

## **EVOLUCIÓN DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN JUGADORES DE BALONCESTO INFANTIL DURANTE UNA TEMPORADA DE COMPETICIÓN**

**Constanza Pujals<sup>1</sup> y Pablo Jodra<sup>2</sup>**

**Universidad Autónoma de Madrid<sup>1</sup> y Universidad Alfonso X El Sabio<sup>2</sup>**

**RESUMEN:** Este estudio con características descriptivas tiene por objeto analizar el efecto de un programa de entrenamiento psicológico, en jugadores de categoría infantil de baloncesto, que se llevó a cabo durante la temporada regular para la preparación global del equipo. En total participaron en este trabajo 23 deportistas. El instrumento utilizado para la medición fue el Test de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo-CPRD (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) que se administró en dos momentos, uno al comienzo de la temporada y otro a finales. Los resultados muestran una evolución positiva de las características psicológicas analizadas en todos los deportistas participantes en el estudio.

**PALABRAS CLAVE:** Infantiles; baloncesto; entrenamiento psicológico.

### **EVOLUTION OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN KIDS BASKETBALL PLAYERS DURING A COMPETITION SEASON**

**ABSTRACT:** The aim of this study with descriptive characteristics is to analyze the effect of a program of psychological training on two kids basketball teams. Twenty-three players have participated in this investigation. The instrument used was the Test of Psychological Characteristics of Sports Performance (Test de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo-CPRD, Gimeno, Buceta and Perez-Llantada, 2001). It was administered in two stages, at the beginning of the season and at the end of the season. The results show a positive evolution of the psycho-

logical characteristics analyzed in all athletes participating in the study.

**KEYWORDS:** Kids; basketball; psychological training.

## **EVOLUÇÃO DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM JOGADORES DE BASQUETE-BOL INFANTIL DURANTE UMA ÉPOCA DE COMPETIÇÃO**

**RESUMO:** Este estudo de características descritivas tem como objetivo examinar o efeito de um programa de treinamento psicológico, em jogadores de categoria infantil de basquete, onde teve lugar durante a temporada regular com a preparação geral da equipe. No total participaram 23 atletas neste trabalho. O instrumento utilizado para medir foi o Teste de Características Psicológicas no Desempenho Esportivo-CPRD (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada; 2001) que foi aplicado em duas partes, uma no início da temporada e outra no final. Os resultados mostram uma evolução positiva das características psicológicas analisadas em todos os atletas que participaram deste estudo.

**PALAVRAS CHAVE:** Infantil; basquete; treinamento psicológico.

El deporte es un medio que favorece la educación corporal orientada hacia la conservación y mejora de la salud, desarrollando las capacidades motoras del que practica; así, cada año la cifra de niños que se involucran en la práctica deportiva organizada es mayor, según la Federación Europea de Psicología del Deporte (2001).

Desde el punto de vista de la aproximación a la actividad física y el deporte en los niños, según señalan Weinberg y Gould (2001), los motivos de competición están en último lugar, siendo las tres primeras razones para los niños divertirse, realizar una actividad y mejorar las habilidades, y para las niñas divertirse, encontrar amigos y practicar ejercicio.

El desequilibrio de llegar al nivel de

estrés competitivo por el niño ocurre, según Thomas, Lee y Thomas (1988), cuando el chico percibe que su nivel de aptitud y las exigencias del medio, como por ejemplo de su entorno, casi siempre exigencias de resultados y rendimiento realizadas por el entrenador y/o familia, termina llevando a un incremento en el nivel de ansiedad, y repercutiendo en su autoestima y hasta en su área motora. Existen escuelas y asociaciones donde los chavales realizan sesiones de entrenamiento deportivo de 25 a 30 horas semanales con poco descanso, llevándoles a una posible sobrecarga y fatiga.

Para la preparación global del deportista, el aspecto psicológico se presenta como un recurso más que influye en los aspectos de aprendizaje, mejora y rendimiento, aparte de colaborar con un

seguimiento adecuado y correspondiente a la edad del niño, llevándolo a desarrollar una buena salud mental. 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 (Jodra, 1999). Siendo así, es necesario que el niño desde pequeño aprenda a conocer y reconocer sus estados emocionales, para poder lograr un nivel de autocontrol.

Realizar un programa de entrenamiento psicológico adecuado y adaptado para niños de diferentes edades es necesario y se utiliza para mejorar las habilidades mentales de los deportistas. Sin embargo, se debe enfatizar que el modelo de las técnicas utilizadas para los niños no son las mismas utilizadas para los adultos (Becker, 2000).

En un estudio realizado con 40 deportistas infantiles de la cantera de un club de fútbol, se observó que dentro de las emociones negativas que los chavales presentaban, la agresividad, la baja autoconfianza, el sentimiento de fracaso, la inestabilidad del grupo, las actitudes de los familiares y del entrenador eran percibidas por los deportistas como fuentes generadoras de estrés y ansiedad. La intervención psicológica se ha observado como un recurso eficiente para disminuir los índices de agresividad, estrés y ansiedad además de aumentar la motivación y la autoconfianza del deportista (Pujals y Fiorese, 2002).

En un estudio de pre-test y pos-test realizado con deportistas de balonmano

de edades comprendidas entre los 6 y 15 años, en la tarea de tiro de siete metros, los autores les enseñaron técnicas de psicología deportiva (como relajación, concentración y autocontrol), verificando que las diferencias entre el pre-test y pos-test fueron significativas en lo que se refiere al entrenamiento mental (Becker y Samulski, 1998). Según Orlick y McCaffrey (1991), el entrenamiento psicológico con los niños debe seguir una serie de criterios: usar estrategias concretas y físicas, estrategias divertidas para relajar, estrategias sencillas y utilizar modelos de deportistas famosos que realizan el entrenamiento mental.

Con este estudio, pretendemos determinar si existen diferencias significativas en las puntuaciones tomadas en los dos momentos, pre-test y pos-test, a lo largo de la temporada. Además, intentamos analizar si hay diferencias significativas, primeramente en el equipo infantil como un todo y en un segundo momento verificaremos la presencia de diferencias significativas de medias en los grupos masculino y femenino del infantil.

La utilización de instrumentos que permiten evaluar características psicológicas de los deportistas se ha desarrollado en numerosos estudios. Así, en el estudio de Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (2002), utilizando el CPRD como instrumento de medida con una muestra de 47 jugadores de tenis (varones, con una edad entre 12 y 20 años), determinaron que aquellos tenistas que puntúan más alto en la variable control del estrés pare-

cen subir 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 donde también se utiliza el CPRD (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007) que analiza la influencia de variables psicológicas en el contexto del deporte de competición en una muestra de judokas, jugadores de fútbol y nadadores, los resultados mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre la variable de control del estrés y de la autoconfianza, y la continuidad a largo plazo en el deporte de competición.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo formada por 23 jugadores en total (12 varones y 11 mujeres), con edades comprendidas entre 11 y 12 años ( $M= 11,67$ ;  $SD= 0,0048$ ), pertenecientes a la categoría infantil de un club de baloncesto, y que participaban en la liga regular en diferentes grupos de competición. Ninguno de los deportistas había asistido con anterioridad a sesiones de entrenamiento psicológico de una forma sistemática.

### Instrumento

El instrumento utilizado en este estudio fue el cuestionario Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), de Gimeno, Buceta y Pérez-

Llantada (2001), que consta de 55 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, que conforman cinco factores: Control de estrés, que engloba a las características de la respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y de la competición, y las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control; Influencia de la evaluación del rendimiento, que abarca las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que realiza una autoevaluación del rendimiento, y los antecedentes que pueden originar una valoración del rendimiento deportivo del deportista; Motivación, que contiene la motivación de los deportistas por entrenar, el afán de superación, el establecimiento de metas u objetivos y la relación coste-beneficio que la actividad deportiva tiene para el deportista; Habilidad mental, que incluye habilidades psicológicas importantes para el rendimiento deportivo como son por ejemplo el establecimiento de objetivos, la práctica imaginada; Cohesión de equipo, que se refiere a la integración del deportista en su equipo, el nivel de satisfacción que le proporciona trabajar junto a los compañeros, la actitud que tiene respecto a las exigencias del equipo y la importancia que le concede al trabajo en equipo.

El cuestionario sobre Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD) resulta un instrumento útil para la evaluación de las necesidades y recursos de un deportista o del equipo en su conjunto, planteando hipótesis

dentro del marco del análisis funcional con el objetivo de implementar programas de entrenamiento psicológico para mantener y fortalecer las habilidades psicológicas de los deportistas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007).

### **Procedimiento**

Al inicio de la temporada, se llevó a cabo la primera fase del estudio donde se recogieron datos sobre el estado de los deportistas en las variables psicológicas, establecidas mediante el cuestionario sobre Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), y determinando las necesidades, a nivel de habilidades psicológicas, con evaluaciones realizadas por los entrenadores, por los propios deportistas y por las observaciones de los investigadores, para lo cual se siguió el modelo de evaluación de las necesidades psicológicas de Jodra (2002 y 2003) donde se valora la necesidad y el dominio percibidos tanto en entrenamientos como en competiciones en una serie de habilidades psicológicas seleccionadas y que completan el estado ideal de ejecución del deportista.

En una reunión previa inicial se informó a los deportistas y entrenadores sobre las características de las sesiones del programa de entrenamiento mental, de su importancia para poder establecer una base de necesidades que permitiera diseñar programas de entrenamiento mental tanto a nivel individual como de equipo y cómo se iban a desarrollar las sesiones; además se habló de la confidencialidad de los datos personales y se entregó un permiso que deberían traer

firmado por los padres o tutores de los menores para participar en las sesiones de entrenamiento psicológico. En la siguiente sesión, se procedió a la cumplimentación del cuestionario en los vestuarios del club, con la participación de aquellos jugadores que trajeron las autorizaciones pertinentes para participar en el programa.

Este análisis inicial permitió elaborar el programa de intervención individual y para el equipo respecto de los aspectos detectados, que fue puesto en marcha con los deportistas durante sesiones de entrenamiento específicas dos días por semana durante una hora a lo largo de la temporada regular.

Al finalizar de la temporada, en las mismas condiciones que al comienzo, se aplicó por segunda vez el cuestionario CPRD.

### **Análisis de datos**

Se realizaron los análisis estadísticos del grupo en los períodos pre y post programa de entrenamiento, comprobando las diferencias de medias en los factores evaluados. Además se analizaron los datos en función del género. Para ello, se utilizó el programa estadístico SPSS 17.0.

## **RESULTADOS**

### **Análisis general del grupo infantil**

En la Tabla I se señalan las medias y desviaciones típicas de los participantes en este estudio, en los cinco factores evaluados mediante el CPRD, y en los dos momentos de recogida de datos pre y

post programa de entrenamiento.

En el análisis estadístico de diferencias de medias pre y post programa, mediante la t-Student, se obtuvieron diferencias significativas en los cinco factores evaluados (control de estrés,

influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de grupo), siendo las puntuaciones superiores en la fase post intervención.

Tabla 1.

*Diferencias de medias en las distintas variables psicológicas analizadas con el cuestionario CPRD en las fases Pre y Post programa de entrenamiento mental*

VARIABLES PSICOLÓGICAS	PRE		POST		M1 - M2	SD	t	Sig. (bilat.)
	M1	SD	M2	SD				
<b>Control del Estrés</b>	46.04	9.60	52.05	11.01	-6.48	8.13	t(22)=-3.82	.001*
<b>Influencia del rendimiento</b>	22.36	9.13	28.35	5.61	-3.96	6.79	t(22)=-2.79	.011*
<b>Motivación</b>	21.59	4.30	24.72	3.50	-2.96	4.75	t(22)=-2.98	.007*
<b>Habilidad mental</b>	17.39	5.95	23.36	3.29	-4.09	5.35	t(22)=-3.66	.001*
<b>Cohesión de grupo</b>	20.51	1.54	21.24	0.95	-0.65	1.34	t(22)=-2.32	.030*

\*  $p < .05$

### **Análisis por género**

Se analizaron las medias y desviaciones típicas del grupo infantil masculino (Tabla 2). Cuando se realiza el análisis estadístico de diferencias entre medias, los resultados muestran que existen diferencias significativas en cuatro factores (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y habilidad mental), mientras que en el factor cohesión de grupo no se encontraron diferencias significativas entre los momentos pre y post programa de entrenamiento

Por su parte, en el grupo infantil femenino, los resultados de las diferencias entre las medias del grupo en las

fases pre y post programa de entrenamiento (Tabla 3) muestran que hay diferencias en las variables correspondientes a la influencia de la evaluación del rendimiento y la habilidad mental, mientras que en el resto de variables no aparecen diferencias significativas.

### **DISCUSIÓN**

El trabajo que aquí se presenta fue desarrollado con equipos infantiles de baloncesto, y muestra la evolución en las características psicológicas de los jugadores que participaron en un programa de entrenamiento psicológico a lo largo de una temporada. A partir de los resultados encontramos que existe una evolu-

Tabla 2.

*Diferencias de medias en las distintas variables psicológicas analizadas con el cuestionario CPRD en las fases Pre y Post programa de entrenamiento mental en el grupo infantil masculino*

VARIABLES PSICOLÓGICAS	PRE		POST		M1 - M2	SD	t	Sig. (bilat.)
	M1	SD	M2	SD				
<b>Control del Estrés</b>	46.16	6.04	57.01	8.47	-11.250	8.00	t(11)= -4.87	.000*
<b>Influencia del rendimiento</b>	27.46	4.92	31.21	3.50	-3.542	5.39	t(11)= -2.27	.044*
<b>Motivación</b>	20.65	4.72	25.21	4.41	-4.458	5.99	t(11)= -2.57	.026*
<b>Habilidad mental</b>	19.21	3.31	23.80	3.09	-4.458	5.35	t(11)= -2.88	.015*
<b>Cohesión de grupo</b>	19.96	1.38	20.77	1.03	-.708	1.25	t(11)= -1.96	.076

\*  $p < .05$

Tabla 3.

*Diferencias de medias en las distintas variables psicológicas analizadas con el cuestionario CPRD en las fases Pre y Post programa de entrenamiento mental en el grupo infantil femenino*

VARIABLES PSICOLÓGICAS	PRE		POST		M1 - M2	SD	t	Sig. (bilat.)
	M1	SD	M2	SD				
<b>Control del Estrés</b>	45.91	13.07	47.13	12.56	-1.27	4.22	t(10)= -1.00	.341
<b>Influencia del rendimiento</b>	17.87	11.69	25.53	6.55	-4.40	8.31	t(10)= -1.75	.009*
<b>Motivación</b>	22.67	4.00	25.81	2.44	-1.31	2.11	t(10)= -2.06	.065
<b>Habilidad mental</b>	15.61	8.33	22.89	3.75	-3.68	5.56	t(10)= -2.19	.050*
<b>Cohesión de grupo</b>	21.13	1.60	21.77	0.61	-.59	1.49	t(10)= -1.30	.220

\*  $p < .05$

ción positiva en la adquisición de habilidades psicológicas básicas cuando se participa en un programa de entrenamiento mental sistemático.

Dosil (2002) comenta que las capacidades psicológicas y la participación del psicólogo en este ambiente juegan un papel crucial para la evolución del grupo en que se está trabajando, y es necesario ponderar adecuadamente estas capacidades en función de la fase de desarrollo que se encuentre el jugador.

Este estudio contiene limitaciones metodológicas que impiden comprobar la efectividad del programa de entrenamiento mental. Al tratarse de una intervención directa y continua con los deportistas, su desarrollo estuvo en función de los condicionantes propios de la preparación global de los equipos, adaptando las sesiones del programa psicológico a los acontecimientos de la temporada.

## REFERENCIAS

- Becker, B. (2000). *Psicología aplicada à criança no esporte*. Novo Hamburgo: Feevale.
- Becker, B. y Samulski, D. (1998). *Manual de treinamento psicológico para o esporte*. Porto Alegre: EDELBRA.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Federación Europea de Psicología del Deporte -FEPSAC- (2001). *Bulletin*, 1(13), Number 1.
- 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.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (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.
- Jodra, P. (1999). Intervención psicológica en deportes de equipo. En F. Guillén (Ed.), *La psicología del deporte en España al final del milenio* (pp. 299-307). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Jodra, P. (2002). Intervención psicológica en tiro con arco. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 349-375). Madrid: Síntesis.
- Jodra, P. (2003). Intervencão psicológica em esgrima. En K. Rubio (Ed.), *Psicologia do Esporte Aplicada* (pp. 119-139). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Orlick, T. y McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for Sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- 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(11-12). Recuperado 15 Enero, 2010, desde <http://reme.uji.es/articulos/apxrem3930912102/texto.html>
- Pujals, C. y Fiorese, L. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista de Educação Física*, 13(1), 89-97.
- Thomas, J. R., Lee, A. y Thomas, K. (1988). *Physical education for children*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercicio*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Manuscrito recibido: 3/12/2010  
 Manuscrito aceptado: 4/04/2011