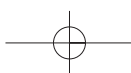
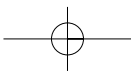
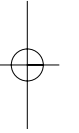
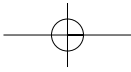
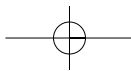


# PRÁCTICA PROFESIONAL

COORDINADOR: FERNANDO GIMENO







Revista de Psicología del Deporte  
2003. Vol. 12, núm. 2, pp. 215-221  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

## PRACTICA PROFESIONAL

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE BALONCESTO

Francisco Javier de Miguel Muñoz

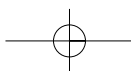
### Introducción

El trabajo psicológico con un equipo deportivo conlleva mayor dificultad que el trabajo que se desarrolla con disciplinas individuales (Buceta, 1996). En general, las diferencias de trabajo en las intervenciones colectivas pueden ser:

- Una mayor cantidad de personas en el *staff* técnico para coordinarse.
- Un mayor número de problemas a la vez, en ocasiones más complejos que en intervenciones individualizadas.
- Un proceso de intervención con mayores limitaciones (sujeto a una estructura temporal marcada por las ligas, tiempo más limitado en los entrenamientos, número de deportistas para trabajar, etc.).
- O las necesidades económicas de los propios psicólogos deportivos (el trabajar con intervenciones individuales permite la incorporación de un mayor número de estas, sin embargo, ser un miembro más del cuerpo técnico limita las intervenciones individuales).

---

Correspondencia: Francisco Javier de Miguel Muñoz. Área de Psicología del Deporte de la Dirección General de Deportes de la Universidad de Málaga. Ciudad Deportiva, Campus de Teatinos, s/n. Tel: 605115593. E-mail: [pside@eresmas.com](mailto:pside@eresmas.com)



En relación con esto, el número de trabajos en las revistas científicas dedicados al trabajo psicológico en los equipos deportivos, también es inferior. En España, si hacemos un repaso de los trabajos publicados en la Revista de Psicología del Deporte encontramos una prueba de ello (Bartoli de, Bartoli de y Márquez, 2002; Blanco y Buceta, 1993; Buceta, 1992; García y Llamas, 1992; Lázaro y Villamarín, 1993; Palmi, 1992; Mora, Zarco, Blanca, 2001).

En el trabajo con equipos deportivos se deben de tener en cuenta la vías de intervención que se pueden emplear (Figura 1) y los tipos de intervenciones que se pueden realizar (Tabla 1). La correcta planificación de ambas cuestiones es clave para poder llevar a cabo una intervención psicológica eficaz en los equipos deportivos. Uno de los deportes colectivos donde se han realizado trabajos en este sentido es el baloncesto (Buceta, 1992; Dosil, 2002; Fierro, 2003). Partiendo de las premisas anteriores, se presenta una intervención colectiva y otra individual, que pertenecen a una serie de intervenciones desarrolladas a lo largo de la temporada en un equipo de baloncesto de liga EBA.

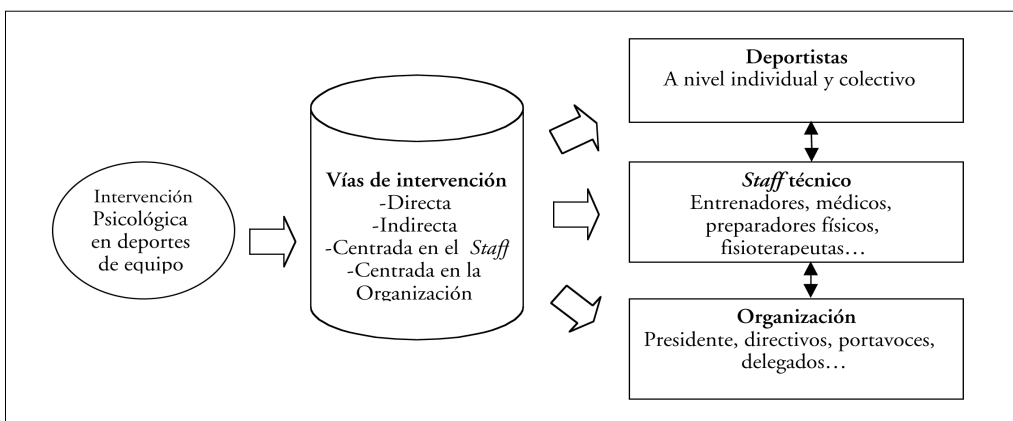
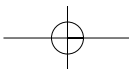


Figura 1. Vías de intervención psicológica en deportes de equipo (Buceta, 1996).

### Intervención colectiva

Durante la preparación de los *play-off* se hacía necesario controlar una serie de situaciones de partido que provocaban un exceso de estrés en los jugadores y que repercutía en la eficacia de estos para resolverlas. Ante esta situación, se planteó un entrenamiento de exposición y ensayo en las condiciones específicas de la competición (Buceta, 1998).

Para ello, se analizaron una serie de situaciones que habían sido significativamente estresantes para los deportistas y se crearon ejercicios para simularlas durante los entrenamientos. El análisis de estas situaciones y los ejercicios de entrenamiento se plantearon por el psicólogo y el entrenador, mientras que la aplicación de los ejercicios la realizó el entrenador. Además, psicólogo y entrenador, introdujeron diferentes niveles de estrés añadido al que estas situaciones creaban en los deportistas durante el entrenamiento, de manera que este nivel pudiera aumentar en la medida que los deportistas fueran controlando la situación estresante. El objetivo era que los deportistas fueran



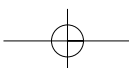
Formas de Intervención en Deportes Colectivos	
<b>Colectiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trabajo con todo el grupo para influir en su rendimiento.</li> <li>*Más apropiada para el entrenador.</li> <li>*El psicólogo tiene una relación más personal con los deportistas, aunque de manera excepcional puede organizar alguna sesión.</li> <li>*Entrenamiento psicológico es voluntario y puede haber deportistas no dispuestos a trabajarlo.</li> <li>*Aceptación, por parte de los deportistas, del psicólogo como miembro del cuerpo técnico.</li> </ul>
<b>Grupos pequeños</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Mayor responsabilidad de los deportistas durante la intervención.</li> <li>*Mejora la interacción entre deportistas.</li> <li>*Crear subgrupos de trabajo que no repercutan en la cohesión grupal.</li> <li>*Tener en cuenta el funcionamiento de cada deportista ante la sesión (timidez, nivel de participación, comunicación, etc.)</li> <li>*Coordinación de los deportistas para que aporte beneficios para los objetivos de las sesiones.</li> </ul>
<b>Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Complemento de la colectiva y de pequeños grupos.</li> <li>*No perder la perspectiva de funcionamiento en grupo.</li> <li>*Ayuda a optimizar el rendimiento de estrategias enfocadas para pequeños grupos o colectivas.</li> </ul>
<b>Colectiva con ajustes individuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Realizar intervenciones a nivel individual que repercutan positivamente en el empleo de una estrategia posterior a nivel colectivo o de grupos pequeños.</li> </ul>
<b>Individual con deportistas significativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*El entrenamiento con estos deportistas permitirá que los mismos sirvan de modelo para los demás y de herramienta para el control del colectivo determinadas situaciones.</li> </ul>

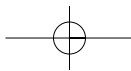
Tabla 1. Nociones generales de las formas de trabajo en deportes de equipo (Buceta, 1996).

capaces de manejar la situación estresante en distintos niveles para evitar sorpresas durante los *play-off*. En la Tabla 2 y Tabla 3 se describen el tipo de ejercicios planteado junto a los niveles de estrés desarrollados.

#### Intervención individual

Uno de los trabajos individuales que se realizó estaba relacionado con la conducta atencional de un jugador del equipo. El primer paso fue el análisis de la situación problema junto al deportista como se representa en la Figura 2. A partir de dicho análisis y utilizando la entrevista, el autorregistro y la observación para la evaluación inicial del problema y el seguimiento del mismo



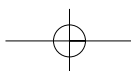


Situaciones de entrenamiento	Condición estresante que se persigue controlar
*3 posesiones y en caso de empate gana la defensa *Jugar un partido con arbitraje adverso en momentos aleatorios	*Posibilidad de no alcanzar el resultado deseado *Consecuencias negativas del fracaso *Impacto de los errores que se cometen *Competir en circunstancias desfavorables
*Ataques de 15 segundos donde el equipo que ataca si mete empata el partido y luego tiene hacer una buena defensa para poder ganarlo *Jugar un partido empezando con tiros libres, si se mete los dos se empata sino van uno abajo y se sigue el partido durante dos minutos igual	*Afrontamiento de momentos decisivos
*Cualquiera de las situaciones del apartado anterior previo equipo que gana sprint a todo campo	*Realización de un elevado esfuerzo competitivo
*En posesiones de 15 segundos cada base decide que jugada de las que se realizaran en el partido quiere que su equipo juegue. Los fallos en los pases y el no meter la canasta tienen consecuencias negativas	*Impacto de los errores
*4 posesiones: donde el equipo que ataca si mete luego tiene un arbitraje adverso que le empata el partido, debe de meter su canasta con arbitraje adverso o realizar una buena defensa para ganar con arbitraje adverso	*Competir en circunstancias desfavorables
*Triple decisivo: un equipo comienza atacando y debe de meter triple, si mete gana de 6 si falla pierde de 6 *Los puntos de un equipo valen siempre el doble que los del otro con lo que si no realizan buena defensas se juega siempre con marcador adverso *El equipo que ataca gana de 6 puntos y a base de arbitraje adverso se pierde esa diferencia (faltas en ataque y personales, por ejemplo). El equipo que ataca una vez empatado el partido sólo tiene dos posesiones para solucionarlo	*Competir con un marcador adverso
*Ataques de 10 para ganar los partidos: el que gana se queda atacando	*Jugar contra el reloj

Tabla 2. Ejercicios de las sesiones de simulación del estrés durante el entrenamiento.

Niveles de estrés
<p>1. Situación normal (un equipo entra o se cambia de posesión).</p> <p>2. Situación normal + penalizaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Se suman puntos para tener que defender más tiempo en otros ejercicios posteriores.</li> <li>*Para tener que meter en una ronda de tiro un número determinado medio-alto para irse.</li> <li>*Para no descansar entre ejercicios duros en la parte física del día o del siguiente día.</li> <li>*Para empezar con desventaja en los ejercicios de simulación que se vayan a realizar después.</li> <li>*Para ir sumando sprint a media o a toda cancha según el nivel de fallos o puntos acumulados.</li> <li>*Para realizar ejercicios de uno contra uno y tener que meter canasta con un porcentaje (de 3 al menos 2) de ellos antes de irse (están cansados y le fastidia terminar así)</li> <li>*Para realizar entradas a canasta con defensor detrás y tener que meter de 3 al menos 2 para irse.</li> </ul> <p>3. Con arbitraje adverso aleatorio.</p> <p>4. Con equipos descompensados (unos mejores y otros peores, más bajos y otros más altos).</p>

Tabla 3. Niveles de estrés planteado para el entrenamiento en simulación.



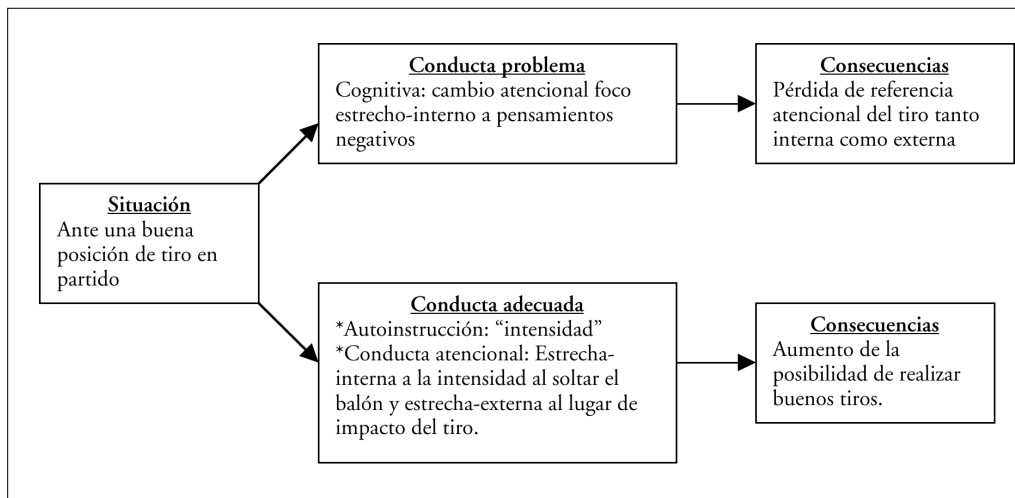
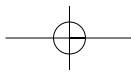


Figura 2. Análisis funcional de la situación problema que se persigue controlar.

durante la intervención, se fue desarrollando el entrenamiento psicológico. El objetivo de la misma era conseguir delimitar la "posición de tiro" como señal anticipatoria de riesgo de aparición de la conducta atencional interferente y desde este punto ofrecer al jugador una conducta atencional alternativa mediante ensayos en vivo.

Para realizar estos ensayos en vivo se planteó de manera progresiva simulaciones de la situación analizada, utilizando un circuito de tiro (Figura 3), de manera que cada vez se entrenara con mayor similitud a la situación real de una buena posición de tiro durante un partido. En el circuito, una vez se empezaba trabajando desde una de las esquinas del poste alto y otra vez desde la otra esquina, de esta forma se trabajaba en las posibles zonas de influencia del jugador. El esquema de trabajo que se siguió fue el siguiente:

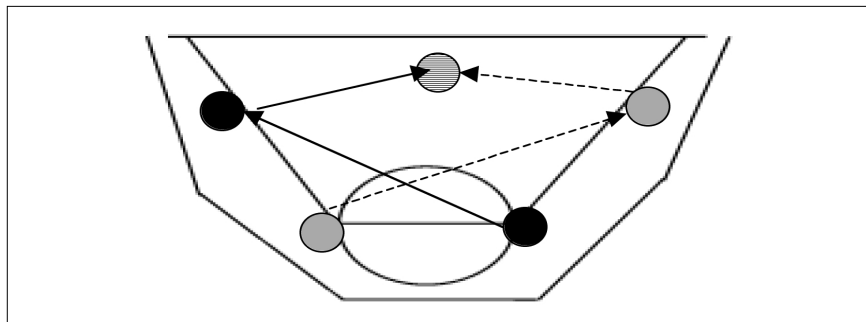
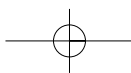
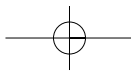


Figura 3. Circuito de entrenamiento para los ensayos en vivo de la conducta atencional. Las líneas continuas indican el primer recorrido y las discontinuas el segundo. Ambas acaban en el poste bajo.





1. Realización de tiros desde las posiciones de influencia del jugador, sin adversario ni limitaciones, incidiendo en la conducta atencional alternativa.
2. Realización de un circuito de tiro trabajando la conducta atencional alternativa y sin atender al resultado.
3. Repetición del circuito hasta acertar todos los tiros, insistiendo en la conducta atencional alternativa y no al resultado.
4. Realización del circuito con limitación temporal, siguiendo el trabajo atencional sobre la conducta alternativa.
5. Realización del circuito con adversario con el mismo trabajo atencional.
6. Trabajo con las condiciones del paso 4 y 5 al mismo tiempo e igual trabajo atencional.
7. Observación, entrevista y autorregistro de la conducta atencional en partidos de entrenamiento.
8. Observación entrevista y autorregistro de la conducta atencional en competición.

Los resultados obtenidos conforme al porcentaje de acierto del jugador aparecen en la Figura 4, en ella se describe la línea base de aciertos antes de la intervención y el porcentaje de acierto al final de la intervención.

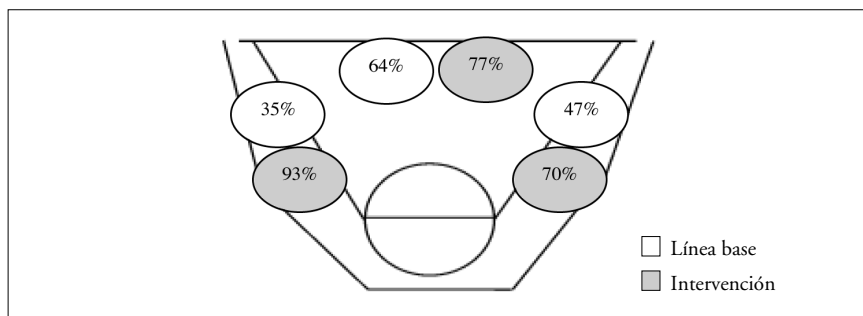
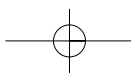


Figura 4. Porcentajes de acierto tras la intervención.

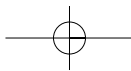
## Discusión

Aunque estas dos intervenciones forman parte de un grupo de intervenciones colectivas e individuales más amplias que se sucedieron a lo largo de la temporada, nos sirven de muestra para ejemplificar la coordinación que se necesita en los trabajos en equipos deportivos.

La necesidad de combinar de forma correcta intervenciones a nivel colectivo e individual es clave para el desarrollo del trabajo psicológico en este contexto. Y para esta coordinación una pieza fundamental es la figura del entrenador, quien con una participación activa en el entrenamiento psicológico (aplicando determinados programas planificados y controlados por el psicólogo, utilizando las estrategias psicológicas que le corresponden...) permite el desarrollo óptimo del mismo.







A su vez, es clave también, que el psicólogo, junto al deportista, trabaje en el análisis del problema, en la preparación de las estrategias de la intervención y en el estudio de los resultados. De esta forma, se facilita una correcta disposición y entendimiento del deportista a la hora del planteamiento de ejercicios de entrenamiento psicológico. De lo contrario, este entrenamiento difícilmente tendrá beneficio para el deportista.

Por tanto, la correcta coordinación del entrenador, jugador y psicólogo requiere de un trabajo previo de estudio del equipo, de la forma de trabajo del entrenador y de las características de los jugadores con los que se trabaja. Esto permite un buen acercamiento al equipo y favorecerá la viabilidad de las propuestas de entrenamiento psicológico. Dedicar un tiempo previo a este trabajo, es clave para el desempeño de la intervención psicológica posterior en los equipos deportivos.

## Referencias

- Bartoli de, R., Bartoli de, A. L. y Márquez, S. (2002). Estudio de las capacidades cognoscitivas en el fútbol-sala. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 53-67.
- Blanco, I. y Buceta, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 87-100.
- Buceta, J. M. (1992). Intervención psicológica con el equipo de nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.
- Buceta, J. M. (1996). Intervención específica en deportes de equipo. *Apuntes del Master de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Dosil, J. (2002). Intervención psicológica en equipos de baloncesto. En Joaquín Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (pp. 133-154). Madrid: Síntesis.
- Fierro, C. (2003). Técnicas de intervención psicológica en baloncesto. En Antonio Hernández Mendo (Ed.), *Psicología del deporte*, Vol. III (pp. 103-117). Buenos Aires: Tulio Guterman (<http://www.efdeportes.com>).
- García, J. y Llanes, R. (1992). Preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 63-67.
- Lázaro, I. y Villamarín, F. (1993) Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Mora Mérida, J. A, Zarco, J. A, Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65.
- Palmi, J. (1992). Intervención psicológica para la selección nacional olímpica de hockey sobre patines. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 53-61.

