

**TOLERANCIA PSÍQUICA ANTE LOS JUGADORES DURANTE LA COMPETENCIA DEL EQUIPO ESCOLAR DE BALONMANO DE LA DE LA EIDE “LUIS AUGUSTO TURCIOS LIMA” DE MATANZAS**

**PSYCHIC TOLERANCE TOWARDS THE PLAYERS DURING THE COMPETITION OF THE SCHOOL HANDBALL TEAM OF THE EIDE “LUIS AUGUSTO TURCIOS LIMA” OF MATANZAS**

**Autores:**

Rossana Rodríguez Cabrales

<https://orcid.org/0000-0002-0174-9510>

Doctor en Ciencia de la Cultura Física, profesor titular

Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física

rossana.rodriguez@umcc.cu

Melvys Ledo González

<https://orcid.org/0000-0001-6501-3572>

Máster en Educación Física, Deporte y Recreación

Dirección Provincial de Deportes de Matanzas

melvys.ledo@inder.gob.cu

**RESUMEN**

El balonmano es un deporte de equipo en el que dos equipos compiten por marcar goles en la portería contraria. Se juega con una pelota y las reglas implican pasar, driblar y lanzar la pelota para anotar. Es un deporte rápido y emocionante que requiere habilidad, estrategia y trabajo en equipo. El objetivo del presente trabajo es: Determinar la tolerancia psíquica ante los jugadores durante la competencia del equipo escolar de Balonmano de la de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas. Fueron utilizados los métodos de investigación la medición, a través del test de síntomas de carga (TSC) ante situaciones de juego. En cuanto a los jugadores les afecta mayormente tener problemas con los integrantes del equipo contrario y también con sus compañeros de equipo, en menor medida cuando compiten con un contrario con el cual ya perdieron anteriormente y el cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas, como se aprecia en la siguiente figura.

**PALABRAS CLAVE:** balonmano, jugadores, tolerancia psíquica

**ABSTRACT**

Handball is a team sport in which two teams compete to score goals in the opposing goal. It is played with a ball and the rules involve passing, dribbling and throwing the ball to score. It is a fast and exciting sport that requires skill, strategy and teamwork. The objective of this work is: To determine the psychological tolerance of the players during the competition of the school handball team of the EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” of Matanzas. Measurement research methods were used, through the burden symptom test (TSC) in game situations. As for the players, they are mostly affected by having problems with the members of the opposing team and also with their teammates, to a lesser extent when they compete with an opponent with whom

they have already lost previously and the irregular change or penetration on the field of play of reserve players, as seen in the following figure.

**KEYWORDS:** handball, players, psychic tolerance

## **INTRODUCCIÓN**

El balonmano es un deporte de equipo en el que dos equipos compiten por marcar goles en la portería contraria. Se juega con una pelota y las reglas implican pasar, driblar y lanzar la pelota para anotar. Es un deporte rápido y emocionante que requiere habilidad, estrategia y trabajo en equipo.

La tolerancia psíquica en el deporte se refiere a la capacidad de un atleta para manejar la presión, el estrés y las situaciones adversas de manera efectiva. Implica la capacidad de mantener la calma, la concentración y el enfoque en momentos críticos, así como la capacidad de recuperarse rápidamente de los errores y mantener una actitud positiva. La tolerancia psíquica es fundamental para el rendimiento deportivo, ya que ayuda a los atletas a superar los desafíos mentales y emocionales que puedan surgir durante la competencia.

El objetivo del presente trabajo es: Determinar la tolerancia psíquica ante los jugadores durante la competencia del equipo escolar de Balonmano de la de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de 27 jugadores de Balonmano, de la categoría escolar de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima”.

Fueron utilizados los métodos de investigación la medición, a través del test de síntomas de carga (TSC) ante situaciones de juego.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente

## **RESULTADOS**

El IES As Telleiras (2022), la Confederación Argentina de Handball Balonmano (2022), la Junta de Castilla y León (2020), entre otras instituciones y confederaciones poseen un reglamento para el Balonmano. En todos ellos se coincide que es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es conseguir marcar gol en la meta del equipo rival. El equipo que al finalizar el partido haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate. Un partido se compone de 2 tiempos de 30 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos. Si hay empate se juegan 2 tiempos de 5 minutos cada uno, sin descanso entre ellos.

Con respecto al terreno de juego, las instituciones anteriormente referenciadas señalan que las dimensiones de un campo de Balonmano son de 40 x 20 metros. El campo está dividido por una línea central y en cada mitad hay marcada un área de portería, a 6 metros de la línea de gol, en la que solamente puede estar el portero, una línea de 4 metros que marca la distancia a la que puede adelantarse el portero en un penalti, una línea de penalti a 7 metros y la zona de tiros libres, con trazo discontinuo, a 9 metros de la portería.

Sobre los jugadores:

"El equipo está integrado por doce personas, siete jugadores o jugadoras (seis de campo y un portero o portera) y cinco reservas. Cada jugador de campo ocupa un lugar específico:

- Extremos: son los jugadores que actúan más cerca de la línea de banda. Sus principales características son la velocidad y la habilidad en el lanzamiento desde posiciones difíciles.
- Laterales: destacan por su altura y potencia de lanzamiento.
- Pivote: juega en el centro del ataque, de espalda a la portería. Es un jugador fuerte que lucha contra los defensas para conseguir abrir espacios a sus compañeros.
- Central: es el jugador que organiza el ataque del equipo.
- Portero: Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado. Puede salir del área, pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos)." (IES As Telleiras, 2022)

Además en estos reglamentos se plantea algunas cuestiones básicas:

- Faltas y sanciones: para poder jugar un partido de Balonmano hay que acatar unas normas que son de obligado cumplimiento. El incumplimiento de dichas normas se sanciona de diferentes maneras. Las faltas y sanciones son de dos tipos, técnicas y disciplinarias.
- Faltas y sanciones técnicas: no se puede
  - Agarrar, empujar, quitarle el balón de las manos, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin el balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria
  - Tener el balón durante más de tres segundos en las manos
  - Cuando un equipo intenta conservar el balón más de 30 segundos con el fin de perder tiempo y sin ánimo de tirar a gol
  - Jugar el balón con los pies.
  - Pisar el área de portería.
  - Pasos: falta cometida por un jugador que camina o da más de tres pasos sin botar la pelota.
  - Dobles: falta cometida por un jugador cuando corre botando la pelota, se para y la vuelve a botar.

Su incumplimiento se sanciona con un golpe franco.

- Golpe franco: lanzamiento que realiza un jugador o jugadora para volver a poner la pelota en juego cuando el equipo contrario ha cometido una falta. Se lanza desde el lugar donde se cometió la falta. Los jugadores defensores han de situarse a tres metros de la pelota.
- Lanzamiento de siete metros o penalti: sanción técnica máxima a un defensor por haber evitado de forma antirreglamentaria una situación clara de gol (impedir o estorbar un lanzamiento defendiendo dentro del área).
- Saque de banda: lanzamiento que realiza un jugador cuando la pelota ha salido por la línea de banda. Se ha de efectuar desde el mismo lugar por el que salió la pelota y pisando la línea.
- Saque de centro: al comienzo del partido (y del 2º tiempo) y después de cada gol. Se ejecuta desde el centro del terreno de juego y en cualquier dirección cuando todos los jugadores están en su campo.

- Saque de portería: lo hace el portero cuando el balón sale por la línea de fondo.
- Saque de esquina: Se produce cuando el balón rebasa la línea de portería tocado por un jugador defensor. Si el balón es tocado en última instancia por el portero se produce saque de portería. Se saca desde el vértice formado por la línea de banda y la de portería igual que un fuera de banda.

El **balonmano**, **hándbol** o *handball* es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos y se caracteriza por transportar la pelota con las manos. Cada equipo se compone de 7 jugadores (6 de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros 7 jugadores (o menos, o ninguno) y hasta 9 reservas en competiciones oficiales que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

El balonmano se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *Reglas de juego*, que son modificadas cada cuatro años. Este deporte se practica con una pelota esférica, donde dos equipos de siete jugadores cada uno (seis jugadores «de campo» y un portero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus pies durante el juego.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar el balón valiéndose del control individual de la misma, o de pases a compañeros, hasta las cercanías de la portería rival, defendida por un portero. Una vez allí, tratarán de introducir la pelota en la portería contraria mediante lanzamientos. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases, quitándole la pelota al jugador que la lleva o bloqueando los disparos con sus brazos y manos. El contacto físico entre jugadores es continuo, pero está sujeto a una serie de restricciones. El juego fluye libremente y se detiene solo cuando el árbitro lo decide.

Es un deporte que con el tiempo ha potenciado el juego de ataque, desarrollándose reglas que limitan el tiempo de posesión del balón de un equipo si este no logra lanzar a portería.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del portero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican cinco posiciones de juego: pivote, lateral, extremo, central y portero. A su vez, algunas de estas posiciones (lateral y extremo) se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo, pueden existir un extremo derecho y un lateral izquierdo. Los seis jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación y aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el

campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se denomina formación del equipo, algo que se intenta con la mano, junto con la táctica, depende del entrenador.

### **Posición:**

- **Portero:** El arquero es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar. Debe ir identificado de un color distinto en su equipación al del resto de jugadores, y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo). Fuera del área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo. Si este tiene la pelota no podrá salir del área picando la pelota. En un penal se podrá adelantar hasta una línea situada a 4 metros de la línea de fondo y a 2 metros de la línea del área.
- **Central:** Es el jugador de primera línea situado entre ambos lados, que dentro de la cancha dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con él como principal protagonista. Por tanto no es tan relevante su fuerza o velocidad como su visión de juego y destreza. En caso de fallo de ataque del equipo contrario, el central es, normalmente, la persona que recibe el balón del portero para iniciar su ataque. En defensa, el central, normalmente, se coloca en el centro de la línea defensiva junto con el pivote.
- **Extremo:** Los extremos se colocan uno a cada lado de los laterales. Suelen ser jugadores rápidos, ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para abrir las defensas y generar huecos. Comienzan las jugadas de ataque estático desde su posición. Pueden convertirse en una fuente constante de goles cuando se juega contra defensas abiertas (como el 3-2-1).
- **Lateral:** Los laterales se sitúan uno a cada lado del central. Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento. Se utilizan para romper defensas cerradas desde la línea de 9 metros. Son los que asisten en la mayoría de ocasiones a los extremos por su proximidad.
- **Pivote:** Finalmente, el pivote es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir huecos. Son jugadores robustos, que funcionan bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un pase y tienen la oportunidad de girarse con velocidad hacia la portería.<sup>4</sup>

Hasta el momento se ha explicado cómo, ante la inminencia de una competición los estados de tensión que sobrevienen se encuentran en constante dinámica a lo largo de la misma. Todo entrenador debe conocer de qué manera fluctúan las mismas en cada uno de sus deportistas y conjuntamente a lo anterior, que ello puede estar determinado por diferentes factores objetivos y subjetivos que se encuentran incidiendo y por lo tanto afectan la estabilidad psíquica de sus jugadores. El conocimiento de estos factores estresantes, convenientes o indiferentes, permite realizar un mejor trabajo de individualización del entrenamiento, ya que posibilita la aplicación de técnicas de regulación de tensiones para cada deportista, según se requiera y al mismo tiempo, nos ofrece los valores grupales que nos orientan hacia las tareas de control emocional más necesarias en el equipo en general.

Referente a este aspecto Saínz de la Torre (2003) plantea que muchos deportistas se presentan a las competiciones deportivas con un estado favorable, que les permite obtener los mejores resultados posibles, atendiendo a al nivel de preparación alcanzado. El público, la expectativa de la confrontación, las altas aspiraciones de rendimiento, el conocimiento de que se enfrentarán a adversarios muy fuertes, no altera ese estado óptimo, sino que, por el contrario, lo refuerzan. A otros les sucede frecuentemente que pasan del estado de tensión favorable al desfavorable con facilidad, ya que poseen pobre estabilidad ante las influencias del medio. Cuando esto sucede se afirma que no han desarrollado la suficiente **tolerancia o capacidad de carga psíquica** (frecuentemente denominado en la bibliografía especializada con el término alemán “Belastbarkeit”). Cuando un deportista posee una buena tolerancia psíquica, el mismo se encuentra en mejores condiciones para enfrentarse a cualquier estímulo perturbador, ya sea interno o externo, que pueda afectar su foco atencional dirigido hacia las acciones que debe llevar a cabo para lograr un buen resultado.

Sobre la tolerancia psíquica todo deportista necesita prestar especial consideración a los factores psicológicos para obtener el máximo rendimiento físico en la competición, de ahí que Ossorio (2001) plantea que el estado del organismo tiene efectos comprobables sobre los procesos psíquicos conscientes y sobre las emociones. Bajo condiciones estresantes se pone de manifiesto una tensión muscular evidente. Rasgo este que permite conocer el nivel de ansiedad o estrés generado por la actividad. Cuando la situación amenazante desaparece también desaparece la tensión a nivel muscular. Gran parte de esa tensión no es captada por el individuo, porque este focaliza su atención en los estímulos externos más que a las sensaciones interoceptivas. Esa falta de atención interna excluye el conocimiento del nivel de activación y, por tanto, de la información necesaria para movilizar sus propios recursos.

Tolerancia: La práctica de un deporte desde edades tempranas es un escenario ideal para asumir los fracasos y los éxitos. La tolerancia apoya el aprendizaje de estrategias para afrontar situaciones de frustración y para aceptar la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.

Dentro de algunas de las prácticas que promueven la tolerancia en el día a día están:

- Escucha de forma activa, mantén tu mente abierta e intenta comprender la postura de los demás.
- Puedes ponerte en el lugar de las otras personas ante una situación o problema, la empatía puede ser una muestra de apoyo.

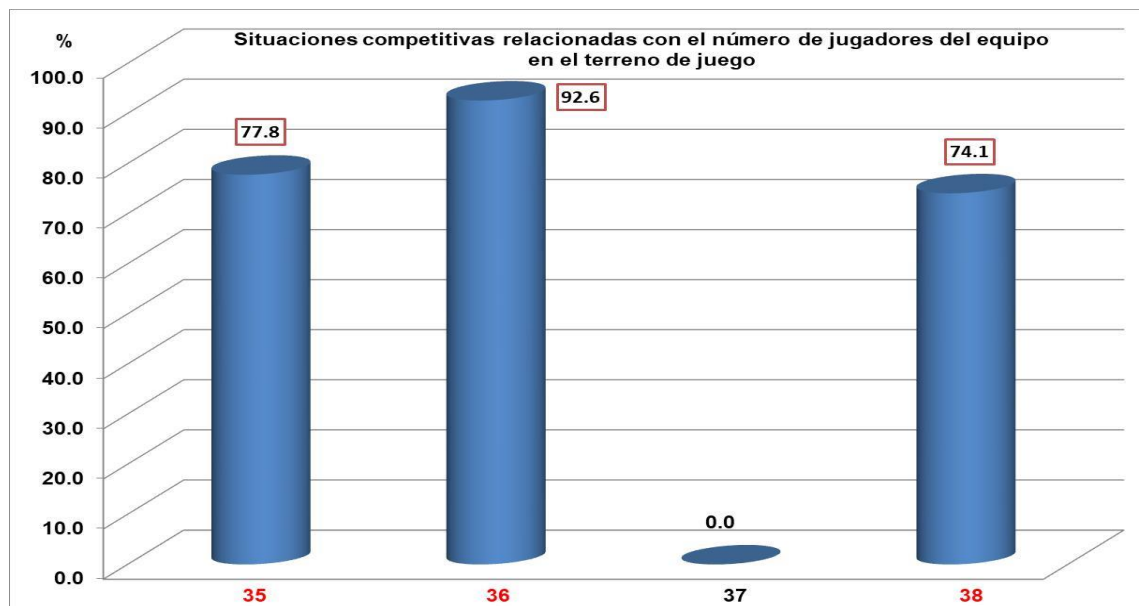
La baja tolerancia a la frustración

Los acontecimientos vividos como fracaso están relacionados a la capacidad personal que poseemos para manejar nuestras emociones. A las personas con baja tolerancia al error les cuesta manejar situaciones de estrés, o sea, eventos relacionados con un resultado personal. Generalmente, estos individuos han sido sobreprotegidos en su infancia. Son frágiles, sensibles, con miedo a las evaluaciones y a la equivocación, ya que no están acostumbrados a resolver problemas por sí mismos.

### **Resultados de la encuesta de tolerancia psíquica ante los jugadores:**

Con respecto al número de jugadores del equipo en el terreno de juego es importante conocerlo,

ya que al haber inferioridad numérica tiende a que les influya, con valores muy significativos, cuando su equipo tiene 5 ó 4 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores, o cuando ambos tienen 4 jugadores, como se muestra a continuación.



Leyenda: 35. Cuando tu equipo tiene 5 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores. 36. Cuando tu equipo tiene 4 jugadores y el equipo contrario tiene 5 o los 6 jugadores. 37. Cuando tu equipo tiene 5 o los 6 jugadores y el equipo contrario tiene solo 4 jugadores. 38. Cuando ambos equipos tienen 4 jugadores.

Figura 1. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con el número de jugadores del equipo en el terreno de juego.

En cuanto a los jugadores les afecta mayormente tener problemas con los integrantes del equipo contrario y también con sus compañeros de equipo, en menor medida cuando compiten con un contrario con el cual ya perdieron anteriormente y el cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas, como se aprecia en la siguiente figura.



Legenda: 39. Tener problemas con compañeros de tu equipo. 40. Tener problemas con jugadores del equipo contrario. 41. Saber que compites con un contrario con el cual ya perdiste anteriormente. 42. Cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas.

Figura 2. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con los jugadores.

## CONCLUSIONES

La tolerancia psíquica es importante en el deporte porque ayuda a los atletas a enfrentar y superar los desafíos mentales y emocionales que puedan surgir durante la competencia. Los deportistas que poseen una buena tolerancia psíquica son capaces de mantener la calma bajo presión, manejar el estrés de manera efectiva y mantener un enfoque claro en sus objetivos. Esto les permite rendir al máximo de su capacidad, incluso en situaciones adversas o de alta presión.

Además, la tolerancia psíquica también ayuda a los atletas a recuperarse rápidamente de los errores, a mantener una actitud positiva y a seguir adelante a pesar de los obstáculos. Esto les permite aprender y crecer a partir de las experiencias negativas, en lugar de verse afectados negativamente por ellas.

En resumen, la tolerancia psíquica en el deporte es fundamental para el rendimiento deportivo óptimo, la resiliencia emocional y el bienestar mental de los atletas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Don Deporte (2020). Balonmano cómo se juega y sus reglas. <https://www.dondeporte.com/blog/balonmano-como-se-juega-y-sus-reglas/>
- Don Deporte (2020). Balonmano, un deporte para el desarrollo muscular. <https://www.dondeporte.com/blog/balonmano-un-deporte-completo-para-el-desarrollo-muscular/>
- García Pazmiño, M. A., García Ucha, F., Arévalo García, N. A., García S. T. (2019). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa. <file:///C:/Users/rossana.rodriguez/Downloads/Dialnet-PresionesDeportivasYDisposicionOptimaCombativa-6761718.pdf>
- Guerra Fontén, R., Stable Bernal, Y., & Bernal Jova, A. N. (2021). Control y evaluación de la



- preparación de los porteros de balonmano. Revista Conrado. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-268.pdf>
- Martínez, N. y Pelier, J. A. (2020). Intervención psicológica para el incremento de la tolerancia a la frustración en lanzadores, categoría 15-16. [https://www.researchgate.net/profile/Naya-Martinez/publication/339413184\\_Intervencion\\_psicologica\\_para\\_el\\_incremento\\_de\\_la\\_tolerancia\\_a\\_la\\_frustracion\\_en\\_lanzadores\\_categoria\\_15-16/links/6075fd48299bf1f56d560350/Intervencion-psicologica-para-el-incremento-de-la-tolerancia-a-la-frustracion-en-lanzadores-categoria-15-16.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Naya-Martinez/publication/339413184_Intervencion_psicologica_para_el_incremento_de_la_tolerancia_a_la_frustracion_en_lanzadores_categoria_15-16/links/6075fd48299bf1f56d560350/Intervencion-psicologica-para-el-incremento-de-la-tolerancia-a-la-frustracion-en-lanzadores-categoria-15-16.pdf)
- Plan de preparación del deportista. Balonmano. (2021). <https://docplayer.es/12323392-Plan-de-preparacion-del-deportista-balonmano.html>
- Pupo, Y. y Rodríguez, R. (2019). Influencia de la tolerancia psíquica ante situaciones de juego en el rendimiento de los lanzadores del equipo de béisbol de Matanzas. CD Monografías de la Universidad de Matanzas. ISBN: 978-959-16-4317-9. <http://monografias.umcc.cu/monos/2019/FCF/mo19137.pdf>
- Saíenz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.