



PSICOLOGÍA APLICADA AL BALONMANO.
Ana Cruz Pérez Guillorme y Toni Gerona Salaet
Barcelona. Paidotribo, 2008

En la literatura encontramos mucha información sobre el balonmano y concretamente sobre su preparación física, mejora de habilidades técnicas, cómo elegir la adecuada decisión táctica y los conocimientos teóricos sobre sus reglas, pero se hecha en falta información o alguna guía específica sobre la aplicación de la psicología a este deporte. Este libro, *Psicología Aplicada al Balonmano* viene a cubrir esa necesidad para este deporte que es uno de lo más populares de España y Europa.

El libro destaca por su sencillez, la utilización de un lenguaje claro, sin tecnicismos, e inteligible para cualquier persona ajena a la psicología y más aún al balonmano, ya que desde el primer capítulo explica cuáles son las características básicas de este deporte de equipo junto con las claves psicológicas más apropiadas para éste, mediante esquemas y gráficos que ayudan a su comprensión.

Los autores han escrito seis capítulos, en los que se comienza con una fundamentación teórica para mostrar, posteriormente, aplicaciones y ejemplos de intervención del aspecto psicológico a tratar. Este esquema se mantiene excepto en el primero y en el último capítulo.

El primer capítulo, es una introducción sobre qué es el balonmano, su historia, sus características y cuáles son los aspectos psicológicos - deportivos con los que la Psicología del Deporte puede ayudar a que se consiga una mejora en el rendimiento de

los equipos de balonmano.

Respecto al último capítulo, el sexto, trata sobre todo el proceso de una intervención psicológica realizada a un jugador de balonmano mediante técnicas cognitivo- conductuales para optimizar su rendimiento.

El resto de capítulos, los que van del dos al quinto, están destinados a describir un aspecto psicológico concreto y necesario para desarrollar estrategias de afrontamiento de aplicación sencilla para optimizar el rendimiento de los jugadores. Estas estrategias se ponen de manifiesto mediante ejemplificaciones y casos concretos de este deporte

Los aspectos psicológicos trabajados en los diferentes capítulos son la motivación, la atención y concentración, el estrés deportivo y el liderazgo y dirección de equipo.

En el capítulo dos, el de la motivación, se define y explica qué es la motivación y luego se elige la técnica de establecimiento de objetivos para favorecer una buena motivación dentro del equipo deportivo. Además, los autores recalcan que la motivación aunque es uno de los aspectos más importantes para el rendimiento deportivo no es el único y para que haya un óptimo rendimiento necesita apoyarse en los otros aspectos psicológicos. Enfatizando también que para trabajar con la técnica de establecimiento de objetivos, el entrenador debe previamente formularse una serie de preguntas respecto a sí mismo, a los jugadores que componen el equipo y qué es lo que quiere conseguir para que los objetivos tengan su efecto o para replantear nuevos objetivos dependiendo de la evaluación de la situación.

En el siguiente capítulo, el tercero, los autores trabajan sobre la atención y concentración, diferenciando desde un principio la atención selectiva de la sostenida. Utilizan el modelo de Nideffer y sus cuatro estilos atencionales. Cada estilo está explicado según las diferentes situaciones de un jugador de balonmano -aquí se puede observar lo aplicado que es este libro-. Además sugieren técnicas como el test de rejilla para aprender a mejorar la atención estrecha externa y describen situaciones prácticas donde aplicar lo aprendido.

El cuarto capítulo trata sobre el estrés, aquí los autores tratan de diferenciar el eustress de lo que es el distress, y se centran sobre todo en estrategias y técnicas, tanto fisiológicas como cognitivas, para diagnosticar, prevenir y reducir el estrés. También se explica qué es el burnout y qué estrategias pueden utilizar los entrenadores para manejarlo, ejemplificado con un caso de un entrenador quemado. Este capítulo resulta muy sugerente para los propios entrenadores, ya que son población diana proclive a padecerlo.

En el quinto capítulo, los autores tratan sobre la diferencia entre liderar y dirigir y para ello explican qué es el liderazgo deportivo, explicándolo a través de las teorías de los rasgos, la teoría conductual del liderazgo y a través de la teoría atribucional de liderazgo. Enfatizan sobre el liderazgo situacional centrándose en el modelo de Hersey. Una vez explicado esto, proporcionan instrucciones para aplicar el liderazgo situacional a un

equipo de balonmano, y se describen y se muestran mediante casos prácticos diversas técnicas, entre ellas la técnica para la resolución de problemas y para la toma de decisiones que se pueden utilizar para reconquistar a un equipo desmotivado.

Este libro, fruto de un trabajo interdisciplinar entre una psicóloga del deporte, Ana Cruz Pérez y un entrenador de balonmano, Toni Gerona, se convierte en una excelente guía de cómo estructurar y establecer unos cimientos claves que cualquier entrenador de balonmano novel, incluso experimentado, debería seguir para obtener una excelencia deportiva. Y, para los psicólogos del deporte, nos puede servir de ejemplo para poder estructurar y saber utilizar las herramientas psicológicas que disponemos en un equipo deportivo, en este caso de balonmano. Prueba de fe, de que puede ser es una magnífica ayuda para los entrenadores, se encuentra en el prólogo del libro, escrito por el laureado Seleccionador Nacional de Balonmano hasta el 2008, Juan Carlos Pastor, que extrapola los conocimientos y aplicaciones de este libro a otros ámbitos como el empresarial, familiar o social.

Jonatan Lozano Nogales
Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña