

BA

BALONMANO ANDALUZ

REVISTA OFICIAL DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONMANO

NUM 4 / DIC 09

Arranca la temporada y se estrena la Primera Andaluza Senior Masculina

Málaga firma un doblete en el Campeonato de Andalucía infantil

Rodrigo Costas y Vicente Breto sientan cátedra en el Clinic de Árbitros Territoriales

na | Diciembre de 2009

EX... Andalucía... muy importante trasladar a España... go estadounidense".



Los clubes femeninos piden ayuda para resistir a la crisis

"SI LAS CONDICIONES NO CAMBIAN, SERÁ MUY DIFÍCIL SOBREVIVIR", ADVIERTEN EQUIPOS HISTÓRICOS COMO EL VICAR GOYA, EL COSTA DEL SOL Y EL SOLÚCAR.

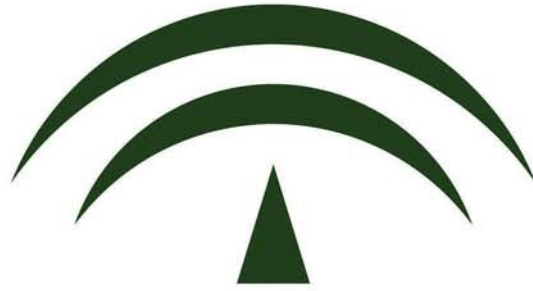


MANUEL JIMÉNEZ BARRIO

"Andalucía está bien en número de licencias, pero nos faltan equipos potentes"

"Si las condiciones no cambian, es muy difícil que logremos sobrevivir". Así de contundentes se manifiestan tres líderes históricos del balonmano... Carmen Morales ve el futuro "muy negro". "He perdido la esperanza. Llevo luchando trece años para reivindicar el sitio que se merece el... pero ya he tirado... La dirigente de la... lamenta que, por... de la falta de interés de las... as institu... excelentes... "Hay... Estamos... era de juga... doras, pero las tenemos que dejar escapar porque no tenemos medios





JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE



Federación Andaluza
de **Balonmano**

Andalucía



Balonmano: Un juego de equipo, una mente de equipo

La mejor manera de hacer grande a un equipo es hacerte grande tú mismo. Repetimos esa frase cientos de veces a todos los deportistas con los que trabajamos. El equipo se nutre de nuestras individualidades, sin ellas, no hay equipo. Si aportamos con nuestro talento pata negra al equipo, tendremos un juego de lujo. Si por el contrario, dejamos oculto nuestro talento, y no le sacamos el máximo rendimiento, el equipo estará cojo, falto de calidad.

En todos los deportes de equipo, la variable que lo diferencia del deporte individual, y lo que lo hace tan atractivo, es esa lucha conjunta, ese ir a muerte, ese sentirse partícipe de un proyecto, la misma alma, los mismos objetivos, el mismo éxito... pero también los fracasos compartidos.

Cuando intervenimos a través de la psicología deportiva en un deporte de equipo, hay que trabajar primero a nivel individual, de tal forma que el talento individual de cada uno, lo que ese jugador aporta al grupo, sea una constante, sea algo regular, alguien con quien siempre se puede contar de la misma manera. Llega un momento en el que a igualdad de condiciones físicas, técnicas y tácticas, lo que diferencia a un jugador de otro, a un equipo de otro, es su MENTALIDAD. La mentalidad está en la cabeza, en la capacidad para concentrarse, para luchar al máximo, para estar mentalizado. La cabeza es la dueña de nuestros pensamientos, que son los responsables de las emociones como la ansiedad, la presión, el esfuerzo por remontar, por no tirar la toalla. De hecho, todos hemos comprobado que en numerosas ocasiones un equipo o deportista inferior a otro ha ganado por la mentalidad positiva que ha tenido. El control de variables psicológicas que torpedean el rendimiento deportivo como la ansiedad, una activación inadecuada, los pensamientos irracionales u obsesivos o una mentalidad perdedora pueden echar por tierra todo el esfuerzo invertido en el trabajo de los entrenamientos.

En el balonmano, como juego de equipo, necesitamos que cada uno de nuestros jugadores controlen esas variables y potencien otras que ayuden a maximizar la eficacia. Cuando queremos sacar rendimiento a un equipo, necesitamos empezar a sacar lo mejor de cada uno de nuestros jugadores. Todos deben sumar. Cuando todos rinden al cien por cien, el resultado no es la suma de los siete jugadores que tenemos en el campo, el resultado es siete más uno: cada jugador y el gran equipo que formamos. Desde la psicología deportiva debemos intentar salvar una situación inevitable en los juegos de equipo: la difusión de la responsabilidad. Cuando el resultado depende de todos es fácil delegar el error en los otros, pensar que no todo depende de uno mismo, esperar a que el compañero actúe por ti y en esos momentos, ya no somos ni siete en el terreno de juego.

El entrenador juega el papel fundamental en el desarrollo del equipo, pero no siempre puede o debe tomar posturas cercanas y comprensivas con los jugadores. Su autoridad y figura se pueden ver perjudicadas. Es el psicólogo deportivo el que, trabajando mano a mano con el cuerpo técnico, debe asumir estas funciones, controlando aquellas variables que torpedean la eficacia y el espíritu de equipo y potenciando todas aquellas variables que multiplican el talento natural del jugador.



Patricia Ramírez y Zoraida Rodríguez,
Psicólogas deportivas

ramirezcaracuel

psicología deportiva de élite

ramirezcaracuel@psicologiadeportivaelite.com

www.psicologiadeportivaelite.com

Plaza del Campillo, 1, 6ªA

Granada 18.009

TLF. 902 109 847