

VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE
INTERVIENEN EN EL
RENDIMIENTO EN
BALONMANO



NIVEL DE ACTIVACIÓN

Principales acciones motoras tanto en ataques como en defensa:

- Rápidos desplazamientos y saltos
- Manipulación del balón
- Contactos con el contrario

El nivel de activación es la intensidad con la que hacemos algo

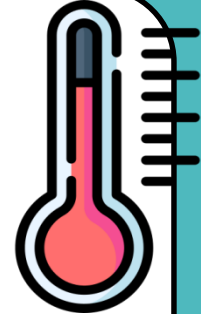
Detectamos el nivel de activación:

- Fisiológicos: pulso, respiración...
- Comportamiento: bloquearse, hablar o moverse mucho, gritar...
- Cognitivo: pensamiento, emociones sensaciones

NIVEL DE ACTIVACIÓN

En la competición podemos encontrar:

- **Nivel bajo de activación:** falta de interés, exceso de confianza...
- **Nivel alto de activación:** estrés excesivo, enfado, irritabilidad
- **Nivel óptimo de activación;** donde se alcanza el máximo rendimiento

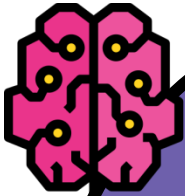


Aumentamos el nivel de activación

- Visualización
- Autodiálogo
- Música
- Calentamiento intensivo

Reducimos el nivel de activación

- Visualización
- Autodiálogo
- Gestión emocional
- Técnicas de relajación



ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

En los partidos se requiere:

- Dominar gran cantidad de elementos técnico - tácticos
- Estar pendiente de la situación del balón, posición de los compañeros, posición de los contrarios, elementos significativos del juego...

Sin distraerse con otros estímulos irrelevantes como el público.

Para ello es necesario:

- Prestar atención a la información relevante e ignorar información irrelevante
- Mantener la atención durante mucho tiempo

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Cómo mejoramos la atención y la concentración:

- Gestión emocional
- Autodiálogo
- Establecer rutinas
- Evitar evaluar las acciones mientras entrenamos o competimos.
- Anticipar posibles dificultades y posibles soluciones a estas dificultades.



AUTOCONFIANZA

Puede variar por:

- El ritmo de juego
- La tensión de la competición
- La responsabilidad en cada acción
- La cantidad de público

El deportista o equipo con confianza:

- Se conoce a sí mismos (sus fortalezas, debilidades y dificultades)
- Posibilidades de éxitos
- Estrategias que se van a utilizar

Es la **creencia** en que se poseen los recursos físicos y psicológicos para afrontar los objetivos propuestos

Tiene que ver con las **expectativas realistas** de que se puede conseguir ese objetivo

AUTOCONFIANZA

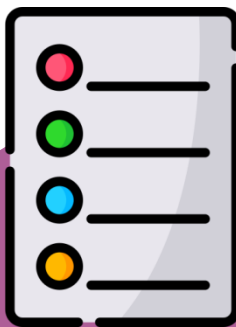
Autoconfianza no es creer porque sí en que se va a conseguir el objetivo o utilizar frase del tipo " si quiero, puedo"

En ocasiones puede surgir "falsa autoconfianza".

Son deportistas que aparentemente creen en ellos mismos, pero que internamente creen que no tienen los recursos para ello

Podemos mejorar la autoconfianza:

- Siendo conscientes de nuestros logros
- Anticipar posibles dificultades y soluciones
- Gestión emocional
- Autodiálogo
- Tener una adecuada preparación física



TOMA DE DECISIONES

- Debe ser rápida y precisa, sobre todos en momentos de presión
- Demanda gran capacidad de razonamiento
- Adecuada reacción de anticipación para descubrir a tiempo las decisiones del rival y ejecutar nuestras acciones defensivas y ofensivas

Mejorar la toma de decisiones

- Gestión emocional
- Autodiálogo
- Visualización
- Tomar los errores como el principio de un aprendizaje



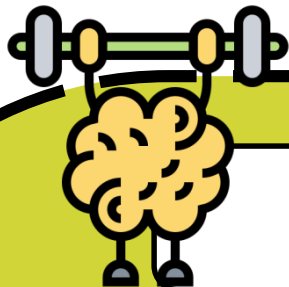
COHESIÓN DE EQUIPO

El **éxito** se logra mediante el trabajo conjunto de las jugadoras.

Todas las acciones se hacen en **conjunto**.

Se debe asumir la **responsabilidad** que le toque a cada una en cada momento.

Si es necesario debe anteponer los **intereses del equipo** por encima de los propios



MOTIVACIÓN

Es el grado de interés que tenemos en conseguir nuestros objetivos. Determina nuestra implicación y nuestra lucha con la meta

Sentimos desmotivación:

- Ante la monotonía
- Cuando vemos nuestros objetivos muy lejanos.
- Cuando no tenemos suficientes motivos para lograr al objetivo

Cómo mejoramos la motivación:

- Piensa en lo que te aporta el balonmano al margen de competir: amistad, desconexión, relajación, etc.
- Haz una lista de motivos por los que practicas deporte
- Autodiálogo
- Visualización
- Gestión emocional