



AEBM

Asociación de Entrenadores de Balonmano



Nº 94 - abril de 2026 - www.aebm.com

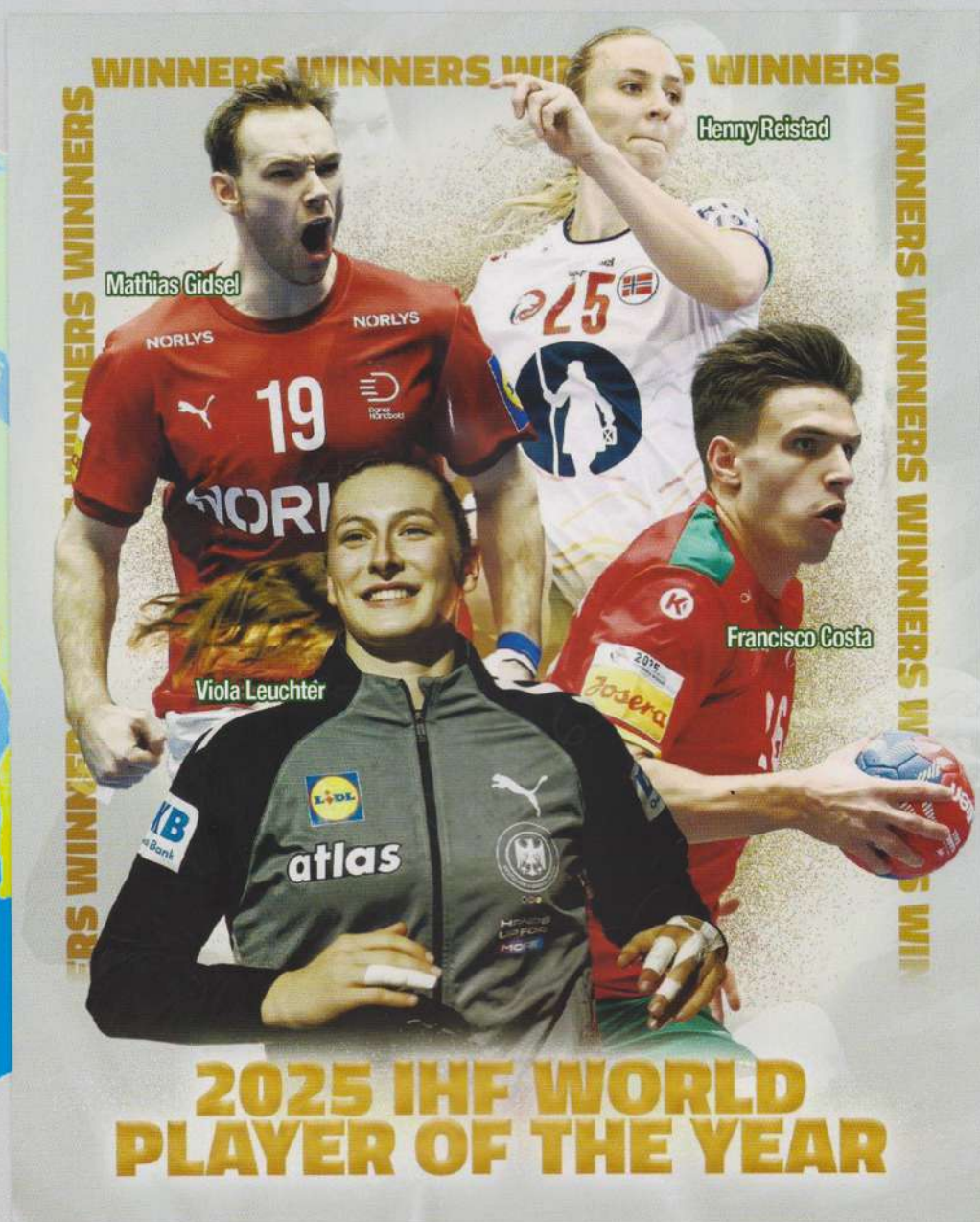
Mejores jugadores del mundo 2025 Categoría Junior y Categoría Absoluta

Masculino:
Mathias Gidsel

Femenino:
Henny Reistad

Junior masculino:
Francisco Costa

Junior femenino:
Viola Leuchter



▶ EL ENTRENAMIENTO DE
HABILIDADES PSICOLÓGICAS
EN BALONMANO PLAYA

▶ ESTUDIO SOBRE EL RITMO
DE JUEGO A TRAVÉS
DE LA HISTORIA

ÍNDICE

Editorial

Dr. José Julio Espina Agulló 3

Entrenando con...

José Ignacio Prades Pons 4 a 8

Cuadernos técnicos

El entrenamiento de habilidades psicológicas
En balonmano playa
Juan Pablo Morillo Baro 10 a 16

Estudio sobre el ritmo de juego a través de la historia
Jorge Fernández Carrera 17 a 24

Actualidad

Calendario electoral elecciones 2026 25

Fechas cuartos de final competiciones europeas 2025/2026 26-27

Amistoso Francia - España 28-29

Foros de opinión 30

EDITORIAL

NUEVOS RETOS

Como no puede ser de otra forma, desde la Junta Directiva de esta, vuestra Asociación de Entrenadores, nos planteamos los próximos cuatro años con nuevos e ilusionantes retos y objetivos a conseguir, tras el proceso electoral que llevamos a cabo en estas semanas, treinta años desde que nacimos como colectivo, allá por 1996, que han dado para mucho, sobre todo para seguir siendo un modesto pero orgulloso foro técnico, formativo, divulgativo, sindical, colaborativo, institucional, representativo e internacional de los Entrenadores de Balonmano de España, y por extensión de otros países amigos. Y todo ello en base a la candidatura que me honra encabezar para resolver dicho proceso de una forma administrativamente sencilla, pero motivacionalmente muy activa.

Y así, l@s compañer@s que me acompañan (Juan Luis Arnedillo y Jose Ortiz, en calidad de Vice Presidentes, Patxi Lezaun, representante en la Junta Directiva de la RFEBM, Pedro Moreno, bm playa, Juan M Perdigón y Manuel Ortega, Profesores Universitarios, y Laura Asensio, bm femenino) y yo mismo, preferimos pensar que, una vez más, la ausencia de otras candidaturas, obedece más a una relativa pero suficiente satisfacción con el trabajo que venimos desarrollando, que a un desinterés por parte de los más de 800 socios con derecho a voto.

Entre los nuevos objetivos, fáciles de imaginar, entre otros, llegar a los 1000 Soci@s, mejorar las prestaciones para l@s mism@s, aumentar la presencia de Entrenadoras, continuar la colaboración con la Escuela Nacional de Entrenadores y por extensión con la RFEBM, seguir presentando en la Asamblea de la misma (a través de l@s 12 representantes del Estamento) propuestas para mejorar nuestro trabajo en particular y el Balonmano en general, mantener la edición de la Revista Área de Balonmano (con las Comunicaciones Técnicas pertinentes) y ayudar al desarrollo a las Asociaciones de Entrenadores de otros países (Argentina, México, Alemania, Francia), amén de la Asociación Europea, con las que nos unen sendos Convenios de Colaboración. Lo dicho, nuevos retos.

Recibir tod@s un cordial saludo.

Dr. José Julio Espina Agulló
Presidente A.E.BM y Vicepresidente E.H.C.O

Edita



Asociación de Entrenadores de Balonmano (AEBM)

Consejo Editorial y Científico

Prof. Dr. Juan J. Fernández (Univ. de La Coruña)
Prof. Dr. Francisco Sánchez (Univ. de Castilla-La Mancha)
Prof. Francesc Espar (INEF Barcelona)
Prof. Dr. J. Antonio García (Univ. de Salamanca)
Prof. Dr. Óscar Gutiérrez
Prof. Gerard Laserra (INEF Lleida)

Prof. Dr. Isidoro Martínez (Univ. de León)
Prof. Dra. Helena Vila (Univ. de Vigo)
Prof. Dr. Alexandru Acsinte (Univ. of Bacau, Rumanía)
Prof. Dr. Pablo Juan Greco (Univ. Federal Minas Gerais, Brasil)
Prof. Dra. Carmen Manchado (Univ. Alicante)
Prof. Dr. Sebastián Feu (Univ. de Extremadura)
Prof. Dr. Luís J. Chiroso (Univ. de Granada)
Prof. Dr. Ignacio J. Chiroso (Univ. de Granada)
Prof. Dr. Gabriel Daza (Univ. de Barcelona)
Prof. Dr. Paulo Sá (ISMAI-Oporto)
Prof. Dra. Patricia I. Sosa González (Universidad de Sevilla)
Prof. Dr. Fernando Asenjo (Univ. de Deusto)
Prof. Dr. Juan Oliver (Univ. de Sevilla)

Redacción-Publicidad-Correspondencia
C/ Juan de Juanes, 10 - 8º D (esc. dcha.)
28933 Móstoles (Madrid)
Tel.: 609 57 61 36 / Fax: 91 141 01 16
Internet: www.aebm.com
e-mail: aebm@aebm.com
Banco Santander Central-Hispano
IBAN: ES27-0049-5138-13-2710101514
Fotografías: José Francisco Martínez

Diseño/Impresión: Imprenta Ecoprint

Área de Balonmano es una publicación de periodicidad trimestral, órgano oficial de la Asociación de entrenadores de Balonmano (AEBM). Los conceptos y opiniones expresadas en cada trabajo son de la exclusiva responsabilidad de los autores, no responsabilizándose ni solidarizándose necesariamente a la Asociación.

Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier texto o fotografía contenidos en esta publicación sin previa autorización.

I.S.S.N: 1699-0864
Depósito Legal: M-34997-2003

CUADERNOS TÉCNICOS

EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN BALONMANO PLAYA

Juan Pablo Morillo Baro

*Doctor por la Universidad de Málaga
Seleccionador nacional absoluto femenino de balonmano playa.
Responsable de formación en balonmano playa en la Escuela Nacional de Entrenadores
Entrenador nacional. EHF Master Coach. EHF Expert. IHF Lecturer.*

ESTUDIO SOBRE EL RITMO DE JUEGO A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Jorge Fernández Carrera

Entrenador Nacional - Master Coach EHF



AEBMI
Asociación de Entrenadores de Balonmano





EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN BALONMANO PLAYA

Juan Pablo Morillo Baro

*Doctor por la Universidad de Málaga.
Seleccionador nacional absoluto
femenino de balonmano playa.
Responsable de formación en
balonmano playa en la Escuela Nacional
de Entrenadores.
Entrenador nacional. EHF Master Coach.
EHF Expert. IHF Lecturer.*



El entrenamiento mental del deportista es fundamental para alcanzar el máximo rendimiento. Hoy en día nadie lo duda y son numerosas las evidencias que lo muestran (Li et al., 2025; Si et al., 2024; Wang et al., 2025). Sin embargo, uno de los retos a los que se enfrentan los entrenadores es mediar desde su rol a través de propuestas de actuación concretas desde la colaboración con el psicólogo. Los entrenadores tienen la capacidad y la oportunidad de influir en el trabajo de numerosas variables psicológicas que influyen en el rendimiento, tanto en el entrenamiento como en la competición. La situación ideal es contar con un psicólogo en el cuerpo técnico, a través del cual el entrenador va a ser una pieza fundamental para el trabajo mental con los deportistas. Incluso, cuando no se disponga de un psicólogo permanente en el equipo, sería necesaria la supervisión y/o colaboración con un especialista externo para guiar la labor.

Las particularidades del balonmano playa hacen que sea preciso establecer un trabajo diferenciado del balonmano, ya que son numerosos los factores que los diferencian, entre los que destacan el sistema de competición y puntuación, con una especial atención a los shoot-out.

Es conocido que el rendimiento deportivo es multifactorial, incluso en el entrenamiento mental se puede poner el foco en unas variables o en otras.

Siendo consciente, por ejemplo, de la repercusión que el liderazgo, la cohesión del grupo, la dinámica interna o la convivencia tiene en el buen desarrollo del trabajo, esta propuesta se centra en el jugador de forma individual, utilizando el concepto "Perfil Psicológico del Deportista" como base teórica.

En los últimos años se han incrementado las evidencias científicas que analizan la relación de este perfil con otras variables y su influencia en el rendimiento en el ámbito del balonmano playa (Morillo-Baro et al., 2016; Reigal et al., 2018, 2020). Así, se pueden consultar en diversos artículos de revistas científicas los resultados de estudios relevantes sobre la psicología del deporte y el balonmano playa. Estos hallazgos respaldan esta elección y ofrece rigor al trabajo propuesto.



Figura 1. Propuesta de actuación.

Esta propuesta parte de la formación (Figura 1), evidentemente de la formación del entrenador, pero también de la del jugador. Al igual que hoy en día los deportistas conviven con términos relacionados con la preparación física específica o la nutrición, deben hacerlo con las variables psicológicas que forman parte del entrenamiento mental y su vocabulario específico: atención, nivel óptimo de activación, afrontamiento, autoconfianza, autodiálogo, etc.

Debemos dotar a los deportistas de información clara y concisa sobre el trabajo que se está desarrollando. Este aprendizaje les va a permitir comprender mejor el qué y el para qué de las intervenciones. Pero igualmente es importante la educación que les estamos aportando; es decir, una educación en la necesidad del entrenamiento mental; y esta idea debe calar en ellos y estar siempre presente en la formación como deportista de alto nivel. Porque cuando las cualidades técnicas son excelentes, el físico es de un atleta y los conceptos técnico-tácticos están tan asimilados, la diferencia la suele marcar el talento y el entrenamiento mental, las habilidades mentales que muestra en competición, concretamente en los momentos decisivos de la competición.

El Perfil Psicológico del Deportista.

El Perfil Psicológico del Deportista está constituido por un conjunto de habilidades psicológicas implicadas en la conducta deportiva. Conocerlo es importante para mejorar los procesos de entrenamiento y las expectativas de éxito en la competición. Conocer el funcionamiento psicológico permite prever cómo puede ser el comportamiento del deportista

durante su proceso de formación y competición. De esta forma, se obtiene información útil que puede contribuir a preparar mejor al deportista y adaptarlo al medio en el que se tiene que desenvolver (Morillo-Baro et al., en Prensa).

Entre las herramientas existentes para evaluarlo, el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014) es una de las más extendidas en investigación y práctica aplicada. En ella, se establece un perfil definido a partir de las siguientes variables: autoconfianza, control del afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal.

1. **Autoconfianza** (AC): Hace referencia a la valoración que hacen los deportistas sobre las propias habilidades para la consecución del éxito en una determinada tarea (Hernández, 2006). Esta percepción estará condicionada por aspectos como la experiencia deportiva, logros y fracasos, comentarios que se hayan podido efectuar sobre su actuación, los diversos estados fisiológicos y emocionales desarrollados en torno a la práctica deportiva y su interpretación (Dosil, 2004; Vealey, 1986).
2. **Control de Afrontamiento Negativo** (CAN): Se trataría de las habilidades que tendría el deportista para poner en marcha estrategias de tipo cognitivo o conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Suinn, 1977).
3. **Control Atencional** (CAT): Aludiría al grado de dominio que tiene un deportista para gestionar su estado de alerta o de prepararse para llevar a cabo una acción de juego (Abernethy, 1993).
4. **Control Visuo-Imaginativo** (CVI): Hace referencia al dominio de experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo que se realizan mediante un proceso mental controlado, generado en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente (Sánchez y Lejeune, 1999).

5. **Nivel Motivacional** (NM): Se refiere a procesos internos, externos o mixtos que activan, orientan, dirigen y mantienen la conducta del deportista hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración (Roberts, 1995).
6. **Control de Afrontamiento Positivo** (CAP): Se refiere a la capacidad del deportista para poner en marcha estrategias, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el objetivo de mantener un nivel adecuado de atención y de concentración para enfrentarse a situaciones deportivas favorables (Suinn, 1977).
7. **Control Actitudinal** (CACT): Se refiere a la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa (Ajzen, 1991).

El acceso al cuestionario se puede realizar en papel u online, de forma gratuita a través de la plataforma MenPas: Evaluación Psicosocial On-Line, creada por los doctores Sergio L. González Ruíz, Antonio Hernández Mendo y José Luis Pastrana Brincones. Además, esta plataforma ha formado parte de diversos estudios científicos (González-Ruiz et al., 2010, 2018; Pastrana et al., 2019; Reigal et al., 2020). Una vez creado el usuario, la ruta de acceso es: Área de trabajo I, E. Mental/Evaluación, Iped. <http://150.214.108.138/menpas/salir.aspx>



Este instrumento de evaluación está constituido por 42 ítems (Tabla 1) que hacen referencia a diferentes destrezas psicológicas que el deportista puede manifestar en mayor o menor medida. Este cuestionario se responde mediante escala tipo Likert de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre), y analiza los factores psicológicos mencionados anteriormente.

Tabla 1. Cuestionario Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

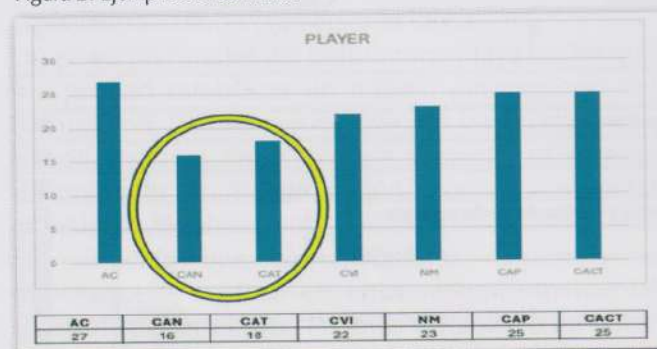
	Casi siempre 5	Cuestionario Iped Completo 4 3	2	Casi nunca 1
Afirmaciones				
1 Me veo mas como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.				
2 Me enfado y frustro durante la competición.				
3 Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.				
4 Antes de la competición, me imagino a mi mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.				
5 Estoy muy motivado para dar lo mejor de mi en la competición.				
6 Puedo mantener emociones positivas durante la competición.				
7 Durante la competición pienso positivamente.				
8 Creo en mi mismo como deportista.				

9	Me pongo nervioso durante la competición.	3
10	En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.	3
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas.	3
12	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.	3
13	Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.	3
14	Durante la competición mantengo auto conversaciones de carácter negativo.	3
15	Pierdo mi confianza fácilmente.	3
16	Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.	3
17	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	3
18	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	3
19	No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación.	3
20	Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente.	3
21	Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.	3
22	Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.	3
23	Durante la competición, siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	3
24	Me tomo respiros durante la competición.	3
25	Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	3
26	Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	3
27	Entreno con una intensidad alta y positiva.	3
28	Controlando mi pensamiento soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos.	3
29	Soy un competidor mentalmente tenaz.	3
30	Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes me alteran y hacen que me derrumbe.	3
31	Durante la competición, pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	3
32	Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.	3
33	Estoy aburrido y quemado.	3
34	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	3
35	Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.	3
36	La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.	3
37	Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que amanezcan problemas perturbadores.	3
38	Mi concentración se rompe fácilmente.	3
39	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.	3
40	Al despertar por las mañanas, me siento excitado en relación a los entrenamientos y competiciones.	3
41	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización	3
42	Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.	3

Incluso, esta plataforma tiene una versión adaptada para teléfonos móviles, por lo que los deportistas pueden acceder fácilmente a su uso. Una vez finalizado los datos se almacenan en la plataforma para ser analizados posteriormente. Los cuerpos técnicos pueden tener acceso como administradores restringidos a estos usuarios, con la idea de poder manejar la información almacenada.

A continuación, se muestra un ejemplo de resultado del cuestionario de una jugadora (Figura 2).

Figura 2. Ejemplo de resultado.



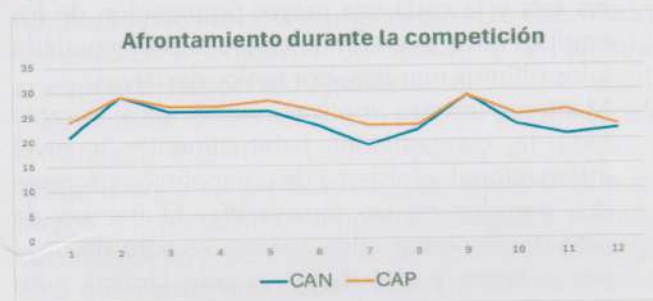
En este punto, la entrevista individualizada con el deportista es clave, al igual que la observación de sus conductas, ya que permitirá conocer en profundidad las razones que han llevado a este resultado.

El análisis posterior permite planificar la intervención para el entrenamiento psicológico con una información de partida consistente. Concretamente, en el ejemplo mostrado, destacan como áreas de mejora el control del afrontamiento negativo y la atención.

Estudios realizados en distintos deportes muestran perfiles adecuados en los deportistas cuando muestran altos niveles de confianza, control y manejo de la activación, concentración y focalización, autocontrol sin actitud forzada, control del pensamiento y práctica imaginada, determinación y compromiso, establecimiento de objetivos, planes de competición, estrategias de afrontamiento y rutinas de preparación psicológica (Weinberg y Gould, 2010). Esto ha permitido clasificar perfiles psicológicos y establecer parámetros que ayudan a predecir el éxito deportivo. También se puede realizar un análisis de los

resultados de forma grupal, atendiendo a variables concretas que interesen trabajar, como por ejemplo el tipo de afrontamiento durante la competición: positivo o negativo. La figura 3 muestra el resultado de un equipo (12 jugadoras) en relación con estas variables. En este caso los resultados muestran unos valores inferiores cuando las condiciones son adversas, convirtiéndose en un área de mejora individual para algunas jugadoras. Como grupo, es uno de los grandes objetivos de cualquier equipo, ser competitivos ante estas circunstancias adversas.

Figura 3. Ejemplo de resultado grupal.



Nota. CAN = Control Afrontamiento Negativo; CAP = Control Afrontamiento Positivo.

Especial importancia van a tener las variables autoconfianza y atención en balonmano playa, por lo que a continuación (Figura 4) y como ejemplo, se muestra el gráfico que representa los resultados obtenidos de forma grupal. Seguidamente, se especificarán las situaciones de juego donde se manifiestan y la repercusión que podría tener sobre el rendimiento.

Figura 4. Ejemplo de resultado grupal.



Nota. AC = Autoconfianza; CAT = Control Atencional.

El entrenamiento mental se va a desarrollar en las sesiones de entrenamiento práctico y durante las competiciones, como se especificará a continuación, pero también necesita de reuniones, de tiempos concretos donde trabajar con el grupo completo o por puestos específicos. El trabajo físico, técnico,

táctico... debe complementarse con el entrenamiento mental. Esta preparación es fundamental en un deporte donde el deportista debe afrontar situaciones de gran incertidumbre, como por ejemplo los shoot-out.

La propuesta de intervención que se muestra a continuación está basada en el trabajo "El entrenamiento mental en balonmano playa: perfil psicológico del deportista" de Morillo-Baro et al. (en Prensa) y pretende contestar a las preguntas de qué trabajar, cuándo, cómo y para qué. Se distribuye en cuatro bloques (Tabla 2) concretando las situaciones de juego específicas donde se manifiesta, el momento más apropiado de intervención, el tipo de agrupamiento y las variables del perfil psicológico que influyen. Además, se proponen técnicas que permiten el trabajo de las mismas desde el prisma del entrenador.

Tabla 2. Bloques de intervención en balonmano playa.

BLOQUES DE INTERVENCIÓN				
Afrontamiento de la competición				
Aprender a competir				
Acciones individuales o con pequeños grupos				
Shoot-out				

Afrontamiento de la competición

BLOQUE	SITUACIONES ESPECÍFICAS	MOMENTO	AGRUPAMIENTO	FACTOR PSICOLÓGICO
AFRONTAMIENTO DE LA COMPETICIÓN	1. Duración de los sets	Entrenamiento y Competición (charla previa y descanso)	Individual y Colectiva	CAT: Control Atencional CACT: Control Actitudinal NM: Nivel Motivacional
	2. Importancia del 2º set	Entrenamiento y Competición (descanso)	Individual y Colectiva	CAN: Control de Afrontamiento Negativo CAP: Control de Afrontamiento Positivo NM: Nivel Motivacional CACT: Control Actitudinal

1. Duración de los sets: los 10 minutos que duran los sets prácticamente no permiten margen de maniobra para recuperar desventajas, por lo que siempre hay que iniciarlo en las mejores condiciones. Un mal inicio podría generar una desventaja en el marcador insalvable.
2. Importancia del 2º set: tanto si has ganado como si has perdido el primero, el segundo set es decisivo. En el primer caso para evitar jugar el desempate de shoot-out debido a que esta situación genera una gran incertidumbre sobre el resultado final del partido; en el segundo, para precisamente forzarlos y tener la opción de ganarlo. Por ejemplo, un equipo teóricamente superior podría pagar caro un mal inicio del segundo set por exceso de relajación.

Regulación del nivel de activación

Los deportistas deben controlar su nivel de activación óptimo para rendir adecuadamente durante los partidos. Para ello, es necesario conocer en qué punto de la curva de rendimiento se sitúan. Como norma general, se utilizará la referencia de la U invertida, aunque cada deportista podrá estar desplazado hacia uno de sus extremos. Para ello, se debe utilizar la autoobservación/autoevaluación durante los entrenamientos, para determinar niveles de activación fisiológica, mental y conductual ideales para rendir adecuadamente durante los partidos.

Una adecuada regulación de la activación ayudará a que el deportista inicie y pueda rendir de manera óptima a lo largo del set.

Regulación del nivel de atención y concentración

La atención y la concentración son capacidades cognitivas que permiten atender a los estímulos objetivos y no a otros que generan interferencias, pretendiendo que su conducta sea más eficaz. La idea es potenciar que centre su atención en elementos del juego. Estas habilidades se pueden desarrollar durante los entrenamientos con tareas integradas en los ejercicios. Por ejemplo, requiriendo atender a unos estímulos y evitar otros, como: contar un número de pases determinado, tener que realizar una acción técnico-táctica antes de finalizar, explicar posteriormente un tipo de procedimiento realizado, recordar las localizaciones de lanzamientos o tener que finalizar de una determinada forma en función del procedimiento realizado previamente.

Asimismo, durante los partidos se puede utilizar el autodiálogo, las palabras clave, técnicas breves de relajación ("centrarse en la respiración"), rutinas personales o centrarse en estímulos del juego para evitar atender a pensamientos negativos o externos al partido (por ejemplo, el público).

Anticipar y preparar posibles situaciones de juego

Especialmente útil para preparar el inicio del segundo set. Se pretende plantear diferentes posibilidades en el desarrollo del set y realizar una revisión de los objetivos y expectativas. Trabajar previamente actuaciones como "si pasa esto...". Se trata de prever escenarios para que no genere un impacto demasiado fuerte y negativo que afecte al rendimiento. Se puede "hablar" y se pueden visualizar posibles escenarios, lo que facilitará enfrentarse a ellos de una forma más natural. La idea fundamental es la de habituación. Cuando nos habituamos a una situación, ésta genera menos impacto emocional cuando nos enfrentamos a ella.

Aprender a competir

BLOQUE	SITUACIONES ESPECÍFICAS	MOMENTO	AGRUPAMIENTO	FACTOR PSICOLÓGICO
APRENDER A COMPETIR	1. Últimos minutos de los sets	Entrenamiento y Competición	Colectiva	CAP: Control de Afrontamiento Negativo CAN: Control de Afrontamiento Positivo CAT: Control Atencional NM: Nivel Motivacional
	2. Mantener niveles motivacionales altos durante toda la competición	Competición (charlas pre y post partido)	Colectiva	NM: Nivel Motivacional
	3. Intervención ante situaciones cambiantes	Competición (charlas pre y post partido)	Colectiva	NM: Nivel Motivacional CACT: Control Actitudinal

1. Últimos minutos de los sets: la corta duración de los sets y la cada vez mayor preparación de los equipos hace que el marcador sea muy igualado y los últimos minutos, por tanto, decisivos.
2. Mantener niveles motivacionales altos durante toda la competición: habitualmente, a nivel internacional, el sistema de competición propone dos partidos en un mismo día. El tiempo de preparación entre ellos a veces es sólo de unas pocas horas y el trabajo no sólo táctico, sino también mental, es decisivo.
3. Intervención ante situaciones cambiantes: el carácter abierto del deporte y el sistema de competición provocan situaciones contextuales cambiantes que podrían influir en el rendimiento; la hora de juego, unas condiciones climáticas adversas o las condiciones de la arena son ejemplos de ellas. La capacidad de adaptación ante estas circunstancias es relevante para el rendimiento.

Técnicas de control de emociones

Los últimos minutos del set son decisivos, y el control de las emociones en estas situaciones se convierte en un aspecto fundamental para competir.

El control de las emociones se puede trabajar mediante diferentes técnicas. En este caso se propone aprender a descentrar el foco de atención sobre los pensamientos negativos, dirigiéndolo hacia al "aquí" y "ahora". Se pretende que, durante el partido, las sensaciones adversas no controlen la conducta del deportista y lo lleve al error. Se propone centrarse en elementos objetivos del juego, generar rutinas o utilizar "interruptores" como por ejemplo golpes en la pierna o palabras clave ("vamos") entrenados previamente. Si es posible, se recomienda trabajar combinándolo con técnicas de relajación asociadas a elementos positivos como imágenes de éxito o cualidades para la práctica del deporte.

Anticipar y preparar posibles situaciones de juego

Al igual que en el bloque anterior (afrontamiento de la competición) se pretende plantear diferentes

posibilidades en el desarrollo de los últimos minutos del set y realizar una revisión de los objetivos y expectativas. De nuevo se trata de prever todos los escenarios posibles.

Análisis atribucional de errores y aciertos

El sistema de competición demanda una reacción rápida tras un mal resultado y obliga a optimizar el tiempo entre partidos, que a veces es simplemente de unas pocas horas.

El trabajo consistirá en establecer qué ha ocurrido, qué depende o ha dependido de nosotros y qué no. Permite valorar qué se puede modificar y lo que no, para aplicarlo a la competición. De este modo, se establecen objetivos de trabajo y el jugador comprende mejor las estrategias que debe seguir para mejorar. Aclara sobre qué trabajar y no se incide en aquello que no, evitando perder el tiempo y gastar energía en preocuparse por aspectos que no merecen la pena. Elimina presión al jugador y centra su atención en aspectos concretos (técnicos, tácticos, etc.) que puede mejorar, no centrándose en el fallo, sino en la mejora de la acción.

Acciones individuales o con pequeños grupos

BLOQUE	SITUACIONES ESPECÍFICAS	MOMENTO	AGRUPAMIENTO	FACTOR PSICOLÓGICO
ACCIONES INDIVIDUALES O CON PEQUEÑOS GRUPOS	1. La defensa y el portero siempre juegan en inferioridad.	Entrenamiento y Competición	Individual y Colectiva	CAN: Control de Afrontamiento Negativo NM: Nivel Motivacional CACT: Control Actitudinal
	2. Presión ante el fallo de lanzamiento o recibir goles claros.	Entrenamiento y Competición	Individual	CAN: Control de Afrontamiento Negativo NM: Nivel Motivacional AC: Auto-confianza

1. La defensa y el portero siempre juegan en inferioridad: es muy importante trabajar la automatización de las conductas y la confianza en las acciones, desarrollar la resiliencia. Incluso ante conductas eficaces de los jugadores en defensa el equipo contrario puede conseguir su objetivo, por lo que esta circunstancia debe ser conocida y trabajada para que no afecte al rendimiento.
2. Presión ante el fallo de lanzamiento o recibir goles claros que son responsabilidad del portero. Los jugadores se ven expuestos a una alta presión ante la eficacia en los lanzamientos, por lo que el trabajo de la focalización de la atención y la detección de pensamientos negativos es relevante para evitar centrarse en ellos y poder continuar compitiendo con garantías.

Regulación del nivel de atención y concentración

Como se ha comentado anteriormente, se trata de atender a los estímulos objetivos y no a otros que

generan interferencias, pretendiendo que su conducta sea más eficaz. La idea es potenciar que centre su atención en elementos del juego, concretamente en las acciones defensivas es importante la disciplina hacia el trabajo marcado, incluso cuando no se obtiene éxito. Confiar en el trabajo táctico y desarrollar resiliencia atendiendo a los indicios del juego que el cuerpo técnico propone.

Detección de pensamiento negativo

La detección del pensamiento es una técnica que hay que entrenar para que tenga éxito. La gestión de la presión ante el fallo individual es muy importante. En ocasiones es fácil identificar a los jugadores ya que lo verbalizan tras el error; sin embargo, en otras ocasiones es más difícil de apreciar. Inicialmente consiste en generar un pensamiento abrupto que corte rumiaciones negativas. Al principio se podría utilizar una palabra expresada con fuerza, por ejemplo "basta". Posteriormente, se podría simplemente pensar. Si ocurre antes de la competición, también se puede utilizar, pero se combinará con transformación de pensamientos negativos en positivos, o hacer listado de pensamientos negativos y desprenderse de ellos (por ejemplo, se escribe y se tira a la papelera). Específicamente, para esta última situación de presión ante el error individual, se propone la combinación con otras técnicas como anticipar posibles fallos, establecer rutinas personales durante el juego o utilizar el autodiálogo para solventar posibles cambios de foco atencional debido a errores importantes en momentos cruciales.

El autodiálogo

El autodiálogo consiste en la propia sugestión mediante diálogos consigo mismo, pero hay que tener cuidado con esta técnica para evitar la rumiación. El autodiálogo es más potente con trabajo de análisis atribucional previo, trabajo de análisis lógico, transformación de pensamientos negativos en positivos, establecimiento de rutinas durante el juego y el entrenamiento de detección del pensamiento.

Shoot-out

BLOQUE	SITUACIONES ESPECÍFICAS	MOMENTO	AGRUPAMIENTO	FACTOR PSICOLÓGICO
SHOOT-OUT	1. Enfoque técnico-táctico	Entrenamiento y Competición (antes del lanzamiento)	Individual	CVI: Control Visuo-Imaginativo CAT: Control Atencional AC: Auto-confianza
	2. Afrontamiento psicológico y emocional	Competición (antes del lanzamiento)	Individual y Colectiva	NM: Nivel Motivacional CACT: Control Actitudinal

1. Enfoque técnico-táctico previo a un lanzamiento de shoot-out: el objetivo es reforzar las conductas técnico-tácticas con un trabajo de la

autoconfianza y supervisión reflexiva unido a una focalización correcta de la atención.

2. Afrontamiento psicológico y emocional de esta fase del juego: las condiciones en las que los jugadores afrontan los lanzamientos se ve influenciada por el desarrollo del juego en el segundo set. Mostrar un correcto control actitudinal y emocional ante este decisivo lanzamiento debe ser un objetivo en la formación de los jugadores.

Visualización

El lanzamiento del shoot-out es probablemente el momento de mayor presión para el jugador. Es una situación tremendamente estresante con una repercusión directa en el resultado del partido, por lo que precisa de toda la atención en su preparación y ejecución. El entrenamiento al igual que la experiencia previa es determinante, ya que la incertidumbre en esta acción del juego es muy alta. La visualización es una técnica que podría ayudar a preparar al deportista ante esta acción; y básicamente consiste en imaginar la situación, familiarizándose con ella, para anticipar su ocurrencia o para mejorar la destreza. Esto requiere entrenamiento previo, dado que la claridad con la que se visualiza depende de la experiencia en este tipo de habilidades. La visualización puede ser complementaria a otras intervenciones como la anticipación a situaciones cambiantes o específicas. Y si se acompaña con técnicas de relajación se puede asociar esta acción a un estado de tranquilidad.

Supervisión reflexiva

El entrenamiento de los shoot-out necesita, además de rutinas de pensamiento guiadas para reflexionar sobre las conductas que hay que reforzar y las que hay que modificar, feedback visual. Tras hacerse consciente, el jugador puede utilizar la visualización para trabajar mentalmente aquello que se quiere consolidar o modificar.

Por último, estas acciones se podrían ver afectadas por los pensamientos negativos, por lo que, coincidiendo con Jelcic (2025) hay que destacar la importancia de detener el pensamiento negativo y usar positivamente el autodiálogo.

A modo de reflexión personal, añadir que esta propuesta se ha centrado en algunas variables psicológicas, pero hay otras más que influyen de forma transversal, como la autoconfianza; y otras que no han sido tratadas, como la ansiedad precompetitiva o el tipo de orientación motivacional. Además, esta propuesta ha concretado el efecto de las intervenciones sobre algunas situaciones

específicas del juego, pero probablemente haya más, es un campo por explorar.

La valoración del perfil psicológico del jugador identifica fortalezas y debilidades que permiten diseñar un plan de actuación en el entrenamiento mental; y el entrenador, con el apoyo del psicólogo, tiene la capacidad de intervenir para su mejora ya que repercute positivamente en el rendimiento deportivo. En mi opinión, lo ideal sería contar con un psicólogo deportivo dentro del cuerpo técnico, ya que hay numerosas actuaciones que realizar para las que los entrenadores no están cualificados; y porque los entrenadores, a su vez, también necesitan trabajar habilidades mentales para mejorar su labor, como por ejemplo en la gestión de las emociones durante la dirección del partido para tomar las decisiones correctas.

Referencias

- Abernethy, B. (1993). Attention. In R. N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.127-170). Nueva York: Macmillan.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behaviour and Human Decisions Processes*, 50, 179-211.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- González-Ruiz, S. L., Hernández-Mendo, A. y Pastrana-Brincones, J.L. (2010). Herramienta software para la evaluación psicosocial de deportistas y entornos deportivos. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 15(144), mayo.
- González-Ruiz, S. L., Domínguez-Alfonso, R., Chica-Merino, E., Pastrana-Brincones, J. L., y Hernández-Mendo, A. (2018). Una plataforma virtual para la evaluación e investigación on-line: Menpas. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 18(3), 26-48.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Questionnaire for the psychological evaluation of sports performance: complementary study between TCT and TRI. *Rev. Psicol. Deporte*, 15, 71-93.
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). Replication of the psychometric properties of the Psychological Inventory of Sports Performance. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 311-324.
- Jelcic, B. (2025). Understanding Psychological pressure in beach handball shoot-outs. *European Handball Federation. EHF Beach Handball*.
- Li, H., Yang, Q. y Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials. *Front. Psychol.* 16:1621635.
- Morillo-Baro, J.P., Reigal, R.E. y Hernández-Mendo, A. (2016). Relationships between sports psychological profile and competitive anxiety in beach handball players. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 121-128.
- Morillo-Baro, J.P., Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A. y Hernández-Mendo, A. (en Prensa). El entrenamiento mental en balonmano playa: perfil psicológico del deportista. *Escuela Nacional de Entrenadores. Real Federación Española de Balonmano*.
- Pastrana, J.L., Reigal, R.E., Morales-Sánchez, V., Morillo-Baro, J.P., Juárez-Ruiz de Mier, R., Alves, J. y Hernández-Mendo, A. (2019). Data Mining in the Mixed Methods: Application to the Study of the Psychological Profiles of Athletes. *Frontiers in Psychology* 10:2675.
- Reigal, R.E., Crespillo, M., Morillo-Baro, J.P. y Hernández-Mendo, A. (2018). Support for autonomy, perceived motivational climate and sports psychological profile in beach handball players. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18, 102-111.
- Reigal, R.E., Pastrana-Brincones, J.L., González-Ruiz, S.L., Hernández-Mendo, A., Morillo-Baro, J.P. y Morales-Sánchez, V. (2020). Use of Data Mining to Determine Usage Patterns of an Online Evaluation Platform During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* 11:588843. doi: 10.3389/fpsyg.2020.588843
- Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A., Morillo-Baro, J.P., Hernández-Mendo, A. y Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, mood and self-efficacy in beach handball players. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 17, 241.
- Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao. Desclee De Brouwer. Biblioteca de Psicología.
- Sánchez, X. y Lejeune, J. (1999). *Práctica mental y deporte: Qué sabemos después de un siglo de investigación*. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 21-37.
- Si, X.W., Yang, Z.K. y Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Front. Psychol.* 15:1375608. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1375608
- Suinn, R.M. (1977). Behavioural methods at the winter Olympic games. *Behaviour Therapy*, 8, 283-284.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Wang, W., Schweickle, M.J., Arnold, E. R., y Vella, S. A. (2025). Psychological Interventions to Improve Elite Athlete Mental Wellbeing: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine*, 55(4), 877-897.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte* (4ª edición). Barcelona: Ariel.