



Aplicación de un programa de entrenamiento psicológico para jugadores de baloncesto en formación.

Lorenzo, J. y Pujals, C.

Este estudio tiene como objeto comprobar los efectos del entrenamiento psicológico en equipos de cantera de un club de baloncesto. La muestra estuvo formada por 47 jugadores del sexo masculino, con edades comprendidas entre 12 y 14 años, pertenecientes a las categorías infantil y cadete. Los grupos fueron divididos en grupo experimental (infantil 1 y cadete 3) y grupo control (infantil 2 y cadete 4). Ninguno de los deportistas había participado anteriormente en algún programa de entrenamiento psicológico. El instrumento de medida utilizado para la evaluación inicial fue el Test de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo-CPRD (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada; 2001), que se ha mostrado como un instrumento fiable para el conocimiento de la cohesión de equipo, control del stress, motivación, habilidad mental e influencia de la evaluación en el rendimiento. El test se administró en dos momentos, uno al comienzo de la temporada y otro al finalizar la competición. La intervención psicológica se realizó a lo largo del año con los grupos experimentales en sesiones antes de los entrenamientos, donde se mejoraban las habilidades psicológicas relacionadas con las características psicológicas observadas en el CPRD y con las necesidades observadas por el entrenador y el psicólogo en las sesiones de entrenamiento. Al analizar los datos, los resultados muestran que los grupos experimentales (infantil 1 y cadete 3) presentan diferencias de medias significativas en todas las características psicológicas. A lo que se refiere a los resultados de los grupos control (infantil 2 y cadete 4) se ha observado que no presentaron diferencias significativas en la mayoría de las variables psicológicas evaluadas a principio y final de la temporada. Como conclusión, se puede afirmar que posiblemente el entrenamiento psicológico influyó positivamente en los grupos experimentales.

Palabras clave (máximo 3): **intervención psicológica, baloncesto, jóvenes.**