.17	2.25	23.92	7.12
Post	31.42	3.50	23.73	8.54	28.67	4.10	26.42	6.30
MOTIVACIÓN								
Pre	21.08	4.71	23.00	4.00	20.58	1.24	19.75	2.13
Post	25.58	4.38	23.74	3.10	22.92	2.31	20.17	1.69
HABILIDAD								
Pre	19.50	3.37	20.73	5.31	20.83	2.41	19.08	2.23
Post	24.00	3.10	21.18	4.75	24.17	1.80	20.42	1.24
COHESIÓN								
Pre	20.08	1.44	21.45	1.86	19.83	1.34	19.58	2.15
Post	20.83	1.19	22.18	1.33	21.83	1.03	20.17	1.19

Tabla 1. Resultados descriptivos en función de la categoría y el test realizado.

El análisis inferencial de los datos aparece en la Tabla 2, donde se encuentra que existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .001$ ) en todos los análisis realizados en función del test previo y posterior con mejores valores obtenidos en los grupos por los segundos. Por otro lado, en función de las categorías, se muestran diferencias estadísticamente significativas en la *variable control* entre el grupo U-16 experimental y U-16 control ( $p = .042$ ), en la *variable influencia* entre los grupos U-14 experimental y U-14 control ( $p = .002$ ), y entre los grupos U-14 control y U-16 experimental ( $p$

$= .047$ ), y en la *variable motivación* entre los grupos U-14 control y U-16 control ( $p = .002$ ), y entre los grupos U-14 experimental y U-16 control ( $p = .003$ ), en la *variable habilidad* existen diferencias entre las categorías U-16 experimental y U-16 control ( $p = .022$ ), y en la *variable cohesión* hay diferencias entre las categorías U-14 experimental y U-14 control ( $p = .013$ ) y entre los grupos U-14 control y U-16 experimental ( $p = .001$ ). Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la interacción de ambos factores, donde ninguna variable es significativa.

	Suma Cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	p	$\eta^2$
<b>CONTROL</b>						
Pre-post	1048.89	1	1048.89	14.37	.001*	.14
Categoría	690.76	3	230.25	3.15	.029*	.09
Categoría x Pre-post	534.76	3	178.255	2.57	.059	.09
<b>INFLUENCIA</b>						
Pre-post	193.88	1	193.88	4.62	.034*	.05
Categoría	682.00	3	227.33	5.41	.002*	.15
Categoría x Pre-post	4.70	3	1.59	.03	.991	.01
<b>MOTIVACIÓN</b>						
Pre-post	96.01	1	96.01	9.17	.003*	.09
Categoría	184.59	3	61.53	5.87	.001*	.17
Categoría x Pre-post	62.11	3	20.70	2.05	.113	.07
<b>HABILIDAD</b>						
Pre-post	140.69	1	140.69	12.91	.001*	.13
Categoría	99.41	3	33.14	3.04	.033*	.09
Categoría x Pre-post	58.28	3	19.76	1.87	.141	.06
<b>COHESIÓN</b>						
Pre-post	24.51	1	24.51	11.09	.001*	.11
Categoría	45.62	3	15.21	6.88	.001*	.19
Categoría x Pre-post	7.815	3	2.61	1.18	.320	.04

\*  $p < .05$

Tabla 2. Resultados del análisis factorial de la varianza.

## Discusión

Sanchez et al. (2006) señalan como aspecto fundamental, entre otros, el poseer unas características psicológicas adecuadas para el desarrollo de la pericia en baloncesto. Por tanto, es preciso analizar los efectos de un programa psicológico en jóvenes jugadores de baloncesto, con el objetivo de conocer si existen diferencias estadísticas significativas en determinadas características psicológicas entre grupos experimentales (entrenados psicológicamente) y grupos control (no entrenados psicológicamente), a partir de las puntuaciones tomadas en dos momentos, pre-test y pos-test, a lo largo de una temporada.

Los resultados presentados muestran que los dos grupos experimentales, tanto la categoría U-14 como la U-16, han presentado diferencias estadísticamente significativas en la mayoría de las características psicológicas del cuestionario CPRD entre el pre-test (evaluado al inicio de la temporada) y el pos-test (al terminar la temporada).

Por otro lado, en relación a los grupos control, se puede decir que el grupo 2 U-14 no ha presentado diferencias estadísticas significativas en ninguna de sus puntuaciones. Sin embargo, el grupo 4 U-16 ha presentado diferencias estadísticas significativas en dos factores, como el de influencia de la evaluación del rendi-

miento y el de habilidad mental, probablemente debido a una mayor maduración psicológica consecuencia de la edad y de la experiencia competitiva, como señalan Reche, Cepero y Rojas (2010), donde los esgrimistas con mayor edad y experiencia en competición muestran mayores valores en el control de sus emociones y concentración.

Son varios los factores que pueden haber influido en estos resultados. Sin embargo, la intervención psicológica llevada a cabo a lo largo de la temporada, donde se desarrollaron actividades en forma de técnicas y dinámicas dentro del contexto del entrenamiento, proporcionó herramientas a los jugadores para afrontar diferentes situaciones en el ámbito deportivo, lo que puede explicar la mejora de las características psicológicas que afectan al rendimiento, como pueden ser el control del estrés, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de grupo. En este sentido, el estudio de Leo, F. M., García, T., Parejo, I., Sanchez, P. A. y Garcia-Mas, A. (2009), realizado también con jugadores cadetes de baloncesto viene a confirmar esa mejora en la cohesión de grupo o la eficacia percibida tras la aplicación de un programa de intervención psicológico basado en tareas cooperativas.

Son varios los estudios que respaldan el hecho de que la intervención psicológica en el deporte de base mejora las habilida-

## Intervención psicológica en baloncesto

des de los deportistas. La investigación de Mosconi, Correche, Rivarola y Penna (2007) con jóvenes jugadores de fútbol obtuvo buenos resultados como el efecto positivo en disminución de los niveles de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora y un alto rendimiento a partir de técnicas aprendidas por los jóvenes deportistas. Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín (2010) confirman que la intervención psicológica para deportistas jóvenes es un recurso que puede beneficiar a los chavales a tener una mejor estabilidad emocional para poder enfrentar la cantidad de factores que les interfiere durante su práctica. Estos autores desarrollaron un programa de intervención psicológico en 22 futbolistas de 14 a 18 años, y les evaluaron al inicio y final de la temporada con el CPRD, resultando diferencias significativas en los factores de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental. Estos resultados son semejantes a los obtenidos en nuestro estudio, donde los grupos experimentales (con intervención psicológica) presentaron diferencias significativas en las mismas características psicológicas comparados con el grupo control. Finalmente, Ortega, Giménez y Olmedilla (2008), tras diseñar y aplicar un programa de intervención en jugadores de baloncesto, presentan datos de mejora en la percepción de la eficacia real durante la ejecución deportiva.

En deportes individuales también las investigaciones muestran la misma tendencia. López (2009) sugiere la importancia del aprendizaje de habilidades psicológicas en el tenis de mesa para proporcionar herramientas para el control del estrés, de la inestabilidad emocional y así potenciar el desempeño del jugador. En natación, los autores Cantón, Checa y Ortín (2009) comentan el caso de un nadador que a partir de la intervención psicológica adquirió estrategias para evitar el abandono deportivo.

Sin embargo, la aplicación de estos programas de entrenamiento necesita salir del ámbito exclusivo del entrenamiento, y se hace necesario trabajar al mismo tiempo con los entrenadores y los padres. Del mismo modo, resulta también evidente la necesidad de programar el entrenamiento de las habilidades psicológicas dentro del contexto deportivo, y de forma integrada con el resto de los componentes del entrenamiento. En este sentido, son necesarios más estudios basados en intervenciones psicológicas en los que se compruebe la eficacia de este tipo de entrenamiento para el desarrollo psicosocial de los jóvenes jugadores (Conroy y Coatsworth, 2006), así como la necesidad de crear programas integrales donde profesionales que puedan cubrir los diferentes aspectos del entrenamiento elaboren un plan común y único para la mejora del deportista desde un punto de vista global.

**ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN JÓVENES JUGADORES DE BALONCESTO**

**PALABRAS CLAVE:** Entrenamiento Psicológico, Jóvenes Jugadores, Baloncesto.

**RESUMEN:** Este estudio ha tenido como objeto comprobar los efectos del entrenamiento psicológico en jóvenes jugadores de un club de baloncesto. La muestra estuvo formada por 47 jugadores del sexo masculino, pertenecientes a los equipos U-14 y U-16 del mismo club. Los grupos fueron divididos en grupo experimental (U-14 1 y U-16 3) y grupo control (U-14 2 y U-16 4). Los deportistas nunca habían participado en programas de entrenamiento psicológico. El instrumento de medida utilizado para el estudio fue el Cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo-CPRD. El cuestionario se administró en dos momentos, uno al comienzo de la temporada y otro al finalizar la competición. La intervención psicológica se realizó a lo largo de la temporada con los grupos experimentales en sesiones realizadas antes de los entrenamientos, donde se entrenaban las habilidades psicológicas de los jugadores. Al analizar los resultados, se observó que los grupos experimentales (U-14 1 y U-16 3) mejoraron de forma significativa en todas las características psicológicas entre el comienzo y el final de la temporada, mientras que en los grupos control (U-14 2 y U-16 4) no se observaron estas mejoras en la mayoría de las variables psicológicas. Como conclusión, se puede afirmar que las reuniones semanales con el psicólogo donde se desarrollaron habilidades psicológicas a partir de técnicas para mejorar el desempeño en el ámbito deportivo con el grupo experimental influyó positivamente en los grupos experimentales.

**ANÁLISE DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM JOVENS JOGADORES DE BASQUETEBOL**

**PALAVRAS-CHAVE:** Treino psicológico, Jovens jogadores, Basquetebol.

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo comprovar os efeitos do treino psicológico em jovens jogadores de um clube de basquetebol. A amostra foi composta por 47 jogadores do sexo masculino, pertencentes a equipas U-14 e U-16 do mesmo clube. Os grupos foram divididos em grupo experimental (U-14 1 e U-16 3) e grupo de controlo (U-14 2 e U-16 4). Os desportistas nunca tinham participado em programas de treino psicológico. O instrumento de medida utilizado para este estudo foi o Questionário de Características Psicológicas no Rendimento Desportivo-CPRD. O questionário foi aplicado em dois momentos, o primeiro no início da temporada e outro ao finalizar a competição. A intervenção psicológica realizou-se ao longo da temporada com os grupos experimentais em sessões realizados antes dos treinos, onde se treinavam as competências psicológicas dos jogadores. Ao analisar os resultados, observa-se que os grupos experimentais (U-14 1 e U-16 3) apresentavam melhorias na maioria das variáveis psicológicas entre o começo e o final da temporada, enquanto que nos grupos de controlo (U-14 2 e U-16 4) não se observaram esta melhoria nas variáveis psicológicas. Como conclusão, pode-se afirmar que as reuniões semanais com o psicólogo onde se procuraram desenvolver as competências psicológicas a partir de técnicas para melhorar o desempenho no âmbito desportivo tiveram uma influência positiva nos grupos experimentais.

**Referencias**

- Andreu, M. D. (2003). Programa de entrenamiento psicológico y metodología de trabajo en un equipo de fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 83-94.
- Barnett, N. P., Smoll, F. L. y Smith, R.E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
- Becker Jr. B. y Samulski, D. (1998). *Manual de treinamento psicológico para o esporte*. Porto Alegre: Edelbra.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Burton, D. y Martens, R. (1986). Pinned by their own goals: an exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.



- Cantón, E. C., Checa, I. E. y Ortín, F. M. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-66.
- Carratalá, V., Gutiérrez, M., Guzman, J. F. y Pablos, C. (2011). Percepción del entorno deportivo juvenil por deportistas, padres, entrenadores y gestores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 337-352.
- Chartrand, J. M., Jowdy, D. P. y Danish, S. J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413.
- Conroy, D. E. y Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20, 128-144.
- Cruz, J. (1994). L'assessorament psicològic a entrenadors: experiència en bàsquet d'iniciació. *Apunts. Educació Física i Esports*, 35, 5-14.
- Díaz, J. R. y Rodríguez, G. S. J. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(2), 219-230.
- Duffy, P. (2007). The UK Coaching Framework. *Physical Education Matters*, 2(4), 15-19.
- Gimeno, F., Buceta y Pérez-Llantada (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Hernández, J. M. (2005). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Zaragoza: Inde Publicaciones.
- Leo, F. M., García, T., Parejo, I., Sanchez, P. A. y Garcia-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(1), 73-84.
- López, J. C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 53-72.
- Morilla, M. C., Gómez, M. A., Valiente, M., Sánchez, J. E., Gamito, J. M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N., León, V. y Bohórquez, R. (2010). Planificación del trabajo psicológico en equipos de fútbol. Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla F.C. *Lecturas: Educación Física y Deportes (revista digital)*, 15 (143) <http://www.efdeportes.com/>
- Morilla, M. C., Pérez, E.C., Gamito, J. M. M., Gómez, M. A. B., Sánchez, J. E. L. y Valiente, M. M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C.S.A.D.: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 18-30.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 3(2), 183-197.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., León, J., González, V. M. y Domínguez, E. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D. y Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Ortega, E., Giménez, J. M., y Olmedilla (2008). Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 279-290.
- Ortega, E., y Sainz de Baranda, P. (2003). El diseño de tareas en el fútbol base: su aplicabilidad al puesto específico del portero. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(1), 15-32.
- Pérez-Llantada, M. C., Buceta, J. M., López de La Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2002). El Cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD): Un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5. <http://reme.uji.es/articulos/apxrem3930912102/texto.html>.
- Pujals, C. y Fiorese Vieira L. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista de Educação Física*, 13(1), 89-97.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2010). Adaptación y Validación de la Versión Española de la Escala de Ansiedad Competitiva Sas-2 para Deportistas de Iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Reche, C., Cepero, M. M. y Rojas, F. J. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de psicología del deporte*. 10(2), 33-42
- Sampieri, R. H., Fernández, C. C. y Lucio, P. B. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw Hill.
- Sanchez, M., Sáenz-López, P., Giménez, F. J., Sierra, A., Ibañez, S. y Pérez, R. (2006). El desarrollo de la pericia en baloncesto: claves para la formación del jugador de alto rendimiento. *Apunts*, 83, 52-60
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Educación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte* 15, 263-278.
- Torregrosa, M. y Cruz, J. (2006). El deporte de iniciación como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. En E. J. Garcés, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.). *Psicología y Deporte* (pp. 585-602). Murcia: Diego Martín.
- Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F., Latinjak, A. y Cruz, J. (2011). Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 243-255.
- Vasalo, C. M. (2001). Competitividad en deportes infantiles. *PubliCE Standard*. Pid: 97. <http://www.sobrentrenamiento.com/publiCE/Articulo.asp?ida=97&tp=s>
- Villamarín, F., Mauri, C. y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 41-56.
- Villar, A. F. y Arroyo, M. M. P. (2003). *El entrenador deportivo: Manual práctico para su desarrollo y formación*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Vives, L. B. y Garcés De Los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 51-66.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Weiss, M. R. y Ferrer-Caja, E. (2002). *Motivational orientations in sport*. En T. S. Horn (Ed.), *Avances in sport psychology* 2ª Ed., (pp.101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.