



Universidad de Valladolid

UVa

Facultad de Educación y Trabajo Social (FEyTS)

Universidad de Valladolid

**El desarrollo de la competencia de la tolerancia a la
frustración en el deporte base en edad adolescente. Un estudio
con entrenadores de balonmano de Palencia**

Trabajo de Fin de Máster

Máster en Psicopedagogía

Autora: Cristina Tejedor Pajares

Tutor: José María Cela Ranilla

Valladolid, 2021

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) se habla del desarrollo de la competencia para la vida de Tolerancia a la Frustración dentro del deporte base en el contexto palentino, concretamente, en la edad adolescente. El objetivo principal que se persigue es analizar cómo los entrenadores colaboran al desarrollo de esta competencia en adolescentes a través del balonmano.

Para su estudio se contó con la participación de 11 entrenadores de la ciudad de Palencia, pertenecientes a dos clubes de la capital. Durante el estudio se desarrolló un plan de trabajo que incluía la realización de una entrevista presencial, sumado a una revisión documental, así como la formación de éstos en relación a la competencia estudiada.

Por último, se presentan los resultados en forma de relato, haciendo referencia a diferentes categorías generales establecidas antes del trabajo de campo y, posteriormente, divididas en subcategorías establecidas en referencia a las respuestas extraídas del estudio.

PALABRAS CLAVE

Competencias para la vida, tolerancia a la frustración, adolescencia, deporte base y balonmano.

ABSTRACT

In this Master's Final Paper (TFM) is talked about the development of the life skill of Tolerance to Frustration within grassroots sport in the context of Palencia, specifically in the adolescent age. The main objective is to analyze how coaches contribute to develop this competence through handball.

The study involved the participation of 11 coaches from the city of Palencia belonging to two clubs in the capital. During the study, a follow-up plan was planned which included a face-to-face interview, in addition to a bibliographical review, both theoretical and educational, of the competence studied.

Finally, the results are presented in the form of a narrative, referring to different general categories established before the fieldwork and, subsequently, divided into subcategories established in reference to the responses obtained from the study.

KEY WORDS

Life skills, tolerance to frustration, adolescence, grassroots sport and handball.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. PLANTEAMIENTO.....	9
2.1. TEMA, PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
2.2. OBJETIVOS Y VARIABLES.....	12
2.3. ESTRUCTURA DEL TRABAJO	12
3. MARCO TEÓRICO.....	14
3.1. LIFE SKILLS O COMPETENCIAS PARA LA VIDA.....	14
3.2. LA ADOLESCENCIA Y PRÁCTICA DEPORTIVA.....	17
3.2.1. La etapa evolutiva de la adolescencia	17
3.2.2. El deporte en edad adolescente	21
3.3. LA COMPETENCIA DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	26
3.3.1. Concepto.....	26
3.3.2. Tolerancia a la frustración y práctica deportiva	27
3.4. EL DEPORTE BASE COMO ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS.....	32
3.4.1. Aclaración conceptual	32
3.4.2. Estructura y organización.....	32
3.4.3. El deporte del balonmano.....	36
4. DESARROLLO PRÁCTICO	38
4.1. METODOLOGÍA.....	38
4.2. CONTEXTO EMPÍRICO.....	38
4.2.1. Participantes	38
4.2.2. Procedimiento.....	43
4.2.3. Instrumentos	44
4.3. PLAN DE TRABAJO	45

4.3.1.	Cronograma.....	45
4.3.2.	Plan de análisis.....	46
5.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	49
5.1.	RELACIONADOS CON ASPECTOS CONCEPTUALES.....	49
5.2.	RELACIONADOS CON ASPECTOS DEL DISEÑO DE LAS SESIONES.....	53
5.3.	RELACIONADOS CON LA FORMACIÓN RECIBIDA	58
6.	CONCLUSIONES	61
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
8.	ANEXOS	73
	Anexo nº 1: Entrevista para entrenadores. Fuente: elaboración propia.....	73
	Anexo nº 2: Comunicación al Club Balonmano Palencia Femenino	76
	Anexo nº 3: Comunicación al Club Deportivo Balopal.....	77
	Anexo nº 4: Autorización expresa a padres, Club Balonmano Palencia Femenino. Fuente: elaboración propia.	78
	Anexo nº 5: Autorización expresa a padres, Club Deportivo Balopal. Fuente: elaboración propia.....	79
	Anexo nº 6: Programaciones de sesión de un entreno en la categoría cadete. Fuente: entrenadores entrevistados.....	80
	Anexo nº 7: Programación didáctica monitor de balonmano nivel 1. Fuente: Real Federación Española de Balonmano, escuela de entrenadores, área técnica.....	82
	Anexo nº 8: Programación didáctica entrenador territorial nivel 2. Fuente: Real Federación Española de Balonmano, escuela de entrenadores, área técnica.	91
	Anexo nº 9: Programación didáctica entrenador nacional de balonmano nivel 3. Fuente: Real Federación Española de Balonmano, escuela de entrenadores, área técnica.	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Participantes del estudio.....	40
Tabla 2: Temporalización de recogida de materiales.....	45
Tabla 3: Plan de análisis: sistema de categorías.....	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: 27 competencias del desarrollo positivo adolescente	15
---------------------------------------------------------------------	----

1. INTRODUCCIÓN

Las *Life Skills* o competencias para la vida son aquellas competencias que puede desarrollar una persona, ya sea a través del ámbito formal, no formal o informal, que pueden ayudarle a alcanzar su máximo potencial, tanto en el entorno laboral como personal. Dentro de estas competencias se puede encontrar la tolerancia a la frustración, entendida como la capacidad para sobreponerse a situaciones frustrantes, sin dejar que estas afecten al estado de ánimo o a las reacciones ante dichas situaciones.

El presente estudio hace referencia, dentro del ámbito deportivo, al papel que tienen los entrenadores de las categorías de deporte base que comprenden la adolescencia media, entre los 14-15 años, en el desarrollo de la competencia de tolerancia a la frustración, en este caso, dentro del deporte del balonmano en el contexto palentino.

El estudio tiene un enfoque cualitativo desarrollado a través de entrevistas con algunos de los entrenadores que, actualmente, entrenan, o han entrenado la categoría cadete, concretamente de balonmano. Se analizan aspectos tales como las principales vías de formación de éstos o si incorporan o consideran relevante incluir el desarrollo de la tolerancia a la frustración para el progreso personal y deportivo de sus jugadores.

El trabajo se compone de una primera toma de contacto con los conceptos de competencias para la vida, concretando en la tolerancia a la frustración; una introducción a los cambios que se producen en la etapa de la adolescencia, una etapa que con el tiempo ha quedado relegada como una etapa problemática del desarrollo, donde se comienza a crear el carácter final de la persona para la vida adulta y, se cierra este apartado ofreciendo unos apuntes sobre el deporte del balonmano.

Seguidamente se presentan, organizados en diferentes categorías de agrupación, los resultados obtenidos de la realización de las entrevistas con los entrenadores, el análisis documental tanto de las programaciones didácticas utilizadas en los cursos oficiales de entrenador de balonmano -3 niveles en total- como diversas planificaciones de sesiones utilizadas por los entrenadores.

Por último, se establecerán una serie de conclusiones obtenidas del estudio, así como, perspectivas de mejora y del trabajo de tolerancia a la frustración en los deportes, concretamente en el balonmano.

Relación con las competencias del máster:

Cabe destacar dentro de esta breve introducción aquellas competencias que se encuentran relacionadas con el Máster en Psicopedagogía realizado. Con este estudio considero que se han adquirido competencias como:

- **Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos**, puesto que, el entorno deportivo es un entorno que, actualmente, a nivel de enseñanzas formativas de competencias para la vida está poco estudiado. También se reflexiona sobre contenidos relacionados con la psicopedagogía, dando respuestas fundamentadas a los mismos.
- **Implicarse en la propia formación permanente**, debido al contacto estrecho que he tenido con este deporte, ha ayudado a ampliar mi perspectiva sobre la importancia que puede cobrar el deporte en el desarrollo personal y profesional y, sobre todo, en los temas referentes a las competencias para la vida, abriendo nuevas vías de formación que conecten entornos que en un principio podrían considerarse como no relacionados.
- Posibilidad de **formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica**, concretamente, en el desarrollo de competencias para la vida en un entorno diferente al entorno reglado.
- **Tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas**, en este caso, haciendo referencia a un contexto concreto y estableciendo nuevas vías de estudio e implementación de los contenidos analizados.

Por último, haciendo referencia al trabajo de competencias realizado durante todo el desarrollo del Máster, cabe destacar la importancia que cobran las competencias en la inclusión sociolaboral de las personas. Las competencias para la vida pueden ser aprendidas en diferentes entornos y situaciones, por lo que, en algunos casos concretos de intervención sociolaboral pueden resultar un pilar importante para la consecución de unos determinados objetivos. En este trabajo queda constancia de la importancia del entorno deportivo para el desarrollo de una competencia para la vida concreta, sin embargo, esto también supone que hay otras competencias para la vida que pueden ser aprendidas a través de diversos contextos, no solo formales, con datos académicos, o no formales, sino también informales y, a través de la propia experiencia de cada persona durante su aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

2. PLANTEAMIENTO

2.1. TEMA, PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En un mundo en el que los cambios cada vez son más frecuentes y rápidos, es importante saber adaptarse y desarrollar una serie de competencias para la vida o *Life Skills* que favorezcan esta adaptación. Por consiguiente, el desarrollo de estas competencias para la vida ayudará a los jóvenes en su inserción en la sociedad.

Sin embargo, aún sabiendo la importancia de desarrollar estas competencias, se puede preguntar cómo fomentarlas y cuál es la edad propicia para el desarrollo de éstas. Este estudio hace referencia a una etapa del desarrollo evolutivo concreta, algunas veces relegada únicamente a una etapa problemática y turbulenta pero que muchos autores defienden como una oportunidad de desarrollo fundamental: la adolescencia.

La adolescencia es un periodo en el que se suceden grandes cambios tanto biológicos como en el desarrollo cognitivo. Estas transformaciones suponen, cambios visibles como altura, peso, cambios de voz, pero también suponen cambios en el ámbito social, los sentimientos, sobre todo aquellos relacionados con uno mismo, autoevaluación, y la autoeficiencia, añadiendo a esto el desarrollo social y moral (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001).

Debido a todas estas transformaciones y, siguiendo la idea de *Positive Youth Development* (Lener, Lener, Theokas, y Gestsdottir, 2005) que propone el desarrollo del adolescente centrándose en sus capacidades de evolución y no tanto en las carencias del mismo, se propone el fomento de las *Life Skills* en los adolescentes. Concretamente y siguiendo la organización propuesta por Gaete (2015) en la adolescencia media que abarcaría desde los 14-15 años hasta los 16-17 años.

Por lo tanto se puede deducir que la etapa de la adolescencia, una etapa marcada por grandes y potentes cambios en los diferentes ámbitos, social, físico y cognitivo, también puede ser una etapa crucial para fomentar las competencias para la vida, que ayuden no solo a la inserción social de los jóvenes sino también a sobrellevar todos estos grandes cambios sufridos en este periodo evolutivo.

Para el desarrollo de las competencias muchos autores defienden las ventajas de fomentarlas a través del deporte. Eidsvåg (2013) propone que, gracias a la similitud de aprendizaje de habilidades para la vida y las destrezas deportivas aprendidas a través de la demostración, el modelado y la práctica, hace el contexto deportivo un escenario deseable para la enseñanza de habilidades para la vida, añadiendo un factor tan crucial para el aprendizaje como es la motivación que se puede obtener a través del deporte. Jones y Lavallee (2009) también defienden que “el deporte organizado ofrece condiciones favorables para que los jóvenes participen en un desarrollo psicosocial positivo” (p.2), lo que a su vez está relacionado con las *Life Skills*.

Como proponen Danish, Petitpas y Hale (1993), “son las habilidades para la vida las que tienen valor para los atletas dentro y fuera de los deportes y puede ayudar a las personas a manejar situaciones de la vida presente y afrontar con éxito en el futuro eventos críticos para la vida” (p. 18).

Concretamente, en la etapa adolescente, podemos encontrar que Oliva, Ríos et al., (2010), a través de un estudio realizado en consenso con un grupo de expertos en competencias y de diferentes técnicas, proponen una serie de *Life Skills* fundamentales para un desarrollo adolescente positivo. Entre ellas podemos encontrar, dentro del área emocional, la tolerancia a la frustración.

En palabras de Alberca y Fernández (2020):

“En la actualidad, es cada vez más común observar un desequilibrio en las personas que no logran controlar esta frustración y al no poder manejar sus emociones negativas se llega incluso a hacer uso de la violencia, agresividad o ira, otras personas también pueden mostrar respuestas emocionales como la tristeza, depresión o desesperanza” (p. 10).

Con esta introducción podemos entender la frustración como, según Namuche y Vásquez, (2017) “capacidad intrínseca que presentan las personas para afrontar la frustración, haciendo uso del equilibrio emocional y los recursos internos presentes en el momento de la situación de tensión” (p. 40). En el ámbito deportivo, la frustración puede ser un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado.

La elección de esta competencia concreta para el desarrollo del presente estudio viene dada por la importancia que cobra el control emocional y de los impulsos en la etapa sensible del desarrollo conocida como adolescencia. La adolescencia es una fase del desarrollo en la que muchas veces los deseos inmediatos deben quedar relegados a un segundo plano para trabajar en objetivos más orientados al largo plazo.

La tolerancia a la frustración será un pilar fundamental para ayudar a los jóvenes a un desarrollo positivo, lo que mitigará, en gran medida, algunos de los efectos entendidos como negativos del proceso de la adolescencia.

El deporte, entendido éste como un entorno no solo para el desarrollo de hábitos de vida saludable sino también como un contexto social y de desarrollo cognitivo, puede ser un entorno propicio para el desarrollo de la tolerancia a la frustración, motivando a los jóvenes para el desarrollo de acciones orientadas a la mejora a largo plazo y objetivos no inmediatos.

En concreto, el estudio se centra en la perspectiva del entrenador. Y es que es escasa la literatura que se encuentra disponible sobre las herramientas que el entrenador emplea para el desarrollo de esta competencia o si desarrolla esta competencia. Esto es debido, principalmente, a que muchos estudios se centran en la figura del psicólogo deportivo, figura, de hecho, es casi inexistente en la gran mayoría de los equipos de base formativos y que, a su vez, cuentan con deficiencias en la formación de los entrenadores en este ámbito.

El entrenador, al igual que un maestro, es una figura de autoridad cuyo objetivo principal es la enseñanza de unos determinados conocimientos, en este caso concreto a sus jugadores. En muchos casos, sobre todo en los equipos de base y en clubes pequeños, sus funciones también incluyen el acompañamiento de los jugadores en su desarrollo personal y social. Es por eso que esta figura resulta muy relevante a la hora de ayudar a evolucionar a sus jugadores en determinadas competencias que pueden ayudarles dentro pero también fuera de su vida deportiva.

Además, centrando en el deporte concreto al que alude este estudio, en lo propuesto por Wagner, Finkenzeller et al., (2014), algunas de las competencias individuales que demuestran que se pueden desarrollar a través del balonmano, dentro de habilidades mentales específicas, podemos encontrar la capacidad para hacer frente a la presión o la tolerancia a la frustración. Por lo que se puede entender el balonmano, como una buena opción para el desarrollo de competencias para la vida.

2.2.OBJETIVOS Y VARIABLES

Objetivo general:

1. Analizar la forma en la que se trabaja el desarrollo de la Tolerancia a la Frustración a través del entrenamiento en el deporte base, en concreto en el deporte del balonmano.

Objetivos específicos:

- 1.1. Analizar la visión del entrenador acerca del concepto y las características de la Tolerancia a la Frustración.
- 1.2. Analizar los diseños de sesión y sus referencias a la competencia estudiada.
- 1.3. Identificar los contenidos de la formación recibida por los entrenadores, tanto formal como no formal, y su relación a la tolerancia a la frustración.

2.3.ESTRUCTURA DEL TRABAJO

La estructura del trabajo se encuentra dividida en cuatro grandes bloques, un primer bloque que hace referencia al planteamiento del estudio y qué objetivos se persiguen con el mismo, otro segundo bloque que hace referencia a una contextualización teórica de los elementos principales del trabajo, el tercero compuesto por el desarrollo práctico, en este caso del estudio de campo y, por último, la presentación de los resultados obtenidos y las conclusiones del mismo.

En cuanto al planteamiento del estudio (Capítulo 2), en este apartado se expone el tema concreto que se va a desarrollar a lo largo de todo el documento, en este caso concreto, la posible relación existente entre la competencia de tolerancia a la frustración y el desarrollo del deporte base. Con este apartado se busca poner en valor la relevancia de este estudio para el desarrollo de competencias para la vida de los jóvenes deportistas.

En el siguiente gran apartado se expone una revisión bibliográfica (Capítulo 3) que hace referencia a los temas relacionados con el estudio, a saber: las competencias para la vida, la adolescencia y su consiguiente relación con el deporte; la tolerancia a la frustración y la importancia del deporte base. A través de esta reflexión bibliográfica se sentarán las bases para el desarrollo de los materiales que servirán de guía en este estudio.

A continuación (Capítulo 4) se presentan los materiales, metodología, procedimientos, instrumentos y participantes del estudio. En concreto se establece una orientación sobre el contexto en el cual se va a realizar el estudio, a través de qué medios y con qué herramientas. De la misma manera, en este apartado se encuentra el desarrollo del plan de acción para la recogida y el análisis de todos los datos otorgados por el estudio ya sea, a través de las entrevistas o de otros materiales e instrumentos empleados.

Por último, se encuentran dos apartados fundamentales del documento que recogen los resultados obtenidos (Capítulo 5) a través de los instrumentos y metodologías realizadas durante la fase anterior exponiéndolos, de forma agrupada en ideas y con un estilo narrativo para una mayor comprensión. De igual modo, se presentan las conclusiones elaboradas (Capítulo 6) a partir de los resultados, así como las posibles vías para futuros estudios relacionados con la tolerancia a la frustración y los aprendizajes personales obtenidos mediante la realización de este estudio.

En la parte final del documento podrán encontrarse, a su vez, los materiales realizados para la obtención de toda la información necesaria para la realización del estudio.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. LIFE SKILLS O COMPETENCIAS PARA LA VIDA

Para llevar a cabo la realización de este TFM una de las primeras claves que se deben tener en cuenta a la hora de realizar una concreción de los términos a estudiar, viene referida a las competencias para la vida o *Life Skills*. La World Health Organization, (1997) u Organización Mundial de la Salud (OMS) define las competencias para la vida como: “habilidades para la adaptación y el comportamiento positivo que se activan de manera individual para tratar con las demandas y retos durante toda la vida” (p. 5).

Así mismo, durante las últimas décadas muchos autores se han dedicado a la investigación de las competencias para la vida. Según Danish et al., (2005) define las habilidades para la vida como aquellas habilidades que permiten a las personas, independientemente del entorno en el que vivan, escuela, hogar o vecindario tener éxito. Por otro lado, Oliva et al., (2010) también realiza su aportación para la definición entendiendo que estas se definen como: “la forma en que las personas utilizan algunas de sus habilidades, valores y conocimientos para resolver de forma adecuada una determinada tarea en un contexto determinado” (p. 5).

Con estas definiciones se puede entender que las competencias para la vida son, una serie de habilidades adquiridas por las personas en diferentes contextos y que pueden ayudar de manera significativa a los individuos para relacionarse de manera satisfactoria y positiva con el entorno que les rodea.

Aunque la mayoría de los autores están de acuerdo en la definición de competencias para la vida, no existe un consenso general sobre cuáles son estas habilidades o cómo deberían ser agrupadas para un análisis y entendimiento más profundos.

Danish et al., (2005) propone que, las habilidades para la vida pueden ser categorizadas en conductuales, cognitivas, intrapersonal o interpersonal. Por otro lado, Mangrulkar et al., (2001) divide las competencias en tres categorías básicas: habilidades sociales e interpersonales, habilidades cognitivas y habilidades de afrontamiento emocional. Aunque los grupos son muy similares en Mangrulkar se observa que uno de los grupos se encuentra relacionado con competencias emocionales, entendiendo estas sobre todo de conocimiento intrínseco.

Pero, es con Oliva et al., (2010) que se observa un consenso sobre cuáles son las competencias que pueden ser entendidas como competencias para la vida. Este estudio está centrado en la creación de un modelo de desarrollo positivo para jóvenes o *Positive Youth Development* que busca la creación de técnicas y herramientas para fomentar un desarrollo de los jóvenes centrado en sus capacidades y no en sus déficits. Este listado, que se desarrolló con la colaboración de un grupo de expertos realizando la técnica *Delphi*, recoge las siguientes categorías: área de desarrollo personal, área social, área cognitiva, área moral y área emocional.

Dentro de cada categoría, a su vez, se desglosan una serie de competencias como pueden ser la autoestima, la asertividad, el compromiso social, la tolerancia a la frustración, la capacidad de análisis crítico... Todas ellas recogidas en un gráfico (ver figura 1), en total consideran habilidades para la vida a 27 competencias.

Figura 1

27 competencias del desarrollo positivo adolescente



Nota: Tomado de *Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente* (p. 9) por Oliva et al., 2010

Sin embargo, las habilidades para la vida en los últimos años están cobrando importancia, sobre todo, en el ámbito deportivo. Algunos autores consideran que el ámbito deportivo es una situación en la que las habilidades para la vida pueden ser aprendidas y entrenadas. Por ejemplo, Gould y Garson (2008) (citados en Hodge, Danish y Martin, 2012) defienden que, las habilidades para la vida basadas en el deporte son aquellas habilidades que posee la persona, que pueden desarrollarse a través del deporte, y que pueden ser transferidas a entornos no deportivos.

Esta es la clave para que el desarrollo de competencias para la vida a través del deporte sea efectivo y beneficioso para los jóvenes. Estos deben de ser conscientes y capaces de transferir todos los conocimientos adquiridos a través del deporte a situaciones de su vida diaria. Lo que favorecerá, en gran medida, el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. Como defiende Danish et al., (2005): “cuando se enseñan habilidades para las que el alumnado entiende que pueden ser transferibles y sabe cómo transferirlas de un dominio a otro el efecto puede ser muy poderoso” (p. 42).

En esta afirmación coinciden numerosos autores, Eidsvåg, (2013) afirma, haciendo referencia a las habilidades para la vida, que estas no solo deben ayudar a los jóvenes en la participación de la actividad deportiva, sino también que esta sea transferible a otros entornos fuera del ámbito deportivo. A lo que se suman también Danish et al., (2005) afirmando que: “el valor verdadero de la experiencia deportiva radica en la aplicación de los principios aprendidos a través de la participación y luego es transferido a otras áreas” (p. 51).

Sin embargo debemos entender que:

“No hay nada mágico en un balón, una raqueta o material deportivo que transmita estas lecciones. Tanto positivas como negativas, competencias y actitudes pueden ser enseñadas en el deporte por los entrenadores, compañeros de equipo y padres; y puede ser aprendido por los jóvenes atletas” (Danish et al., 2005, p. 49).

De la misma manera Danish et al., (1993) proponen, dentro del ámbito de la transferibilidad de estas competencias adquiridas durante la práctica de la actividad deportiva, que para que las habilidades para la vida sean generalizables a otros entornos primero, el deportista debe conocer y comprender que posee cualidades que tienen valor en otros entornos, después debe conocer que estas cualidades son habilidades, sin esto no se podrían transferir, seguidamente comprender cómo y dónde ha aprendido o desarrollado estas competencias, crear un entorno seguro donde los deportistas se vean capaces de transferir estas habilidades, crear un sentido de identidad fuera de la práctica deportiva y, por último, asegurar que los atletas cuenten con los apoyos necesarios para que sean capaces de transferir estas habilidades.

Es decir, no basta únicamente con despertar estas habilidades a través, por ejemplo, de la repetición u otros medios pedagógicos si no existe una consciencia por parte de los jugadores de que estas habilidades, adquiridas durante sus periodos de práctica deportiva, son transferibles en la vida cotidiana. Competencias como cooperación, trabajo en equipo, establecimiento de objetivos, gestión del tiempo, habilidades de comunicación... (Danish et al., 2005) o la tolerancia a la frustración. Sin un sentido de conciencia de aprendizaje y de capacidad de transferencia no resultarían eficaces y no ayudarían al jugador a “manejar situaciones de la vida presente y afrontar con éxito en el futuro acontecimientos críticos de la vida” (Danish et al., 1993, p.369).

3.2.LA ADOLESCENCIA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

3.2.1. La etapa evolutiva de la adolescencia

La adolescencia es un periodo del desarrollo evolutivo humano, un concepto relativamente moderno, protagonizado por una serie de cambios emocionales, físicos y sociales de gran calibre. Como propone Recalde, (2011): “la adolescencia como categoría social no ha existido siempre: surge como consecuencia de nuevas condiciones de vida, en un intento de retardar el acceso a la vida adulta a fin de llevar a cabo las obligaciones escolares” (p. 10). Con esta definición se puede entender que la forma en la que se estructura la sociedad es muy relevante para la existencia de este periodo en concreto tal y como lo conocemos.

Antiguamente, este periodo no existía a nivel social debido a que el paso entre la niñez y la edad adulta era, prácticamente, inmediato. En algunas culturas se hacían pasos o ritos de iniciación para convertirse en un miembro adulto de pleno derecho dentro de la sociedad, hoy estos ritos aún se mantienen dentro de algunas culturas como, por ejemplo, la ceremonia del *Bar Mitzvá* en la cultura judía que simboliza el paso de un joven niño a la adultez, si bien es cierto que este rito, actualmente, queda señalado únicamente como un paso simbólico. Morales, (2010) afirma que, en la sociedad actual la adolescencia es entendida como un proceso clave en el desarrollo del individuo y, por esa razón, está recibiendo un trato significativo, con su propio tratamiento específico, tanto en los ámbitos médico, psicológico, social, cultural, educativo y económico.

Muchos autores han tratado de dar una definición concreta a la adolescencia, en su mayoría, describen la adolescencia como un periodo que se encuentra comprendido entre la infancia y la edad adulta (Gaete, 2015; Aguirre Baztán, 2009; Hopkins, 1986). Según Solana, A. M. (en Morales, 2010), “la palabra adolescente viene del latín *adolescere* que significa crecer hacia la madurez, hacerse mayor, búsqueda de tu propia identidad” (p. 67), por lo que se puede entender que este paso por la adolescencia significará un cambio o tránsito dentro de la persona para averiguar quién es y cuál es su papel dentro de la sociedad.

Entendiendo a estos autores, la adolescencia, siendo un tránsito desde la niñez a la edad adulta, cabe preguntarse cuándo empieza y cuándo termina este proceso evolutivo. Según Freud citado en Recalde, (2011), la adolescencia comienza cuando la pulsión sexual, encuentra su objeto. Los jóvenes se centran en buscar, y encuentran, relaciones fuera del entorno familiar, desarrollándose conjuntamente los aspectos físicos y emocionales. Siguiendo esta afirmación Mangrulkar et al., (2001) propone que uno de los cambios fundamentales que se producen desde la niñez hacia la adolescencia es el inicio de la pubertad, entendiendo esta, como la serie de cambios físicos que se producen en el cuerpo de un niño en el desarrollo hacia su cuerpo maduro. Esta pubertad trae consigo asociados, una serie de cambios, entre ellos, una mayor producción de testosterona en los varones y de estrógeno en las mujeres, haciendo más presentes su corporalidad y reforzando las reacciones químicas que, a su vez, fortalecen las reacciones emocionales.

No obstante, no existe consenso entre los diferentes autores y expertos sobre en qué edad se inicia el periodo de la adolescencia y cuando finaliza, como señala Gaete, V. (2015), su inicio se relaciona siempre con el inicio de los cambios físicos producidos en los jóvenes conocido como pubertad y su finalización en la adquisición de hitos sociales, dependiendo estos dos factores en gran medida del individuo y de su contexto, por lo que no es fácil determinar una edad concreta para estos cambios.

Continuando con esta autora, ella establece tres fases en el desarrollo adolescente:

- Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años.
- Adolescencia media: desde los 14-15 años a los 16-17 años.
- Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante.

Estas fases se ven en constante variación debido a los individuos, pero también a su entorno social, pues el fin último de este proceso de adolescencia es que se trata de la transición entre la infancia, y la dependencia de los progenitores y la vida adulta e independiente.

Se debe tener en cuenta, a su vez, que este inicio de los cambios físicos suele producirse con mayor precocidad en mujeres que en varones y, así mismo, estos cambios que se ven involucrados aumentan de complejidad según se va pasando de una etapa a otra (Gaete, 2015).

Respecto a la finalización de este periodo es complicado establecer un punto de inflexión o una edad concreta, no solo debido a las variaciones existentes entre los individuos, sino también al hecho de que, en la sociedad actual, la obtención de los logros establecidos como final de la adolescencia como puede ser la independencia económica del ámbito familiar, se están viendo retrasadas, ya sea por obligaciones escolares o por otro tipo de consecuencias.

En palabras de López y Castro, (2007), podemos entender que :

“La adolescencia es un largo periodo de cambio y transformación. No tiene un comienzo brusco ni un final completo. (...) Abarca una forma de pensar, de comprender la realidad y de interactuar con ella. También un modo particular de afrontar los conflictos, en el que las manifestaciones y aspectos infantiles se alternan con adquisiciones maduras, dando como resultado un desarrollo progresivo, pero no lineal en el que caben todo tipo de ritmos y modalidades” (p. 15).

A lo largo del Siglo XX muchas de las teorías que se construían en torno a la adolescencia hacían referencia a esta etapa como “un periodo turbulento y conflictivo” (Oliva et al., 2010 p. 2), principalmente, porque es un periodo en el que todos estos cambios físicos, psicológicos y sociales se viven con gran intensidad, como propone Giesenow, (2005), la adolescencia es “un periodo en el que los horizontes se amplían y el individuo se encuentra con diversos retos donde debe asumir nuevos roles” (p. 5).

Estos cambios suponen, a su vez, una entrada en conflicto con los antiguos roles y normas establecidos por los padres o las figuras de autoridad, en algunos casos desencadenando en sensaciones de incompreensión por parte de estas figuras hacia los adolescentes “El joven adolescente vive en una situación turbulenta y está lleno de contradicciones (...)” (Aguirre Baztán, 2009, p. 16). Sin embargo, la etapa de la adolescencia también es una situación clave para el desarrollo de determinadas competencias y situaciones de aprendizaje, esto es debido a la plasticidad del cerebro humano en desarrollo. “La presencia de plasticidad en el desarrollo es una fortaleza clave para el desarrollo humano” (Lener et al., 2005, p. 20).

Así mismo, Ramírez Ortiz, (2016) señala que la etapa evolutiva de la adolescencia supone que al pensar diferente, facilitamos la instauración de una nueva forma de pensar y de entender el mundo que los rodea. A lo que puede añadirse lo propuesto por López y Castro, (2007):

“La adolescencia representa para el individuo la experiencia de confrontación entre lo que se pierde y lo que se gana, lo que se desea y lo que es, entre ideales y afectos contrapuestos, que generan también una fuerte resistencia al cambio en la generación precedente” (p. 16).

Por desgracia, en algunos casos la formación del adolescente en la vida adulta ha quedado relegada a un segundo plano y la gran mayoría de los estudios se centran, fundamentalmente en el rendimiento cognitivo, sin tener en cuenta la búsqueda de identidad o la construcción de una personalidad madura (Aguirre Baztán, 2009).

Sin embargo, durante los últimos años de estudios de la adolescencia, han supuesto que para el desarrollo de una adolescencia “sana” es importante el desarrollo de esta fase sin la afección de trastornos o conductas de riesgo, como propone Oliva et al., (2010), “el vocabulario que suele usarse para hablar de desarrollo y salud adolescente está plagado de términos que indican la no existencia de trastornos o conductas de riesgo” (p. 2).

Pero también existen estudios que aseguran la importancia del desarrollo de los puntos fuertes del adolescente. Es desde esta perspectiva donde se centra esta investigación, en el desarrollo de las potencialidades de la adolescencia desde la perspectiva deportiva, el fortalecimiento de las competencias positivas y claves para el desarrollo hacia la vida adulta.

3.2.2. El deporte en edad adolescente

Se ponía en constancia en apartados anteriores la importancia que toma la adolescencia como un momento clave en el desarrollo de los jóvenes, es decir, una transición entre la vida del infante y la etapa adulta. Se puede entender que esta imagen negativa de la adolescencia centra su atención en conductas problemáticas o factores de riesgo descuidando los puntos clave positivos que pueden producirse en la etapa de la adolescencia, los que a su vez permiten un desarrollo positivo y saludable de los jóvenes (Ramírez, 2016).

La misma autora propone, a su vez, que para lograr unas competencias específicas en el adolescente, estas deben realizarse en tareas que resulten relevantes para los mismos. Es en este momento donde entran la actividad física y el deporte. “Las actividades físicas y recreativas, como espacio de aprendizaje, son ideales para favorecer el desarrollo de las habilidades competenciales de forma atractiva, motivante y divertida para quienes las practican” (Salazar et al., 2016, p. 360).

Se puede entender, entonces, que el deporte puede resultar un nexo de unión y un favorecedor del desarrollo de las personas y, concretamente, en este caso, de los adolescentes, fortaleciendo aquellos desarrollos positivos para la persona y reduciendo las situaciones de riesgo. “El deporte tiene el potencial de beneficiar no solo el desarrollo físico de los adolescentes sino, también su desarrollo psicosocial” (Danish et al., 2005 p. 48).

Desde principios del siglo XXI, el deporte puede ser considerado un fenómeno social y cultural, llegando este a ser utilizado como uno de los elementos más característicos de la sociedad (Solana A. M, en Morales, 2010). Entendiendo esta afirmación y dado que los adolescentes tratan de encontrar su función y su lugar dentro de dicha sociedad, parece relevante señalar la importancia que puede cobrar el deporte.

El movimiento hace referencia a la vida y la falta del mismo, en muchos casos, puede significar el padecimiento de alguna enfermedad o la generación de la misma (Párraga y Morcillo en Morales, 2010). El deporte o la actividad física está demostrado que puede tener grandes beneficios para la salud física y psicológica de los adolescentes, en palabras de Bisquerra, (2011): “ahora sabemos que la actividad física, no solamente contribuye a la salud física, sino que también contribuye a la salud mental y al bienestar emocional” (p. 1), sin embargo, actualmente, muchos jóvenes no realizan actividad física con regularidad.

Pero el deporte no solo puede ser una buena vía para el desarrollo físico y psicológico de los adolescentes, sobre todo en una etapa en la que los cambios ocurridos son muchos y, normalmente, vividos con gran intensidad, sino que también es una buena vía para el aprendizaje de distintas habilidades para la vida, habilidades que, terminada o no su vida deportiva, les sirvan de ayuda para ingresar en el mundo laboral de una forma autónoma y satisfactoria. En palabras de Jiménez, P. (2010):

“La actividad física y el deporte constituyen un contexto ideal gracias al enorme atractivo que ejerce sobre los jóvenes y su particular forma de desarrollarse, donde se facilitan numerosas situaciones de relación interpersonal, ofreciendo oportunidades únicas para desarrollar las cualidades personales y sociales como la autoestima, la solidaridad, la colaboración... “ (Jiménez, P. en Morales, 2010, p. 85).

Relacionándolo con la edad evolutiva que ocupa en este estudio, el deporte en sí mismo no es únicamente un entorno de diversión o, como se entiende en algunas situaciones, el deporte no es únicamente un lugar donde los jóvenes vienen únicamente a pasarlo bien. El deporte, sobre todo en edades del deporte base, puede ser una buena fuente de diversión aunque, igualmente, es una gran herramienta para el desarrollo de distintos valores sociales y personales, por lo que, a veces, la realización del deporte no implicara satisfacción inmediata (García Herrero, 2018).

El deporte en sí mismo, conlleva el aprendizaje de una serie de habilidades, ya sean técnicas o tácticas o más aplicadas al ámbito psicológico. Para desarrollar estas habilidades es importante crear una relación estrecha con el aprendizaje activo (Mangrulkar et al., 2001). Todas estas habilidades también lleva asociado una comprensión e interacción con diferentes emociones generadas a través de contextos deportivos que pueden resultar un entorno de prácticas apropiado, debido a la importancia que cobran las emociones dentro de una etapa en la que estas se encuentran en evolución.

Sin embargo, es importante destacar que, aunque el deporte tiene enormes beneficios en la enseñanza y adquisición de valores y actitudes claves para la vida, también puede resultar perjudicial para el desarrollo de estas habilidades concretas, como propone Casimiro, (2018), “el deporte es una ocasión perfecta para transmitir valores nobles pero también, si no está bien conducido es un pretexto para desarrollar contravalores y emociones tóxicas” (p. 76). Como, por ejemplo, excesiva competitividad, poca tolerancia al error, agresividad... e incluso podría llegar a detonar en problemas comportamentales, físicos o psicológicos mucho más graves.

Es por eso que será fundamental que existan técnicos cualificados e intención de transmisión, que tengan presente la labor humanitaria y educativa por encima de la técnica, puesto que no hay mejor escuela para la vida que el que un niño practique deporte, teniendo en cuenta que este no es intrínsecamente educativo (Casimiro, 2018).

El deporte puede ser un ámbito donde el adolescente busca su identidad personal, se conoce a sí mismo, pone a prueba sus habilidades, comprende sus fortalezas y debilidades y cómo desarrollarlas, además de adquirir competencias sociales a través de las interacciones con otros (Giesenow, 2005). El deporte puede suponer un entorno de aprendizaje práctico en un punto clave del desarrollo de los jóvenes.

Gran parte de los deportes obligan a los deportistas a mejorar su empeño humano tanto como sea posible, tanto física como mentalmente, incluso dentro de ambientes con una presión cada vez mayor (Kiss y Balogh, 2019). Enseñar a gestionar este desarrollo y esta presión puede resultar fundamental, posteriormente, para su desarrollo dentro del ámbito laboral o en su vida cotidiana.

Sin embargo, cabe destacar que para que esta enseñanza sea efectiva, el jugador debe ser consciente de que, a través de la práctica deportiva, puede adquirir una serie de habilidades que son transferibles a otros ámbitos. En algunas ocasiones no es la falta de habilidades lo que dificulta el desarrollo del deportista, sino la incapacidad del mismo para transferir la habilidad deseada hacia un entorno no deportivo para lograr el éxito (Danish et al., 1993).

Es esta consciencia la que favorecerá el desarrollo pleno del adolescente, puesto que “el valor a largo plazo de la experiencia deportiva reside en la aplicación a otras áreas de los principios aprendidos a través de la participación deportiva” (Giesenow, 2005, p. 4).

Se expone en este apartado las enseñanzas positivas de habilidades para la vida que puede tener el deporte en los adolescentes, una de las cuales está íntimamente relacionada con este trabajo puesto que, se puede entender el deporte como algo puramente emocional, donde las emociones juegan un papel fundamental y, encontrar una etapa donde lo emocional adquiere un gran peso. Sentir emociones como el fracaso o la frustración dentro del deporte es habitual por lo que se puede entender que el deporte ofrece una oportunidad para aprender a aumentar el nivel de tolerancia a la frustración (Bisquerra, 2011).

Estas situaciones que se generan dentro del deporte nos permite abordar, por consiguiente, la aceptación del éxito o el fracaso como algo natural dentro del proceso de competición, puesto que, en gran parte de los casos, independientemente de las ilusiones o esfuerzos conseguidos, es posible no llegar al resultado deseado (Serrano en Morales, 2010). Estas situaciones, pueden desembocar en situaciones de frustración por parte de los deportistas, siendo, precisamente, en este momento en el que, si se trabaja de una manera adecuada, puede aparecer un importante despertar de habilidades para la vida, en este caso, la tolerancia a la frustración.

Se puede entender entonces, como afirma Giesenow, (2005), que mientras se realiza la práctica deportiva y para el desarrollo de habilidades para la vida el deporte debe ser entendido como un medio y no como un fin en sí mismo. Es posible que el deporte no provea de un trabajo para toda la vida en gran parte de las situaciones, sin embargo, puede ser el canalizador del aprendizaje de unas habilidades que resultaran útiles para los adolescentes durante toda la vida.

Los valores son un tema de actualidad en la sociedad, presentándose como realidades de manifestaciones morales positivas y negativas. Por lo que, para que exista educación en valores, dentro del ámbito deportivo, será fundamental establecer metodologías precisas con actividades, objetivos y estrategias que permitan a los adolescentes reconocer el valor concreto que ha sido adquirido (Jiménez, P. en Morales, 2010).

Dentro del deporte, podemos encontrar que, la etapa de la adolescencia se desarrolla dentro del denominado: deporte base. Esta fase, está caracterizada por la especificidad al deporte de los contenidos transmitidos a los jugadores, dando seriedad a los entrenamientos pero sin eliminar el componente lúdico. Al tratarse de una fase sensible dentro del desarrollo de los jóvenes, también se puede entender que será una fase sensible en el desarrollo de la capacidad y las habilidades deportivas.

Durante la etapa adolescente se producen grandes cambios corporales y mentales que deben ser asimilados por el adolescente en un corto periodo de tiempo, el deporte puede ayudar a que estos cambios se produzcan de una manera sencilla y plena, ayudando en el paso a la etapa adulta (Olivera Betrán, 2005). Debido a estos cambios, los contenidos impartidos a los jugadores tendrán que ser concretos para cada grupo y cada persona, encontrando diferentes niveles de desarrollo en cada jugador.

Esto también quiere decir que los contenidos de desarrollo dentro de un equipo, si bien pueden contener algunos elementos tácticos del juego, se centrarán principalmente en elementos técnico tácticos individuales y de desarrollo personal.

3.3.LA COMPETENCIA DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

3.3.1. Concepto

Antes de comenzar a profundizar en la competencia específica de tolerancia a la frustración es importante conocer otro tipo de competencias que se encuentran relacionadas con la misma y que, en algunos casos, pueden llevar a errores de conceptualización y entendimiento, estas son, por ejemplo, tolerancia al estrés, y tolerancia al error o al fallo.

La OMS, (2004) define el estrés como un resultado producido entre el desequilibrio de las exigencias y presiones a las que se enfrenta una persona y sus conocimientos y capacidades. Es decir “un exceso de exigencias y presiones o la dificultad de controlarlas que pueden tener su origen en una definición inadecuada del trabajo, una mala gestión o la existencia de condiciones laborales insatisfactorias” (OMS, 2004). Con esto se puede entender que el estrés es una emoción, que puede conllevar repercusiones en los ámbitos físico, emocional o psicológico.

Por consiguiente, el estrés viene generado por diferentes estímulos exteriores difíciles de gestionar, es decir, como propone Orionzola, (2017), aquellos estímulos que provoquen en el organismo una respuesta de adaptación pueden ser considerados estresores, lo que puede llevar a respuestas adaptativas o, por el contrario a respuestas destructivas como el conocido síndrome de *burnout*.

Según la clasificación europea de capacidades/competencias, cualificaciones y ocupaciones ESCO (2021), la competencia asociada a tolerar el estrés podría entenderse como: “mantener un estado mental templado y mostrar un rendimiento eficaz bajo presión o en circunstancias adversas”. Es decir, todas aquellas estrategias que toma una persona para hacer frente a situaciones de estrés (Orionzola, 2017), en las que las exigencias son mayores a las capacidades o conocimientos. Así mismo, la OMS (1997) define la tolerancia al estrés como una *Life Skill* que puede ser entendida como, saber reconocer las situaciones de estrés que se producen en nuestra vida, conocer cómo estás nos afectan y ser capaz de tomar decisiones para reducirlas.

Por otro lado, se puede encontrar la habilidad que se conoce como tolerancia al error o al fallo que, aunque también se encuentra asociada a la tolerancia al estrés, se puede observar pequeñas diferencias concretas entre una y otra.

La tolerancia al error puede ser entendida como el afrontamiento de una persona ante una situación adversa provocada por una acción propia. Esta afrontación, si no es bien conducida, derivará, si la situación supera las capacidades y los conocimientos de la persona, en una posible fuente de estrés. Así mismo, la tolerancia al error puede compararse con la capacidad para asumir retos para el desarrollo de la persona.

Estos términos, en definitiva, son fácilmente confundibles debido a la gran similitud entre ellos y las interconexiones sucedidas ya que, por ejemplo, sufrir estrés también puede venir encadenado por una sucesión de errores y fallos cometidos durante la tarea, lo que a su vez puede generar frustración, debido a la incapacidad de conseguir los objetivos marcados por la persona.

3.3.2. Tolerancia a la frustración y práctica deportiva

Para comenzar este apartado es fundamental comprender que, como propone Leal y Henan, (1998), “la frustración es un fenómeno natural en la vida de cualquier ser humano que surge cuando nos enfrentamos a un impedimento o bloqueo” (p. 1). La frustración es algo propio de la vida. Todos los seres humanos, en algún momento, se han topado con situaciones frustrantes que pueden haber alterado su comportamiento de diversas maneras. Sabiendo esto, cabe señalar que es lo que se entiende por frustración.

Moreno et al., (2000), propone que la frustración es una interferencia en los comportamientos de una persona que, normalmente, da como resultado una tendencia a una reacción agresiva del organismo. Así mismo, Alberca y Fernández, (2020), añade que, cada vez es más probable que una persona sufra este tipo de desequilibrios y, al no poder controlar esta frustración, además de la agresividad, reacciones violentas o ira, otras respuestas del organismo pueden ser la tristeza, la depresión o la desesperanza.

En conclusión se puede entender la frustración como un sentimiento que se produce cuando una persona no es capaz de obtener los resultados esperados, a través del esfuerzo, y que puede manifestarse en reacciones del organismo que desemboquen en sentimientos de impotencia, decepción, enfado, tristeza y agresividad, entre otros (Sanaylán y Sandoval, 2017).

Estas reacciones del organismo, pueden tener unas consecuencias a nivel físico, conductual y neuronal, cuando una persona obtiene una disminución sorpresiva de un reforzador apetitivo, o cuando las señales contextuales o temporales indican un reforzador mayor (Mustaca, 2018), y también cuando puede existir, no solo una eliminación, sino una demora del reforzador apetitivo (Kamenetzky et al., 2009), es decir, la frustración puede tener claras evidencias en nuestro organismo de diferente índole que se producen cuando a través de nuestra acción no obtenemos la recompensa o el resultado esperado, el cual ha sido previamente planificado (Sanaylán y Sandoval, 2017).

Leal y Henan, (1998), proponen una serie de procesos que pueden mostrar la frustración como un sistema de perturbación:

- La primera fase se encuentra asociada por la percepción de la persona de una situación en la que no es posible obtener aquello que se requiere en el momento que se desea.
- La segunda fase hace referencia al impedimento propio de tolerar que este tipo de situaciones suceda y, en muchos casos, se auto-verbaliza la situación lo que inicia un proceso de intolerancia.
- La tercera fase consiste en la repetición del mensaje de incapacidad de detener la experiencia frustrante, llegando a quedar fijado en la mente.
- La cuarta fase será el periodo en el cual se medirá la intensidad y lo intolerable de la situación, lo que dificultará la consideración de otras alternativas.
- Y por último, la quinta fase, en la que la intensidad de las emociones experimentadas, impedirá aprender de las experiencias y, por consiguiente, el patrón se verá repetido.

Las respuestas en cada una de estas fases pueden variar según la persona que las sufra. Según Namuche y Vásquez, (2017), no siempre que se encuentra una situación frustrante las reacciones son agresivas, también podemos encontrar reacciones de tristeza, desesperación desamparo y hasta la depresión, sin embargo, otras personas pueden no dejarse llevar por estas situaciones o dificultades y optar por superar este bloqueo que impide llegar al disfrute como objetivo último de la acción. Es en esta situación cuando podemos entender que una persona posee tolerancia a la frustración.

Según Harrington, (2011) la tolerancia a la frustración supone que se puede encontrar una situación que no nos guste y querer cambiarla, pero tendremos que asumir que, para conseguir nuestras metas, es muy posible que tengamos que hacer frente a la frustración, al menos por un periodo de tiempo, lo que implicará la aceptación de las limitaciones y, en algunos casos, asumir la imposibilidad de cambiar o la necesidad de invertir mucho esfuerzo y tiempo. Así mismo, siguiendo esta definición encontramos que Ventura-León et al., (2018), definen la tolerancia a la frustración como la capacidad que poseen las personas para resistirse ante eventos difíciles, adversos, estresantes, en la que la persona retrasa sus respuestas o impulsos y continúa a pesar de las dificultades.

Alberca y Fernández, (2020) proponen, entendiendo la tolerancia a la frustración como una situación en la que el individuo comprende y acepta sus propias limitaciones, ante determinados estímulos, así como una adaptación al entorno para afrontar las situaciones frustrantes, una serie de dimensiones para la tolerancia a la frustración como son:

- Aceptación de las limitaciones, ser capaz de asumir las mismas como oportunidades y no como fracasos.
- Aceptar el ambiente, entendida esta acción como asumir los cambios y adaptaciones realizadas para convivir en un determinado ambiente, ante una situación que nos es imposible cambiar, al menos en un corto periodo de tiempo.
- Cognición y conducta de aceptamiento, entendido como aquellos esfuerzos de pensamiento y conducta que ayudan al individuo a mejorar la situación frustrante.

Por lo tanto, se puede concluir que, según lo propuesto por Sanaylán y Sandoval, (2017), “las personas que tienen un alto nivel de tolerancia a la frustración son individuos que poseen un estilo apropiado para afrontar situaciones límites, toman habilidades personales adquiridas en su vida, las cuales son eficientes para descubrir probables soluciones” (p. 22). Es decir, aquellas personas que tienen una forma, relativamente consciente, de actuar o comportarse ante distintas situaciones, que se caracterizan por un bajo número de refuerzos y una alta frustración para la persona (Moreno et al., 2000).

Haciendo referencia a la edad evolutiva que compete a este estudio encontramos que según Alberca y Fernández, (2020), la adolescencia es una etapa que atraviesa muchos cambios, amenazados por la búsqueda de aceptación, que puede llevar a generar problemas referidos a conductas agresivas o estados de tristeza. Por lo que aprender a tolerar la frustración será uno de los puntos clave dentro del desarrollo de la adolescencia, es decir, aprender a reaccionar de manera adecuada a estímulos no satisfactorios para la persona.

Debemos entender pues, que los adolescentes tenderán a ser más susceptibles a situaciones de estrés o frustración en la que verán truncados sus objetivos y su consecución inmediata de satisfacción. Esto, además de por los cambios propios de la adolescencia, viene generado por la sociedad consumista actual. Los adolescentes están inmersos en esta cultura que muestra interés por lo fugaz y lo inmediato. “No hay tiempo de espera, el esfuerzo para llegar a una meta pierde valor, todo debe lograrse ya” (Recalde, 2011, p. 30). Además de esto, en la actualidad, la adolescencia trabaja en un entorno altamente competitivo que valora más los resultados excelentes que el proceso para obtenerlos, lo que lleva a un estrés y una frustración emocional que no todos pueden soportar (Aguirre, 2009).

Poco a poco, los jóvenes aprenden a tolerar la frustración, al mismo tiempo que va generando autonomía, mejorando el manejo de las situaciones sociales en las que se ve envuelto y sobre todo, la satisfacción de contribuir por sí mismo a las necesidades que presenta (Namuche y Vásquez, 2017). La frustración debe ser parte de su desarrollo, asumirlas como son las situaciones y ser capaz de generar las respuestas adecuadas a cada situación.

“El deporte se relaciona invariablemente con superar retos: de aprendizaje o dominio de la tarea, de relación con uno mismo y con los demás, de responsabilidad personal y social... Esto es lo que constituye parte de su esencia” (García Herrero, 2018, p. 35). El deporte es una actividad motivante para los adolescentes a través de la cual podemos desarrollar la competencia de tolerancia a la frustración. Debido a que el deporte es una lluvia constante de estímulos, cuando estos no llegan, pudiendo llegar a sucumbir a situaciones frustrantes, es importante guiar al adolescente hacia la búsqueda de resultados más satisfactorios (Quito et al., 2017).

En el deporte, sobre todo aquellos centrados principalmente en la competición, a veces no se toma con seriedad algunas afecciones de los jóvenes jugadores, que se pueden llegar a acumular y producir un colapso en el deportista que deriva en estrés grave, depresión, baja autoestima o finalizar la práctica deportiva. Si el jugador no sabe enfrentarse a situaciones adversas, no podrá superar las primeras fases de la frustración, pudiendo desarrollar conductas inadecuadas y poco saludables como la ira, la agresión o la depresión ante la situación vivida (Sanaylán y Sandoval, 2017).

“El deporte no es justo, no siempre te devuelve lo que das ni te trata con cariño; muy al contrario, es frecuente que persiguiendo tus sueños te encuentres con la decepción, la derrota o la crítica” (García Herrero, 2018 pp. 43-44). Por esta razón el deporte puede resultar un entorno fructífero para la enseñanza de la competencia para la vida de tolerancia a la frustración, entendido este no como un fin en sí mismo sino como un medio para lograr el objetivo.

3.4.EL DEPORTE BASE COMO ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

3.4.1. Aclaración conceptual

Los términos de actividad física, ejercicio físico y deporte, en algunos casos, son usados de forma similar dentro de los diferentes contextos, sin embargo, es importante señalar que, aunque estos términos están relacionados, existen una serie de diferencias entre los conceptos.

Por un lado encontramos que actividad física se puede definir como “cualquier movimiento corporal que produce los músculos esqueléticos y que, a su vez, exija un gasto de energía (OMS, 2021), dentro de actividad física podemos incluir actividades como pueden ser: caminar, saltar, bailar..., es decir, podemos entender actividad física como todos aquellos movimientos que realizamos en una situación de no reposo corporal. Todas las actividades que podemos realizar a lo largo del día en las cuales consumimos parte de nuestra energía corporal (Prieto, 2011).

Por otro lado, el concepto de ejercicio físico haría referencia a cualquier actividad física que sea planificada con anterioridad, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la forma física (OMS, 2021).

Por último, encontramos el concepto que hace referencia al deporte, entendido este como la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (RAE, 2021). Es decir, mientras que la actividad física y el ejercicio físico no requieren del cumplimiento de unas determinadas normas, en la práctica deportiva es preciso ajustarse a un reglamento previamente establecido.

3.4.2. Estructura y organización

En España, actualmente, la ley que regula el ámbito deportivo y sus formaciones es la Ley 10/1990, del 15 de octubre del Deporte. En ella podemos encontrar las diferentes características que tiene toda asociación deportiva, como debe estar constituida y cuáles son sus derechos y deberes para con el deporte.

Según esta Ley las asociaciones deportivas se clasifican en clubes, agrupaciones de clubes, en el ámbito estatal, entes de formación deportiva del Estado, ligas profesionales y federaciones deportivas españolas (Capítulo 1, Artículo 12).

Las federaciones deportivas son aquellas entidades cuyo ámbito de actuación se extiende a todo el territorio del Estado divididas, a su vez, por federaciones de cada comunidad autónoma, perteneciente a dicho territorio, que se encuentran formadas por clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, además de otros integrantes que promueven, practican y contribuyen al deporte en concreto (Capítulo III, artículo 30). Para cada deporte en concreto, solo puede existir una federación del mismo y son las encargadas de gestionar las competiciones a nivel nacional, delegando las competiciones de nivel autonómico a la federación de la autonomía correspondiente.

Una parte fundamental que forma parte de estas federaciones son los clubes deportivos. Dentro de la misma Ley se entiende por club deportivo “las asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas” (Capítulo II, artículo 13).

Por consiguiente, estos clubes pueden centrar sus actividades en diferentes etapas, en ligas profesionales o en el deporte escolar, entendido este según el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2021) como toda aquella actividad, organizada, que se desarrolla de manera externa a la asignatura de Educación Física Escolar, en centros escolares, clubes, asociaciones... cuyos participantes se encuentran en edad escolar, en España, siendo la edad escolar obligatoria hasta los 16 años.

Sin embargo, normalmente, los clubes están orientados al fomento del deporte base o deporte formativo, muy similar en algunos aspectos al deporte escolar, sin embargo, el objetivo principal de esta modalidad es ligeramente diferente al del deporte escolar, de forma teórica, puesto que en la práctica la terminología empleada es indistinta para ambos casos.

“El deporte base es un deporte formativo, en donde los protagonistas son niños y jóvenes deportistas, cuyo objetivo principal es que el jugador siga siendo jugador al año siguiente” (Pérez, G., 2021). Es decir, el deporte base tiene unos objetivos centrados en la formación de los jugadores para, en un futuro a medio o largo plazo, poder incorporarse al deporte de forma más profesional y centrada en la competición.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que, en la mayoría de los deportes, esta posibilidad es muy pequeña por lo que el deporte formativo también tiene un claro componente a través del cual se pueden enseñar determinados valores como pueden ser el compañerismo, el respeto, el trabajo en equipo... puesto que pocos jugadores llegarán a alcanzar la élite deportiva (Carballo, 2017).

En definitiva podemos entender el deporte base o formativo, aquel que se realiza fuera del currículum educativo de la Educación Física Escolar, que se realiza en diferentes asociaciones, clubes o incluso en el centro educativo y que, normalmente, tiene un objetivo orientado a la formación de los jugadores, en sus primeros años de práctica deportiva, para una posterior incorporación a los niveles competitivos, es decir, aunque pueden existir etapas competitivas, el objetivo principal de estas fases es la adquisición de las habilidades técnico – tácticas básicas, tanto individuales como colectivas, que permitan, posteriormente, a los jugadores desarrollar su máximo potencial competitivo.

Por consiguiente podemos deducir que el deporte base tendrá dos dimensiones fundamentales: una primera dimensión centrada en el comienzo de la práctica deportiva y, otra que estará centrada en aquellas personas que por diferentes causas no han conseguido acceder a las competiciones profesionales (González VÍllora et al., 2015).

Estos periodos de formación y terminología pueden variar ligeramente dependiendo del deporte desarrollado, en el caso que ocupa en este trabajo, las etapas formativas están comprendidas entre los 12 a los 16 años principalmente, puesto que estas son consideradas las etapas de formación y, a su vez, coinciden con la fase de adolescencia media en la que se centra este estudio.

Normalmente, estas etapas formativas se consideran, en estos periodos, debido a que en etapas anteriores, aquellas que harían referencia a la Educación Primaria, la práctica deportiva, aunque también tiene un componente formativo, se encuentra centrada, principalmente, en un desarrollo deportivo lúdico.

Por otro lado, a partir de la etapa de Educación Secundaria existe un momento clave, al menos en el balonmano, que es la federación de los jugadores, es decir, los jugadores pasan de jugar en las ligas escolares, entre los diferentes equipos de los colegios de la ciudad y algunos encuentros esporádicos en la provincia, sin apenas intención competitiva ni clasificación, a una competición oficial con los equipos de toda la comunidad autónoma, en los que ya entran en juego niveles de competición, fases finales y selecciones autonómicas. Por lo cual el deporte adquiere un matiz menos lúdico y más formativo, orientado hacia la competición y el desarrollo del jugador.

Dentro del deporte base, el cual para mayor concreción entenderemos que abarca la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria, nos encontramos con algunas etapas concretas que ayudarán al desarrollo de los jóvenes deportistas. No existe, así mismo un consenso claro que haga referencia a unas etapas claramente diferenciadas y estas dependerán, a su vez, del desarrollo de la persona tanto biológica como psicológica y social.

Una de las primeras etapas que podemos encontrar propuesta por Úbeda, (2012) se encuentra situada en la infancia, la cual describe como una etapa centrada principalmente en la introducción del niño en la actividad física a través de juegos, principalmente, lúdico sin tener en cuenta procesos competitivos o técnicos. Esta fase según Cancio, (2010), estaría comprendida entre las edades de los 4 a los 7 años, aproximadamente.

Otra etapa se encontraría entre los 8 y los 12 años en la cual los preadolescentes desarrollarían competencias y habilidades propias del deporte desarrollado, así como, la multilateralidad y el desarrollo de un deporte lúdico con la intención de que el jugador siga progresando y desarrollando este deporte (Cancio, 2010; Martín, 2016; Úbeda, 2012).

Seguidamente, se llegaría a la etapa de la adolescencia, caracterizada por la introducción de la competición, así como, una de las fases sensibles del desarrollo, en el que los jugadores pueden alcanzar su máximo potencial. Tomando mucha importancia el “controlar en los niños tanto el cansancio físico, como la tensión psíquica y emotiva que provoca la participación en los deportes” (Cancio, 2010).

A partir de esta etapa se considera que el jugador está preparado para asumir una etapa más competitiva y similar al deporte profesional último, aún con momentos de aprendizaje específicos pero que se encuentran más centrados, dentro del ámbito de un deporte colectivo en los contenidos técnico-tácticos. (Cancio, 2010; Úbeda, 2012).

Como forma de concretar las diferentes etapas que pueden surgir a lo largo del desarrollo del deporte base Martín, (2016), reduce estas etapas en:

- Fase de iniciación, centrada principalmente en el ámbito lúdico y en que el jugador desarrolle unas rutinas deportivas así como el deseo por la práctica deportiva.
- Fase de desarrollo, en la cual la actividad, que sigue teniendo un componente lúdico, se aproxima cada vez más a la especificidad deportiva.
- Fase de rendimiento, la cual, habiendo adquirido las principales habilidades del deporte específico, se centra en los resultados y el rendimiento deportivo en competiciones.

Para el desarrollo del presente estudio, por consiguiente, se hará referencia a la etapa comprendida entre los 14 y los 15 años, una etapa de desarrollo en la que prima la adquisición de diferentes destrezas concretas del deporte, con cierto grado competitivo pero sin dejar de lado el componente lúdico.

3.4.3. El deporte del balonmano

Para concretar los términos referentes al deporte con el que se encuentra relacionado este estudio, se hace referencia, de manera breve al deporte del balonmano. El balonmano es un deporte competitivo y colectivo. Es un juego de balón olímpico que se caracteriza por una acción defensiva y ofensiva con un ritmo rápido durante el juego, con el objetivo de marcar un gol (Wagner et al., 2014). Con esta definición se puede entender el balonmano como un deporte de equipo, complejo, en el que nuestras acciones y las de los compañeros deben estar sincronizadas para la consecución de un objetivo común, en este caso marcar o evitar que marquen un gol. En palabras de Kiss y Balogh, (2019):

“El balonmano es un deporte de equipo complejo y multifactorial en el que los jugadores deben coordinar sus propios movimientos, tener que ser capaz de manejar el balón de manera excelente, implementar los elementos técnicos y tácticos tan precisamente como sea posible, sin mencionar la consideración de los estímulos externos y las reacciones adecuadas a los mismos” (p. 733).

Por todos estos estímulos percibidos a través del balonmano, en el que no solo dependes del propio potencial para conseguir el objetivo del juego sino, también, del potencial de los demás compañeros, así como de sus acciones y sus reacciones ante diferentes estímulos, tanto externos como internos. Se puede entender que el balonmano es una de las disciplinas deportivas que pueden integrarse en la formación integral de los adolescentes (Quiroz y García, 2020).

4. DESARROLLO PRÁCTICO

4.1. METODOLOGÍA

Desde el punto de vista paradigmático el presente estudio se ubica dentro de un marco cualitativo con una aspiración interpretativa; es decir, trata de comprender en profundidad el fenómeno estudiado con el objetivo de que sirva de base para posteriores trabajos de orden más interventivo o aplicativo.

Este análisis cualitativo ha requerido de técnicas esencialmente cualitativas como el *análisis documental* y la *entrevista semiestructurada*. Ambas técnicas se han ejecutado desarrollando un posterior análisis basado en un proceso de reducción, codificación y categorización, propios de la lógica cualitativa.

Desde el punto de vista formal, y siguiendo una lógica coherente, los resultados se han presentado en forma de relato ilustrado con citas textuales tanto de los documentos analizados como de las entrevistas realizadas a los participantes en el estudio.

4.2. CONTEXTO EMPÍRICO

4.2.1. Participantes

Los participantes en este estudio son un total de 10 entrenadores de los clubes de balonmano de la ciudad de Palencia. En concreto, de los clubes: Club Balonmano Palencia Femenino y Club Deportivo Balopal, debido a que en esta ciudad el equipo masculino y femenino se encuentra separado desde la etapa escolar. Son entrenadores que, en su mayoría han entrenado las categorías federadas o de base, es decir desde la edad de 12 años hasta los 17, y que, al menos un año han entrenado la categoría cadete, de 14 a 16 años (ver tabla 1).

Se trata de un grupo de estudio en su mayoría joven, con edades comprendidas entre los 19 y los 55, con una media de edad de 29 años, aunque concentrándose las edades en su mayoría entre los 19 y 26 años. Sin embargo, cabe destacar que la edad, en este caso, no guarda relación con la experiencia adquirida, puesto que gran parte de los entrenadores más jóvenes, sobre todo los que se encuentran en edades entre los 24 y 25 años cuentan con el mayor cúmulo de experiencia como entrenadores.

Gran parte de los entrenadores provienen del mismo club en el que están entrenando actualmente, con la excepción de una entrenadora proveniente de Chile y otros dos provenientes del Club Balonmano Nava, Club Deportivo Enseñanza y La Salle (Valladolid).

Tabla 1

Participantes del estudio.

	Edad	Club	Años en el club	Años como entrenador /a	Club de procedencia	Edad de inicio como entrenador /a	Categorías entrenadas	Categoría entrenada actualmente	Jugador /a actual o en el pasado	Formación formal relacionada con el balonmano
Participante 1	19	CBPF	8	2	CBPF	17	Infantil y Cadete	Cadete	Si	Ninguna
Participante 2	29	BAL OPAL	17	12	BALOPAL	17	Infantil, Cadete, Juvenil y Sénior	Cadete	Si	Entrenador territorial nivel 2
Participante 3	26	CBPF	16	8	CBPF	18	Infantil y Cadete	Cadete	Si	Monitor de balonmano nivel 1
Participante 4	19	CBPF	7	1	CBPF	18	Cadete	Cadete	Si	Ninguna

	Edad	Club	Años en el club	Años como entrenador /a	Club de procedencia	Edad de inicio como entrenador /a	Categorías entrenadas	Categoría entrenada actualmente	Jugador /a actual o en el pasado	Formación formal relacionada con el balonmano
Participante 5	18	CBPF	12	2	CBPF	17	Cadete	Cadete	Si	Monitor de balonmano nivel 1
Participante 6	55	CBPF	10	5	CBPF	50	Infantil, Cadete y Juvenil	Juvenil	No	Monitor de balonmano nivel 1
Participante 7	48	BAL OPAL	2	4	La Salle (Valladolid)	42	Cadete, Juvenil, 2ª provincial y 1ª nacional	Juvenil	Si	Entrenador nacional nivel 3
Participante 8	25	CBPF	13	10	CBPF	15	Infantil, Cadete y Juvenil	Juvenil	Si	Entrenador territorial nivel 2

	Edad	Club	Años en el club	Años como entrenador /a	Club de procedencia	Edad de inicio como entrenador /a	Categorías entrenadas	Categoría entrenada actualmente	Jugador /a actual o en el pasado	Formación formal relacionada con el balonmano
Participante 9	36	CBPF	1	10	Club Universidad de Chile	23	Infantil, Cadete, Juvenil y Sénior	Juvenil y Sénior	Si	Entrenador nacional nivel 3
Participante 10	24	CBPF	1	7	C.D. Enseñanza	17	Infantil, Cadete, juvenil y Sénior	Cadete, Juvenil y Sénior	Si	Entrenador territorial nivel 2 y CAFD

4.2.2. Procedimiento

Para la realización de este estudio, se realizó una primera fase de investigación en torno a la competencia en específico y cómo esta se desarrolla dentro del entorno deportivo. Se tuvieron en cuenta las referencias documentales sobre las *Life Skills* y su desarrollo en la sociedad actual, centrando la atención en la tolerancia a la frustración y su influencia en la sociedad.

Así mismo, y debido a que este estudio se encuentra centrado en la edad de la adolescencia, se establece un marco en el que se muestra de forma teórica la evolución física, psicológica y social de este colectivo además, de su relación y beneficios a través de entornos deportivos. Por último, con el fin de establecer los funcionamientos básicos del deporte base se establece una recopilación de conceptos relacionados con este contenido, sus objetivos y la estructura de las principales entidades que imparte cada categoría deportiva.

La recogida de información implicó dos tipos de técnicas: el *análisis documental* y la *entrevista*.

Para el *análisis documental* se solicitó a los entrenadores implicados, algunos diseños de sesión (ver anexo 6) con el objetivo de comprender los contenidos y objetivos que perseguían con los mismos. Del mismo modo, se realizó una recopilación de guías didácticas de los cursos de formación reglados, impartidos por la Real Federación Española de Balonmano y la Federación de Balonmano de Castilla y León (ver anexos 7, 8 y 9).

En cuanto a las *entrevistas*, se contactó con un total de 10 entrenadores de la ciudad de Palencia, concretamente, aquellos pertenecientes a sendos clubes de la ciudad, el Club Balonmano Palencia Femenino y el Club Deportivo Balopal (masculino). Estos entrenadores fueron seleccionados de entre todos los entrenadores de los clubs debido a su trayectoria, ya que todos forman parte de los cuerpos técnicos de categorías federadas y todos, en algún momento de su trayectoria han entrenado la categoría de las edades de 14 a 16 años en las que se centra este estudio.

Las entrevistas se realizaron de forma presencial teniendo en cuenta la disponibilidad de los entrenadores. En su mayoría se realizaron en los tiempos anteriores o posteriores a un entrenamiento y, por lo general, dentro de las instalaciones deportivas. Todas estas *entrevistas* quedaron registradas en audio, para un posterior análisis. Las entrevistas tenían la característica de entrevista semiestructurada, con un baremo de preguntas previamente establecidas, pudiendo durante el transcurso de la entrevista existir ligeras variaciones debido a las respuestas de los entrenadores.

Para el estudio de campo, a su vez, se planificó la grabación de los entrenamientos de los equipos en la categoría Cadete de ambos clubs, para ello distribuyó entre los equipos participantes en la grabación una autorización para el tratamiento de imágenes (ver anexos 5 y 6), puesto que los participantes son menores de edad, así como una comunicación a sendos clubs (ver anexos 2 y 3). La grabación implicaría una recogida de datos mientras el entrenamiento se desarrolla que, posteriormente, se completaría con el visionado del video y un análisis del entrenamiento en busca de factores relacionados con tolerancia a la frustración y reacciones o acciones del entrenador orientadas para su activación. Sin embargo, debido a la crisis sanitaria no fue posible realizar las grabaciones de todos los entrenamientos, disponiendo solo de uno de ellos.

Por último, una vez recogidas todas las informaciones se realizó una categorización de la información y un análisis profundo de ésta para, posteriormente, poder extraer las conclusiones del estudio.

4.2.3. Instrumentos

El análisis documental se llevó a cabo de una manera inductiva, sin establecer categorías predefinidas, es decir, se realizó una exploración de los documentos con los que trabajan los entrenadores y aquellos documentos que hacen referencia a la formación reglada de los mismos.

Para la realización de la entrevista semiestructurada se utilizó un guion que, en este caso, sí planteaba una categorización a priori que recogía los siguientes puntos clave: conceptualización del término de tolerancia a la frustración, diseño de sesiones y planificación de temporadas y, por último, un apartado referido a la formación recibida por los entrenadores, ya sea no formal o informal (ver anexo 1).

4.3.PLAN DE TRABAJO

4.3.1. Cronograma

La recogida de información se planificó siguiendo una organización temporal, dando cuenta del diseño y administración de las técnicas empleadas.

Durante el mes de mayo de 2021, se realizaron las entrevistas presenciales a los entrenadores, tratando de realizarlas antes o después de sus entrenos a disposición de los mismos, concretamente, en las fechas del 3 al 14 de mayo. Al mismo tiempo, se solicitó a los jugadores de todos los equipos que participaran en el estudio, todos menores de edad, la firma por parte de sus tutores legales de una autorización para la grabación de imágenes (ver anexos 4 y 5).

La semana posterior se planificaron las grabaciones de los entrenamientos, sin embargo, debido a la crisis sanitaria, no fue posible la grabación de todos los equipos previstos.

Tabla 2

Temporalización de recogida de materiales

MAYO						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Realización de entrevistas						
Firma de autorizaciones						
10	11	12	13	14	15	16
Realización de entrevistas						
Firma de autorizaciones						
17	18	19	20	21	22	23
Grabación de entrenamientos						
24	25	26	27	28	29	30
Grabación de entrenamientos						
31						

4.3.2. Plan de análisis

Una vez recogidos los materiales a través de los cuales se llevó a cabo el estudio y para una mayor simplificación en las tareas de análisis de los contenidos recogidos, se realizó una organización de contenidos basada en las respuestas y los materiales recogidos. La primera división se realizó con los bloques de contenidos o categorías pre-establecidas en la entrevista: relacionado con aspectos conceptuales, aspectos de diseño y aspectos de formación recibida. A partir del análisis se generaron de manera inductiva unas subcategorías que ha aportado un plus organizativo a la hora de presentar los resultados.

A continuación, se presentan y describen las categorías referidas (ver tabla 3):

- Relacionado con **aspectos conceptuales**: recoge qué entienden los entrenadores por tolerancia a la frustración y qué características y elementos asocian a esta competencia ya sean personales o en el ámbito deportivo. En este caso las subdivisiones se encuentran establecidas marcando la relevancia de su influencia en los diferentes contextos, es decir, su relevancia dentro de la vida cotidiana del jugador y su vida deportiva.
 - Como una *competencia para la vida*: recoge las principales impresiones de los entrenadores sobre la relevancia de promover esta competencia dentro del deporte y su relación con la vida cotidiana de sus jugadores.
 - Relacionado con el *rendimiento deportivo y personal*: concentra las conclusiones principales de los entrenadores que hacen referencia a la relevancia de esta competencia dentro del ámbito competitivo y para el desarrollo integral de sus jugadores.
- Relacionado con aspectos del **diseño de las sesiones**: recoge cómo comprenden los entrenadores cuál debe ser su papel dentro del equipo, y qué estructura y contenidos emplean en sus entrenamientos. Las subdivisiones centran los contenidos relacionados con algunos de los agentes principales en los diseños, a saber, el entrenador, los contenidos y la organización de los mismos.
 - Referente al *papel del entrenador*: incluye contenidos referentes al papel o rol que puede tomar el entrenador a la hora de desarrollar la competencia. Si su intervención es relevante o no para el desarrollo de la misma.

- Referente a *los contenidos y su procedencia*: analiza los contenidos incluidos dentro de las sesiones y su procedencia, es decir, si los contenidos son enteramente responsabilidad del entrenador de cada equipo o si, por otro lado, entran dentro de un proyecto de desarrollo establecido por los clubes.
 - *Estructura de las sesiones*: recoge la estructura de sesión organizada por los entrenadores, poniendo especial atención en la inclusión de los contenidos psicológicos o la competencia de tolerancia a la frustración.
- **Relacionado con la formación recibida**: recoge todos los contenidos referentes a la formación realizada por los entrenadores buscando, principalmente, si esta incluye contenidos relacionados con lo psicológico o la tolerancia a la frustración. Principalmente, las subdivisiones se centran en las dos principales vías de formación, reglada y no reglada.
- Formación reglada: analiza las formaciones impartidas por la Federación Española de Balonmano y sus delegaciones territoriales, atendiendo, principalmente, a los contenidos psicológicos y su inclusión en la formación de entrenadores.
 - Formación no reglada: recoge las formaciones de los entrenadores que no se encuentran regladas por un currículum establecido, centrándose en contenidos psicológicos.

Tabla 3

Plan de análisis: sistema de categorías

PLAN DE ANÁLISIS	
Categorías generales	Categorías específicas
Relacionado con aspectos conceptuales	Como una competencia para la vida
	Relacionado con el rendimiento deportivo y personal
Relacionado con aspectos del diseño de las sesiones	Referente al papel del entrenador
	Estructura de sesiones
	Referente a los contenidos y de dónde vienen
Formación recibida	Formación reglada
	Formación no reglada

Este sistema de categorías se estableció como resultado de las respuestas otorgadas por los entrenadores, principalmente en la *entrevista*, por lo que en un primer momento, aquellas categorías que han permanecido invariables son las que hacen referencia a concepto, diseño y formación, existiendo, posterior al análisis, la creación de las subcategorías mostradas en la tabla anterior.

5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Para la presentación de los resultados del presente estudio, se empleará la agrupación ya indicada (ver tabla 3), en tres bloques de contenido principales: relacionados con aspectos conceptuales, relacionados con aspectos de diseño de sesiones y relacionados con la formación recibida por los entrenadores. Se debe remarcar que en esta agrupación también se encuentran recogidos los resultados obtenidos, no solo de las entrevistas, sino también de las grabaciones y las guías didácticas de los cursos de formación homologada para la obtención de los cursos de entrenador de balonmano en sus diferentes niveles.

5.1. RELACIONADOS CON ASPECTOS CONCEPTUALES

Se preguntó a los participantes sobre cómo sería su definición de tolerancia a la frustración y, en este caso, hubo respuestas bastante concordantes.

La gran mayoría, asemejaban la tolerancia a la frustración con la tolerancia al fallo o a los momentos adversos del juego, ya fuese en los entrenamientos o en los partidos.

“La capacidad para sobreponerse a cosas que no salen como esperamos o cuando surgen problemas, ser capaces de continuar y de seguir sacándolo adelante a pesar de las dificultades” (Entrevista_Participante 8, 1:43).

Otra definición que podemos encontrar asemejada es:

“Capacidad de sobreponerse a los malos momentos, a los malos resultados, a las cosas que no nos gustan en un momento determinado. Poder sacar esas ansias de superarse y de poder asimilar lo que los malos momentos nos pueden enseñar” (Entrevista_Participante 6, 0:42).

De la misma manera, prácticamente, todos hacían referencia a esta competencia como una capacidad o habilidad propia. Únicamente, uno de los encuestados hacía referencia a esta competencia para la vida como una actitud, un estado de ánimo.

“Un estado de ánimo, entonces es algo que podemos mejorarlo con el tiempo, y es cómo te enfrentas tú a los problemas o adversidades que tienen que enfrentarte a lo largo de la vida o en el ámbito en el que sea” (Entrevista_Participante 1, 0:37).

En general, se puede observar que los entrenadores tienen una unanimidad en cuanto a la definición de tolerancia a la frustración, cada uno lo expresa con diferentes palabras sin embargo, podemos encontrar en común términos como fallo, superación, error y, sobre todo, capacidad, algo que se puede desarrollar con el tiempo. De todas las definiciones otorgadas, una de las más precisas también, dada por su brevedad, podría ser:

“La capacidad del jugador para adaptarse a algo que no estaba dentro de sus planes”
(Entrevista_Participante 2, 0:36).

En esta definición se encuentra una de las claves principales para que exista la tolerancia a la frustración y es la capacidad para superar situaciones inesperadas, aquellas que, aunque la planificación propia apunte en otra dirección, se han producido de forma espontánea e inesperada para el jugador, lo que implicaría una reestructuración de los planes y, la incapacidad para realizar esta reestructuración, o la aceptación de la incapacidad de realizar acciones que cambien la situación inesperada y no deseada, puede desembocar en una frustración en los jugadores.

Como una competencia para la vida

Otro de los puntos clave que se recogen dentro de la entrevista es la consideración de la importancia, por parte de los entrenadores, de esta competencia en concreto para la vida diaria en sus jugadores.

En este caso la respuesta fue unánime en cuanto a su importancia. Todos los entrenadores defienden que aprender a tolerar la frustración es una parte muy importante para aprender a desenvolverse en la vida diaria.

“Es como la base en la que se soporta tu periodo de evolución”
(Entrevista_Participante 10, 0:58).

“Es fundamental saber superar cualquier obstáculo que se te va poniendo en la vida”
(Entrevista_Participante 9, 2:08).

La superación, entonces, se sitúa como un elemento clave en el desarrollo de cualquier persona, concretando, en este caso, en el núcleo de población de los adolescentes entre 14 y 15 años.

Por otro lado, haciendo referencia al deporte como un medio para el desarrollo de esta competencia se encuentra las siguientes afirmaciones:

“La vida está llena de límites, de errores, de fracasos y la vida y la experiencia es lo que nos da la capacidad de superarnos y de sacar lo mejor de cada momento” (Entrevista_Participante 6, 4:50).

“La vida, al igual que en el deporte, hay momentos en los que te sale todo bien y es fácil, y hay momentos en que las cosas son complicadas o que surgen problemas y esa tolerancia, esa capacidad que tengas de querer mejorar es lo que te va a hacer salir de los errores, de los problemas antes o seguir teniendo problemas” (Entrevista_Participante 7, 1:20).

Todos los entrenadores, en general, asemejan el entorno deportivo como una situación controlada, de la vida de los jóvenes, donde ellos puedan probar y experimentar diferentes situaciones que les pueden llevar a la frustración y que les permita adquirir herramientas para su superación, tanto presente como futura.

“El deporte te ayuda a desarrollar competencias en todos los ámbitos de tu vida y creo que esta (tolerancia a la frustración) es una de ellas, no solo en el balonmano sino, también, en cualquier deporte que sea individual o colectivo” (Entrevista_Participante 8, 2:24).

Relacionado con el rendimiento deportivo y personal

Los entrenadores entrevistados hacen claras referencias a la relación que existe entre la tolerancia a la frustración y el rendimiento, tanto deportivo como personal. En sus respuestas aseguran que, en relación con el error, los deportistas deben de ser capaces de resolver, en un periodo corto de tiempo situaciones de fallo o imprevistos que les permitan, por ejemplo, seguir desarrollando un buen empeño deportivo en un partido.

“El partido va mal o una competición va mal y tienes que ser capaz de decir: vale no está saliendo como esperaba, pero tienes que seguir sacándolo adelante” (Entrevista_Participante 8, 3:46).

Esta capacidad de seguir sacándolo adelante, es lo que los entrenadores entienden por la influencia de la tolerancia a la frustración en una competición y en un entrenamiento.

Aunque defienden que en estas categorías la competición no es una parte fundamental del aprendizaje y del desarrollo de los jugadores, si que cobra su importancia, no solo debido a sus propias ligas, sino también como un medio de desarrollo de las distintas experiencias que se pueden llegar a alcanzar para un mejor desarrollo en categorías superiores.

“Una persona hundida es una persona que no rinde, entonces todos queremos rendimiento, todos queremos ganar, todos queremos que nuestros chicos y chicas cada vez sean mejores deportistas y mejores personas” (Entrevista_Participante 6, 17:37).

Es en este momento, también, cuando surge un término que llama la atención referido al rendimiento.

“Hay un efecto dominó muy grande que es cuando empieza a caer una, empieza a caer otra y otra, hasta que al final el entrenamiento se convierte en una locura” (Entrevista_Participante 10, 11:13).

Este entrenador hace referencia a la frustración como un estado de ánimo contagioso entre los diferentes miembros del equipo y cómo su descontrol puede hacer bajar el rendimiento colectivo. Sobre todo hace referencia a algunas jugadoras o jugadores que juegan papeles clave dentro del equipo y que, su frustración, puede ser más fácilmente transmisible al resto de compañeros.

Completando esta afirmación encontramos una entrenadora que asegura que, el mantener la concentración del equipo puede venir dado por el control de la tolerancia a la frustración.

“En cualquier momento de tu vida deportiva y, sobre todo, en cualquier momento de la temporada, tener esa tolerancia, va a hacer que tu estés muchísimo más predispuesto a tener un buen entrenamiento, un buen partido...” (Entrevista_Participante 1, 1:56).

5.2. RELACIONADOS CON ASPECTOS DEL DISEÑO DE LAS SESIONES

En los resultados desde el punto de vista conceptual está claro que los entrenadores conocen el concepto y la importancia de esta competencia. Considerando este hecho, deberíamos suponer que la tienen en cuenta en su quehacer formativo en las diferentes sesiones y partidos. Veamos pues como se refleja en sus diseños y desempeños como entrenadores.

Dentro de las funciones de un entrenador se encuentra el diseño y la programación, tanto de las sesiones de entrenamiento, como de las temporadas. Se trata de la organización de los objetivos, contenidos y actividades que se realizarán en todas las sesiones de entrenamiento, la organización de partidos y sesiones especiales, por ejemplo, visionado de jugadas en video o sesiones orientadas a la dinamización del equipo.

A la hora de planificar estos contenidos, el entrenador debe tener en cuenta muchos factores, los jugadores, la edad, la trayectoria del equipo en anteriores temporadas, la incorporación o la marcha de jugadores... También debe hacer referencia a la forma en la que se va a dirigir al equipo y como va a manejar diferentes situaciones, si va a otorgar mayor libertad o es un equipo que necesita mayor orientación en todo momento.

En esta afirmación podemos encontrar otro ámbito que influirá en gran medida la intervención y las programaciones del equipo como es la influencia del ámbito social y familiar de los jugadores en el entorno deportivo.

“Intento tener en cuenta casi todo, lo primero saber que jugadores o que personas van a conformar el grupo, todos los niveles, tanto deportivo como social”
(Entrevista_Participante 8, 6:45).

Dentro de estas consideraciones para la temporada, también se incluyen los contenidos de ámbito psicológico, empleada esta terminología al tener un carácter más general, pero entre las que se incluyen la tolerancia a la frustración, hay diferentes posturas en cuanto a donde incluirlas.

Algunos entrenadores defienden que el mejor momento para incluir estas intervenciones se encuentran en los momentos de la pretemporada, para establecer unas bases en las que se asienten el resto de intervenciones, otros entrenadores consideran que debe ser un trabajo continuo, en reacción a diferentes situaciones que surjan en cada persona, en un momento determinado.

Y otros postulan la importancia de los momentos de transición, entendiendo los momentos de transición como aquellos periodos comprendidos entre una temporada y la siguiente o, incluso, los momentos de paro de competición como Navidad o Semana Santa.

“Yo creo que en sí la tolerancia a la frustración puede estar presente en cualquier ámbito de la temporada pero sí que se puede plantear en los momentos de transición, porque son cuando más o menos trabajas los errores y todos los aspectos a mejorar a nivel individual y a nivel de equipo” (Entrevista_Participante 3 parte 2, 6:06).

Referente al papel del entrenador

Respecto al papel del entrenador en las acciones de tolerancia a la frustración, sean planificadas o de reacción ante determinadas situaciones, se preguntó a los entrenadores sobre como realizan las intervenciones de esta competencia.

Se encuentra un consenso bastante claro, aunque muchos entrenadores admiten que no sabrían muy bien como planificar o reaccionar ante la enseñanza de la tolerancia a la frustración. Por otro lado, sí que están de acuerdo en que una parte fundamental para la misma es realizar un acompañamiento de los jugadores y las jugadoras.

“No se si realmente estamos preparados para trabajarlo bien, pero si hay que trabajarlo” (Entrevista_Participante 9, 6:24),

Pero esto también es complicado, como desarrollar un papel de acompañamiento ante una situación bastante subjetiva. La empatía con las jugadoras es lo que muchos entrenadores defienden como clave, de esta forma, en parte a través de su propia experiencia, pueden otorgar herramientas a sus jugadores que les ayuden a sobrellevar las situaciones frustrantes.

“Empatizar, yo creo que aquí hay una palabra clave que es empatizar” (Entrevista_Participante 6, 13:42).

Es cierto, también, que la gran mayoría de los entrenadores defienden que las herramientas o acciones para enseñar la tolerancia a la frustración varían en cuanto al tipo de jugador y la personalidad del mismo. Así como, en la enseñanza de contenidos técnico-tácticos, no siempre sus técnicas de enseñanza son las mismas.

Algunos orientan estas superaciones de la frustración en el corto plazo. El balonmano es un deporte bastante rápido, donde en muchas ocasiones los errores y los fallos pueden acumularse de forma muy seguida y los jugadores deben sobreponerse a los mismos puesto que, si esto no se produce, un fallo en la técnica del ataque, puede suponer un fallo más en la técnica de la defensa.

“Sobre todo, y lo más difícil, en corto plazo, es decir, en situaciones muy a corto plazo” (Entrevista_Participante 2, 5:07).

Por último, dentro del papel del entrenador también encontramos una afirmación que defiende que el trabajo de tolerancia a la frustración, para realizarse correctamente, según los entrenadores, es crear situaciones en las que el jugador, de manera controlada, sienta esa frustración y busque o recoja herramientas para sobrellevarla y que esta no logre hundir su desarrollo deportivo.

“Si queremos trabajarlo, al final lo que tenemos que hacer es generar frustración en nuestros jugadores para que aprendan a sobrellevarla” (Entrevista_Participante 8, 15:51).

Referente a contenidos y su procedencia

Respecto a los contenidos que, normalmente, se imparten dentro del deporte del balonmano podemos encontrar que pueden ser: físicos, técnico-tácticos y psicológicos. Dentro de los psicológicos sería donde podría incluirse la tolerancia a la frustración. Referente a los dos primeros contenidos podemos contemplar tanto en las entrevistas, como en las programaciones de los entrenos (ver anexo 6), que se encuentran incluidos y destacados en las mismas, sin embargo, el ámbito psicológico, también al ser algo mucho más abstracto, no queda reflejado con tanta claridad en las mismas.

La gran mayoría de los entrenadores reconocen que, aunque tienen en cuenta la gran relevancia de este tipo de contenidos en la formación de sus jugadores, no los incluyen de manera habitual en sus esquemas de sesión, ya sea por no saber cómo trabajar la competencia o por falta de tiempo dentro de sus entrenamientos.

“No creo que esas tareas haya que incluirlas como tal, yo creo que un ejercicio lo puedes orientar hacia ahí, tu puedes orientar una tarea para trabajar un componente psicológico, el que sea, pero al final, dentro de que ese sea el objetivo, no dedicaría una parte de la sesión a esa tarea” (Entrevista_Participante 8, 14:30).

“Los contenidos que suelo incluir son físicos y técnico-tácticos, sí que sería bueno incluir esos aspectos más psicológico (...), pero ni tengo la información suficiente ni creo que los entrenadores conozcamos estrategias adecuadas para aplicarlo” (Entrevista_Participante 10, 3:13).

En definitiva, los entrenadores consideran de gran importancia los elementos psicológicos, sin embargo, a nivel de formación o experiencia no se sienten capacitados para llevarlos a cabo, lo que puede repercutir a su vez en la introducción de estos elementos dentro de las programaciones de sesiones y, por consiguiente, en la formación de los deportistas. Llegando a ser considerados estos contenidos, por parte de algunos entrenadores, como parte del currículum oculto del deporte.

“En los clubes grandes, están empezando a que es una parte importante lo psicológico pero lo demás todavía es complicado. Yo creo que se da más importancia a lo técnico-táctico, físico y, por último, lo psicológico” (Entrevista_Participante 7, 16:06).

En cuanto a la procedencia de estos objetivos y contenidos, que sí que suelen entrar dentro de las programaciones, son bastante variables. Generalmente, los clubes establecen unas directrices generales que están orientadas a la formación de los jugadores y aquellas competencias que deberán adquirir los mismos, más que centradas en los desarrollos técnico-tácticos, centradas en los modelos de juego o los resultados.

“Generalmente, un club no te va a pedir objetivos tan específicos de balonmano, sino que te va a pedir resultados” (Entrevista_Participante 9, 12:02).

Los clubes, en líneas generales no suelen buscar que sus entrenadores trabajen unos contenidos concretos, por lo que su establecimiento viene dado en gran medida por los entrenadores. Si bien es cierto, que en los últimos años, empieza a existir la figura del director deportivo encargado de dar una estructura a los objetivos y contenidos de cada categoría.

“No están estipulados por la directiva pero sí que pueden estar algo consensuados por la parte deportiva” (Entrevista_Participante 3 parte 2, 3:23).

Por todo esto, muchos de los contenidos impartidos por los entrenadores, sobre todo aquellos del ámbito psicológico, vienen dados por su experiencia como jugadores, entrenadores y su formación tanto formal como no formal, en contacto con otros entrenadores y especialistas, en algunos casos. Aunque cada vez más, se puede encontrar entrenadores preocupados por la mejora y puesta en práctica de los contenidos psicológicos.

Estructura de sesiones

En lo referente a las estructuras de una sesión suelen ser bastante homogéneas en la mayoría de los casos, contando con una primera parte de calentamiento general, que no suele variar en gran medida, una parte orientada en su mayoría a los porteros, algo que en los últimos años ha ido cobrando fuerza en los equipos de base, una parte física, y una parte principal donde se desarrollarían los contenidos técnico-tácticos, generalmente siguiendo una progresión, desde ejercicios más fáciles a más complicados, por último, una actividad orientada a la vuelta a la calma o al estiramiento, si bien es cierto que muchas veces esta actividad a la calma queda reducida debido al tiempo de entrenamiento, llegando incluso a no realizarse.

Estas estructuras vienen dadas por la rutina como una parte vital para el aprendizaje de otros contenidos, ayudando a la persona a entrar en el momento óptimo de concentración.

“Creo que algo muy importante para el jugador o la jugadora es tener una rutina, mismos pasos durante todos los entrenos y todos los partidos” (Entrevista_Participante 10, 5:02).

Dentro de estas rutinas, observando los diseños de sesión (ver anexo 6), se puede observar que, aunque los contenidos técnico-tácticos están marcados de una forma clara y concisa, no se hace referencia alguna a los elementos psicológicos del juego ni al fomento de la competencia de tolerancia a la frustración en ninguno de los entrenamientos recogidos en este estudio.

5.3. RELACIONADOS CON LA FORMACIÓN RECIBIDA

Respecto a la formación de los entrenadores, podemos encontrar dos vías principales: la formación reglada, que serían aquellos cursos en los que, una vez realizados, te otorgan una titulación, normalmente expedidos por la Real Federación Española de Balonmano y la Federación de Castilla y León de Balonmano, que requieren cursar una serie de créditos, además de la realización de unas prácticas. Y por otro lado, estaría la formación no reglada, aquella que lo entrenadores realizan por su cuenta, ya sea a través de *clínicas*, charlas de diferentes entrenadores, especialistas...; a través de portales de internet o diferente literatura, es decir, una formación más autodidacta.

Formación reglada

Dentro de la formación reglada podemos encontrar tres niveles de entrenador en balonmano. Estos tres niveles tienen cada uno asociado un curso reglado para conseguir la titulación oficial: curso de monitor de balonmano nivel 1 (ver anexo nº 7), curso de entrenador territorial nivel 2 (ver anexo nº 8) y curso de entrenador nacional de balonmano nivel 3 (ver anexo nº 9).

Si bien es cierto que se incluyen, en todos los cursos, pequeños matices de desarrollo y aprendizaje del jugador, no se hace referencia como tal a los elementos psicológicos del juego ni de tolerancia a la frustración. En su mayoría los contenidos se encuentran centrados en la normativa del juego, los elementos físicos y los técnico-tácticos.

“Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva” (Monitor de balonmano nivel I, p. 3).

“Elementos de la psicología” (Entrenador territorial nivel II, p.3).

Algo que concuerda con las respuestas otorgadas por los entrenadores entrevistados, haciendo referencia, en gran medida, a la falta de formación que encuentran dentro del ámbito psicológico en la formación reglada.

“No, la verdad es que es lo que más pasa desapercibido, eso no se enseña en ningún curso, o sea, yo creo que hay que darle más importancia (...), en un curso das lo físico, la técnica y la táctica y poco más” (Entrevista_Participante 3, parte 2, 12:44).

Si bien es cierto, muchos aseguran que este campo está comenzando a ser explorado y valorado como algo fundamental en el desarrollo de los jugadores, sin embargo, en el nivel reglado aún queda relegado, si acaso, a unas pocas horas dentro de la formación.

“Yo creo que la formación deportiva, aún está explorando el terreno de lo psicológico” (Entrevista_Participante 2, 24:17).

“Si que, en los últimos años, se está, en los cursos que yo he dado, hay una parte psicológica, hay una parte de trabajar actividades con el grupo, de no solo entrenar a balonmano sino de estar más con los jugadores” (Entrevista_Participante 7, 13:05).

“El que más importancia le dan siempre es el técnico-táctico, lo exploran muchísimo, luego el físico, también mucho, y el psicológico sí que es verdad que lo van metiendo poco a poco, pero no es algo que expliquen extensamente” (Entrevista_Participante 5, 7:03).

Además estos contenidos suelen ser bastante pobres haciendo referencia a teorías y no tanto a herramientas que permitan enseñar y afrontar situaciones concretas de tolerancia a la frustración.

“Sobre la psicología teorizamos mucho y, al final, creo que esa teorización, luego en la pista nunca llega a ser así, entonces, creo que debiera darse más realidad en la formación que recibimos y en la formación reglada, quizá que cogiera un mayor peso” (Entrevista_Participante 8, 20:24).

Formación no reglada

Referente a la formación no reglada, aquella que los entrenadores desarrollan en su tiempo libre o a través de diferentes *clínicas*, las respuestas son diferentes, sin embargo, todos defienden la importancia de seguir con su formación más allá de los cursos homologados.

En su mayoría las vías de formación más utilizadas son internet o incluso, guiarse con la ayuda de los libros de literatura que hacen referencia a este tipo de contenidos psicológicos, por ejemplo, algunos de los mencionados como Rafael Nadal o libros publicados por otros entrenadores de balonmano como Juan García.

“Me gusta (...) apoyarme de historias de otros deportistas, creo que uno de los deportes donde más tolerancia a la frustración hay es el tenis” (Entrevista_Participante 2, 22:15).

Pero si se deben decantar por alguna vía de formación a la hora de realizar intervenciones sobre tolerancia a la frustración o de otro ámbito psicológico, la experiencia personal resulta fundamental, también como un método de detección de problemas de frustración en sus jugadores. Los entrenadores emplean consejos o habilidades aprendidas durante su etapa de jugadores, cosas que los entrenadores hacían con ellos que les parecían adecuadas y les ayudaron y eliminan aquellas cosas que no les gustaron, también de otras técnicas empleadas por otros entrenadores o especialistas, así como un apoyo entre todo el cuerpo técnico, y su propia trayectoria como entrenadores.

“Al final, la experiencia que he tenido como jugadora, al jugar mundial y al jugar preolímpicos, te hace pasar por distintas manos (...), pasar por distintos entrenadores y ahí tu vas absorbiendo (...), las cosas malas que a mí como jugadora me han molestado durante mis años intento no repetir las” (Entrevista_Participante 9, 12:57).

Al final, afirman la experiencia es lo que te va a dar ese “olfato” para saber concretar que un jugador se encuentra frustrado, observando sus comportamientos e interacciones con los miembros del equipo, sus reacciones y su comunicación corporal, es en ese momento cuando sus experiencias les ayudan a intervenir.

Son esas señales las que los entrenadores buscan para reaccionar basándose en su experiencia y aquellas lecciones aprendidas de otros entrenadores o de la literatura.

“Yo creo que el que te han pasado muchas cosas y aunque, es peligroso tratar a una generación de 15 años del 97 igual que a una generación de 15 años del 2005 de la misma forma (...), sí que tienes ese olfato que te permite decir aquí pasa algo” (Entrevista_Participante 2, 25:25).

“Analizamos mucho a los jugadores, los gestos las caras los gestos de empatía hacia el compañero y hacia ti mismo y llega un punto en el que te das cuenta de que aquí pasa algo” (Entrevista_Participante 2, 21:29).

6. CONCLUSIONES

El desarrollo de este trabajo ha permitido establecer interesantes conclusiones que, si bien son fruto de un análisis, pueden ser la base de posteriores acciones orientadas al desarrollo de competencias personales de los jóvenes utilizando el entorno deportivo como espacio de formación.

Además de conclusiones vinculadas al contenido concreto objeto de este estudio, resulta relevante compartir algunas enseñanzas como aquellas derivadas de la metodología utilizada en el trabajo, posibles implicaciones educativas, líneas de actuación futura y de aprendizaje en lo personal.

Sobre los objetivos del estudio:

Respecto al entendimiento de los entrenadores sobre el concepto de tolerancia a la frustración, muchas de las respuestas dadas, estaban muy relacionadas con la tolerancia al error o al fallo, durante momentos adversos del juego, en los entrenamientos o los partidos. Es cierto, que esta competencia en concreto, no tiene una definición clara pues, aún entre los autores que han desarrollado algunas de las definiciones de las competencias, puede haber matices de interpretación. Sin embargo, esta asociación entre la frustración y el fallo queda reflejada en la frustración que genera en los jugadores el fallo dentro de un ejercicio concreto o, incluso, durante un partido, puesto que un fallo, en un deporte como el balonmano, puede suponer desde un gol o una exclusión, hasta dar el partido ganado al otro equipo.

Esta capacidad de sobreponerse a los momentos difíciles, a situaciones que no son cómodas, es vital para la vida en general, debido a que son situaciones que se pueden encontrar con facilidad. Además ser capaz de manejar esta frustración aporta, no solo otra perspectiva de los momentos frustrantes, sino una evolución personal y una capacidad de desarrollar situaciones o acciones que en algún momento parecen muy complicadas, dando lugar a una evolución en la persona.

A nivel teórico, por consiguiente, se encuentra unanimidad entre los entrenadores, dando una gran importancia a desarrollar los contenidos de tolerancia a la frustración dentro de sus equipos, aunque la gran mayoría, no tanto con una intención del desarrollo personal del jugador fuera del deporte, sino con el fin de conseguir determinados objetivos deportivos.

La perspectiva del entrenador en lo referente al ámbito psicológico del deporte y de la tolerancia de la frustración, se puede entender una disparidad de conceptos, sin embargo, las características son comunes, asociadas al fallo o al error, y la capacidad de superar los mismos, en definitiva, conceptualmente hablando, muy similares a la resiliencia.

El contexto deportivo sí se encuentra íntimamente relacionado con la vida cotidiana, como muestran muchos de los entrenadores; el entorno deportivo ofrece un lugar seguro donde los jóvenes pueden experimentar situaciones frustrantes con el mínimo riesgo, como una situación de prueba que, posteriormente, puede transmitirse a la vida en general. Aunque, claramente, los entrenadores no se centran únicamente en la competencia a la frustración en sus explicaciones puesto que consideran que todas las competencias que se pueden desarrollar en el deporte pueden estar relacionadas.

Respecto al diseño de las temporadas y sesiones, aunque los entrenadores comprenden y afirman la importancia que tiene la enseñanza de la tolerancia a la frustración, la gran mayoría coinciden en que, al menos de manera consciente, no realizan dentro de sus programaciones, de manera concreta y periódica intervenciones de esta competencia con sus equipos.

Al ser un concepto abstracto y que depende de muchos factores, entre ellos, la personalidad de los jugadores, cómo estos reaccionan a diferentes situaciones, los entrenadores no tienen unos momentos fijos para el desarrollo de estas intervenciones, en su mayoría realizan reacciones a situaciones en las que pueden observar que un jugador baja su nivel de rendimiento o se siente frustrado, puesto que, aunque no hay un sesgo común de indicadores de tolerancia a la frustración entre los entrenadores, muchos afirman que son capaces, en gran parte de los casos, de detectar cuando un jugador se siente frustrado. Alegan que en su mayoría se debe a la experiencia y el contacto directo con los jugadores. Esto lleva a unas reacciones que, en general, se realizan mediante conversaciones individuales, tratando de dar herramientas basadas en la propia experiencia.

Esta conciencia de la existencia de una frustración pero no de su conciencia de implementación dentro de las sesiones puede suponer una barrera, en algunos casos infranqueable, para los entrenadores en la enseñanza, a su vez, de otros contenidos más concretos del balonmano, en algunos casos pudiendo llegar a obviarse o realizar intervenciones imprecisas y, en algunos casos, más perjudiciales que beneficiosas.

El papel de acompañamiento es considerado fundamental para hacer frente a estas situaciones, no es algo que los entrenadores puedan desarrollar como un contenido técnico o táctico, por lo que en muchas ocasiones sus reacciones estarán orientadas a acompañar al jugador durante todo el proceso de superación de la frustración, en algunos casos, a ciegas.

Este acompañamiento, o idea de acompañamiento, principalmente viene de la falta de formación o de herramientas de afrontamiento que los entrenadores poseen, adquiridas de su propia formación. Como queda marcado en los resultados, los entrenadores realizan su formación principalmente de dos vías, la formal, a través de los cursos de formación de entrenadores impartidos por la Federación de Balonmano, y la formación más autodidacta, a través de charlas con otros entrenadores, literatura deportiva o internet.

Respecto a la formación formal, los contenidos en el ámbito psicológico son escasos y normalmente no encuentran mucha cabida dentro de las formaciones de los entrenadores y mucho menos la tolerancia a la frustración por lo que podemos concluir que la formación en este campo de los entrenadores es bastante deficiente, los contenidos se encuentran más centrados en el ámbito técnico-táctico y físico.

Sin embargo, en referencia a los resultados obtenidos, estos campos están comenzando a desarrollarse, al menos a nivel teórico. Este hecho supone que cada vez, con el tiempo, existirán mayores programas de formación referentes al entorno psicológico del deportista, que los entrenadores podrán realizar y adquirir, aunque esto no tiene por qué hacer referencia a las competencias para la vida y su desarrollo a través del deporte.

Si se consigue gestionar la formación de los entrenadores en competencias, esto podría suponer un cambio en el entendimiento del deporte como un ámbito puramente lúdico a un ámbito de aprendizaje y desarrollo personal en el que, al igual que las escuelas, los padres, las relaciones sociales y los entrenadores, caminen juntos hacia el desarrollo integral de los jugadores.

Por otro lado, la formación a través de diferentes vías no formales puede resultar más fructífera, sin embargo, existen muchas teorías pero pocas acciones que los entrenadores puedan llevar claramente a la práctica dentro de sus sesiones de entrenamiento, pues no se debe olvidar que estas categorías no son profesionales y los jugadores no disponen del tiempo o la motivación suficientes para desarrollar alguna de ellas.

En conclusiones finales, podemos entender que los entrenadores realmente están interesados en el desarrollo de estas prácticas con sus jugadores, no solo para que se conviertan en mejores deportistas sino también para su desarrollo personal, tanto dentro como fuera de la pista, sin embargo, muchos se encuentran con una falta de información y formación importante para un entorno real, tratando de adaptar algunas teorías al contexto en concreto pero sin mucho éxito.

Por esta razón considero importante que, si se quiere mejorar estas intervenciones, uno de los puntos clave a tener en cuenta será aumentar la formación y conocimiento de los entrenadores respecto a estos conceptos, otorgándoles herramientas que puedan aplicar con sus equipos en situaciones reales.

Además de las conclusiones extraídas a partir del objetivo propuesto, resulta relevante compartir algunas cuestiones derivadas del desarrollo de este trabajo, en concreto sobre cuestiones metodológicas, implicaciones educativas, posibles líneas de actuación y algunas reflexiones a modo de aprendizaje personal.

Sobre cuestiones metodológicas:

Respecto a la metodología empleada, la *entrevista* semiestructurada ha resultado ser bastante efectiva en este estudio, puesto que, aunque durante las entrevistas he tenido que hacer algunas pequeñas variaciones, porque a veces había preguntas respondidas con anterioridad, ha supuesto un buen punto de apoyo para que los entrenadores pudieran expresar sus ideas de forma clara y ordenada, dando poco margen a la divagación entre preguntas y orientando las respuestas hacia los objetivos previamente establecidos.

Por otro lado, referente a la grabación de los entrenamientos, es un elemento que finalmente no se ha utilizado y que podría haber resultado muy útil, no tanto siguiendo los diseños de sesión, sino las intervenciones que se realizan entre el entrenador y los jugadores. Para estas revisiones un método de ampliación podría haber sido el realizar grabaciones periódicas durante toda la pretemporada, la temporada y las fases de transición, dando una idea más global del desarrollo de los jugadores y las intervenciones de los entrenadores durante las diferentes fases del desarrollo de la actividad. Esto daría, a su vez, una perspectiva de la importancia que cobra la competición dentro de estas intervenciones.

Implicaciones educativas:

Haciendo referencia a las implicaciones educativas de la inclusión de esta competencia dentro de la formación de los jugadores y jugadoras de balonmano, como ya se comentaba en apartados anteriores, el deporte, puesto que, fundamentalmente, es un entorno lúdico de desarrollo, nos da unas bases para la enseñanza basadas en la motivación que genera el mismo en los adolescentes y crea una situación de unión, también con el entorno social y familiar.

La implicación de las familias dentro de los aprendizajes a través del deporte de los adolescentes debe tomarse muy en cuenta. Muchas veces observamos en diferentes medios de comunicación, que los padres pueden resultar un aliciente pero también perjudicar a la formación, sobre todo en lo entendido como valores, de los jugadores. Si las acciones del entrenador y el familiar se sincronizan, esto abrirá una nueva oportunidad de crecimiento y formación en el joven y, por supuesto, el despertar de competencias para la vida, como puede ser la tolerancia a la frustración.

Por otro lado, cabe destacar, la importancia que cobrará el perfil del entrenador. En los deportes encontramos entrenadores con diferentes perfiles, algunos más autoritarios, otros más democráticos, es importante para el desarrollo de competencias para la vida que el perfil del entrenador se adecúe a las necesidades generales de cada equipo y de cada jugador para, de esta manera, establecer lazos que permitan a los jugadores experimentar frustración en un entorno que le permita enfrentarse a la misma de forma adecuada a sus capacidades en cada momento.

Líneas de actuación futuras:

Como queda reflejado en este estudio, al menos en el contexto que requiere al mismo, uno de los pilares para el desarrollo consciente de esta competencia de tolerancia a la frustración, puesto que muchos entrenadores son conscientes y apoyan su importancia dentro y fuera del ámbito deportivo, sería la formación.

La formación de los entrenadores en herramientas concretas que les ayude a realizar intervenciones para la enseñanza de tolerancia a la frustración de sus jugadores. De esta manera, los entrenadores se sentirían más capacitados para la inclusión de los contenidos más

psicológicos dentro de sus entrenos y sus reacciones ante situaciones de jugadores frustrados podrían ser más precisas y efectivas para el desarrollo del adolescente.

Por esta razón una de las perspectivas de futuro sería la creación y desarrollo de una intervención que se oriente hacia la formación de los entrenadores en el ámbito del desarrollo de competencias para la vida dentro de sus equipos. Competencias que les ayuden a desarrollar todas las destrezas de sus jugadores en el ámbito deportivo, pero también en el ámbito social y con una perspectiva hacia lo laboral y la vida en general.

En este contexto concreto, su desarrollo no tendría por qué ser dentro de los cursos reglados de formación impartidos por la Federación, al menos no en un principio, sino que pueden desarrollarse a través de la escuela de formación propia con las que cuentan los clubes, a través de las cuales forman en algunos conceptos concretos a aquellos entrenadores que están dando sus primeros pasos en el puesto, ofreciendo apoyo y orientación.

Otra línea de intervención podría ser el desarrollo de este estudio en diversos clubes de España, tanto a nivel de base, como las selecciones autonómicas, para formar una base de coincidencias del conocimiento de los entrenadores sobre esta competencia concreta en diferentes contextos y entornos. De la misma manera, el estudio podría ampliarse hacia otros entornos deportivos, por ejemplo, otros deportes colectivos o individuales, con sus propias características y cómo los entrenadores fomentan esta competencia en sus jugadores.

Por último, proponer el estudio de otras competencias para la vida, así como el establecimiento de una serie de ítems que ayuden a los entrenadores a implementar actividades o ejercicios que ayuden al desarrollo de competencias para la vida.

Aprendizaje personal:

Respecto a mi aprendizaje personal con este estudio, ha resultado también una importante introspectiva, puesto que yo también he desarrollado las funciones de entrenadora de balonmano y, en muchos ámbitos, me he sentido identificada con algunas de las respuestas que han proporcionado los participantes.

Esta competencia, como otras muchas, siempre ha despertado cierta curiosidad en mí, puesto que es algo que dentro de los equipos se puede encontrar con relativa facilidad, si bien es cierto, que no siempre las respuestas otorgadas por los entrenadores no son las adecuadas o desconocen cómo pueden ayudar a sus jugadores ante este tipo de situaciones.

Durante la revisión bibliográfica he podido encontrar muchos estudios que hacen referencia a cómo, a través del deporte, los jóvenes pasan de tener poca tolerancia a la frustración a una elevada, sin embargo, estos estudios están centrados, en su mayoría en equipos de élite, en los que los jugadores son seleccionados de una forma concreta, además de contar con recursos para poder contratar a profesionales.

En los clubes pequeños, clubes deportivos de base, la opción de contratación de un profesional que realice este tipo de intervenciones es poco viable, además de que en algunos casos, quién mejor puede dar la solución, contando con las herramientas adecuadas, es el entrenador puesto que cuenta con información relevante sobre las características de un jugador y sus necesidades, debido a que pasan mucho tiempo en contacto directo con el mismo.

Este estudio ha supuesto, personalmente, una nueva perspectiva de la enseñanza deportiva, como un medio de crecimiento de los jugadores, no únicamente en el terreno deportivo sino también social y laboral. Más que nunca considero la necesidad de proponer al entrenador no solo como una figura de enseñanza del deporte sino como un educador, teniendo en cuenta las adversidades y bondades del juego y sabiendo suplir, en algunos casos, los efectos negativos que puede tener el mismo sobre los jugadores y los propios entrenadores.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre Baztán, Á. (2009). *Psicología de la adolescencia*. Marcombo.
- Alberca, C. N., y Fernández, M. Á. (2020). *Construcción y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración para Adolescentes (ETFA)* [Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de Bachiller en Psicología]. Universidad Peruana Unión.
- Bisquerra, R. (2011). Educación Física, competencias básicas y educación emocional. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 2(11).
- Cancio, R. E. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. *Efdeporte.com*, 14(141). <https://www.efdeportes.com/efd141/consideraciones-para-la-iniciacion-deportiva.htm>
- Carballo, A. (2017). La importancia del deporte base. *MBA Deporte*. <https://mbadeporte.wordpress.com/2017/11/24/la-importancia-del-deporte-base/>
- Casimiro, A. J. (2018). *Educación en valores, desarrollo cognitivo y emocional a través del deporte en jóvenes*. 22, 75-80.
- Comisión Europea. (2021). *ESCO - Skills/competences - European Commission*. Ec.europa.eu. Recuperado de: <https://ec.europa.eu/esco/portal/skill>.
- Consejo Superior de Deportes (CSD). (2021). Deporte en edad escolar. <https://www.csd.gob.es/es/promocion-del-deporte/deporte-en-edad-escolar>
- Danish, S. J., Forneris, T., y Wallace, I. (2005). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62. DOI: https://doi.org/10.1300/J370v21n02_04
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., y Hale, B. D. (1993). A Developmental-Educational Intervention Model of Sport Psychology. *The Counseling Psychologist*, 21(3), 352-285. DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000093213002>
- Eidsvåg, A. (2013). *Life skills development through sport A quantitative investigation on life skills internalization and generalization in Sport-inDevelopment work*. [Master thesis in Sport Sciences]. Norwegian School of Sport Sciences.

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.
- García Herrero, J. A. (2018). *Esto ya no es divertido. Un ensayo sobre la adversidad en el deporte* (primera). Editorial Círculo Rojo.
- Giesenow, C. (2005). Más allá de la psicología del deporte: La enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte. *Congreso Interamericano de Psicología (SIP)*, 1-14.
- González Villora, S., García López, L. M., Contreras Jordan, O. R., y Sánchez-Mora Moreno, D. (2015). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad (The concept of sport initiation nowadays). *Retos*, 15, 14-20. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i15.34992>
- Harrington, N. (2011). Frustration intolerance: Therapy issues and strategies. *J Rat-Emo Cognitive-Behav The*. DOI: <https://doi.org/DOI 10.1007/s10942-011-0126-4>
- Hodge, K., Danish, S. J., y Martin, J. (2012). Developing a Conceptual Framework for Life Skills Interventions. *The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152. DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000012462073>
- Hopkins, J. R. (1986). *Adolescencia. Años de transición*. Ediciones pirámide.
- Jiménez, P. (2010). El deporte como medio para la acción social. Actuaciones deportivas con jóvenes en entornos desfavorecidos. En *Adolescencia y deporte. Propuestas para un ocio saludable* (pp. 83-98). Editorial MAD.
- Jones, M., y Lavalley, D. (2009). Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 36-50. DOI: <https://doi.org/10.1080/19398440802567931>
- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosachea, S., Martín, L., y Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de frustración en humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201.
- Kiss, B., y Balogh, L. (2019). A study of key cognitive skills in handball using the Vienna test system. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 733-741. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01105>

- Leal, P., y Henan, A. (1998). La baja tolerancia a la frustración y las adicciones. *Liberaddictus*. <http://liberaddictus.org/varios/371-la-baja-tolerancia-a-la-frustracion-y-las-adicciones.html>
- Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.
- Lener, R. M., Lener, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., y Jelcic, H. (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. DOI: <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- López, A. M., y Castro, Á. (2007). *Adolescencia. Límites imprecisos*. Alianza Editorial.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., y Posner, M. (2001a). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development*. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/en/documents/life-skills-approach-child-and-adolescent-healthy-human-development>
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., y Posner, M. (2001b). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development*. Pan American Health Organization.
- Martín, J. L. (2016, abril 29). El entrenamiento de fútbol por etapas. *FutbolJobs*. <https://futboljobs.com/blog/el-entrenamiento-de-futbol-por-etapas/>
- Morales, Miguel. A. (2010). *Adolescencia y deporte. Propuestas para un ocio saludable*. Editorial MAD.
- Moreno, L., Hernández, J. M., García, O., y Santacreu, J. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *anales de psicología*, 16(2), 143-155.
- Mustaca, A. E. (2018). Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 65-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
- Namuche Salazar, C. T., y Vásquez Limo, K. N. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas en un club de fútbol, Chiclayo* [Para pbtar ael título profesional de licenciados en psicología]. Universidad Señor de Sipán.

- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., y Petergal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 33(2).
- Olivera Betrán, J. (2005). Adolescencia, deporte y crecimiento personal. *Apuntes Educación física y deportes*, 81(3 trimestre), 1-4.
- OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Orionzola, P. (2017). *Gestión del estrés*. Universidad de Valladolid. Facultad de traducción e interpretación. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/23532>
- Pérez, G. (2021). Sobre el deporte de base. [online] Deporte Sorolla. Disponible en: <http://www.deportesorolla.com/sobre-el-deporte-de-base>
- Prieto, M. Á. (2011). Actividad física y salud. *Innovación y experiencias educativas*, Mayo(33), 1-8.
- Quiroz, J. F., y García, L. A. (2020). Diagnóstico de la enseñanza del balonmano en el nivel básico de los centros educativos públicos del Cantón Manta. *Revista Cognosis: revista de filosofía, letras y ciencias de la educación*, 5, 63-80.
- Quito, F., Arteaga, P. A., Planche, D., y Campoverde, A. X. (2017). Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes seleccionados de la federación deportiva del azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016-2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 60-82.
- Real Academia de la Lengua Española (RAE). (2021). *Deporte*. <https://dle.rae.es/deporte>
- Ramírez Ortiz, A. E. (2016). Las competencias personales como dimensión cuantitativa: Una mirada desde el modelo del desarrollo positivo adolescente. *Memorias II congreso internacional psicología y educación psychology investigation*.
- Real Federación Española de Balonmano (RFEBM). (2021). *Biblioteca | REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO*. <https://www.rfebm.com/biblioteca?filtro=239>
- Recalde, M. M. (2011). *Salud y adolescencia (2ª)*. Del Aula Taller.

- Salazar, C. M., Lozano, R. J., Sánchez, A. I., Peña, C. S., Arrellano, A. C., y Hernández, J. A. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de la Ciudad de Juárez, México. *Revista teórico-científica del deporte escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 356-378. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.3.1524>
- Sanaylán Martínez, J. G., y Sandoval Samaniego, C. F. (2017). *Estrategias de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la federación deportiva de Chimborazo* [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica]. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Úbeda, V. (2012, noviembre 12). Las etapas del desarrollo deportivo. *Vicente Úbeda*. <http://www.vicenteubeda.com/las-etapas-del-desarrollo-deportivo/>
- Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Vargas-Tenazoa, D., y Flores-Pino, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29. DOI: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.3>
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., y Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13, 808-816.
- World Health Organization. (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools: Introduction and Guideline to Facilitate de DEvelopment and Implementation of Life Skills Programmes*. Programme on Mental Health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. ANEXOS

Anexo nº 1: Entrevista para entrenadores. Fuente: elaboración propia

Datos del entrenador	
Nombre	Edad
Club en el que entrena	
Años en el club	Años entrenando
Club de inicio del deporte	Antes fuiste jugador
Edad de inicio como entrenador	
Nivel de formación	
Categorías entrenadas	
Categoría entrenada actualmente	

Concepto

¿Cómo definirías la tolerancia a la frustración?

¿Consideras que es importante para la vida?

¿Crees que es una competencia que puede desarrollarse a través del balonmano?
¿Por qué?

¿La consideras importante para el rendimiento deportivo?

¿Piensas que si se desarrolla esta competencia en el deporte, puede transferirse a la vida en general?

¿Piensas que está dentro de tus funciones enseñar a tus jugadores competencias para la vida?

Diseño

¿Qué contenidos sueles incluir en tus diseños de entrenamiento? Físicos, técnico-tácticos y/o psicológicos

¿Cómo sueles plantear las temporadas?

¿Cómo es, normalmente, tu estructura de sesión?

¿Los objetivos y contenidos siguen un proyecto de club o dependen de tu objetivo con el equipo?

¿Dirías que esos contenidos y objetivos vienen dados por la experiencia como entrenador, como jugador, por tu formación homologada, autodidacta, reacción a diferentes situaciones...?

Dentro de tus sesiones o plan de equipo ¿incluyes la tolerancia a la frustración o los factores psicológicos? ¿Con cuanta frecuencia?

En qué momentos incluyes esta competencia o crees que es mejor incluirla: pretemporada, temporada o momentos de transición.

Normalmente, ¿tienes en cuenta la tolerancia a la frustración de tus jugadores?

Las intervenciones que planteas ¿son grupales o colectivas? ¿De manera puntual o continua?

¿Cuentas con algún tipo de apoyo para la realización de las intervenciones de tolerancia a la frustración?

Formación**Cursos adquiridos para el balonmano****Nivel de preparación que consideras que tienes para la enseñanza del balonmano en las diferentes facetas: físico, psicológico y técnico-táctico****¿Qué otras vías has utilizado para tu formación como entrenador de balonmano?****¿Usas tu experiencia como un método para la enseñanza del balonmano?****¿En cuál de los tres ámbitos: técnico-táctico, físico o psicológico es para ti más relevante el uso de la experiencia? ¿Por qué?****¿En los cursos homologados o en tu formación autodidacta has aprendido alguna técnica o metodología concreta para enseñar la tolerancia a la frustración?**

Anexo nº 2: Comunicación al Club Balonmano Palencia Femenino

Palencia a **10 de Mayo de 2021**

Yo, **CRISTINA TEJEDOR PAJARES**, mayor de edad, con DNI nº _____, por medio del presente escrito pone en conocimiento del **CLUB BALONMANO PALENCIA FEMENINO (CBPF)**, que en los próximos días se van a tomar imágenes de jugadoras pertenecientes a ese Club, con el exclusivo fin de documentar el Trabajo Fin de Máster que viene realizando sobre la tolerancia a la frustración en jugadoras de balonmano en Palencia (título no definitivo), dentro del programa “**MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**”, bajo la dirección del Profesor/Catedrático D. **JOSÉ MARÍA CELA RANILLA**, de la Universidad de **VALLADOLID**.

Sirva la presente de comunicación a ese Club, sin perjuicio de la autorización expresa para la captación de imágenes que se recabará de las jugadoras y/o sus progenitores o tutores; exonerando de cualquier responsabilidad a ese Club.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, lo firmo en el lugar y fecha en el encabezamiento expresados.

Fdo. CRISTINA TEJEDOR PAJARES

Anexo nº 3: Comunicación al Club Deportivo Balopal

Palencia a **10 de Mayo de 2021**

Yo, **CRISTINA TEJEDOR PAJARES**, mayor de edad, con DNI nº _____ por medio del presente escrito pone en conocimiento del **CLUB DEPORTIVO BALOPAL**, que en los próximos días se van a tomar imágenes de jugadores pertenecientes a ese Club, con el exclusivo fin de documentar el Trabajo Fin de Máster que viene realizando sobre la tolerancia a la frustración en jugadores de balonmano en Palencia (título no definitivo), dentro del programa “**MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**”, bajo la dirección del Profesor/Catedrático D. **JOSÉ MARÍA CELA RANILLA**, de la Universidad de **VALLADOLID**.

Sirva la presente de comunicación a ese Club, sin perjuicio de la autorización expresa para la captación de imágenes que se recabará de los jugadores y/o sus progenitores o tutores; exonerando de cualquier responsabilidad a ese Club.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, lo firmo en el lugar y fecha en el encabezamiento expresados.

Fdo. CRISTINA TEJEDOR PAJARES

Anexo nº 4: Autorización expresa a padres, Club Balonmano Palencia Femenino. Fuente: elaboración propia.

Palencia a..... de De 2021

D./D^a, mayor de edad, con D.N.I. nº,
padre/madre/tutor de la menor, jugadora del Club Balonmano Palencia Femenino en la temporada 2020-2021, DICE:

Que de acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, y Reglamento General de Protección de Datos (RD 679/2016 UE) , **DA SU CONSENTIMIENTO EXPRESO** para que **DOÑA CRISTINA TEJEDOR PAJARES** , mayor de edad, con DNI nº _____ proceda a la **captación de imágenes** de la menor antedicha durante los entrenamientos, con el exclusivo fin de documentar el Trabajo Fin de Máster que está realizando Doña Cristina, sobre la tolerancia a la frustración en jugadoras de balonmano en Palencia (título no definitivo), dentro del Programa “**MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**”, bajo la dirección del Profesor/Catedrático D. **JOSÉ MARÍA CELA RANILLA**, de la Universidad de **VALLADOLID** , adoptando las medidas de seguridad que establece la normativa sobre protección de datos.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, lo firma en el lugar y fecha en el encabezamiento expresados.

Fdo. D./D^a

Anexo nº 5: Autorización expresa a padres, Club Deportivo Balopal.**Fuente: elaboración propia.**

Palencia a..... de De 2021

D./D^a, mayor de edad, con D.N.I. nº,
padre/madre/tutor de el menor, jugador del Club Deportivo Balopal en la temporada 2020-2021, DICE:

Que de acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, y Reglamento General de Protección de Datos (RD 679/2016 UE) , **DA SU CONSENTIMIENTO EXPRESO** para que **DOÑA CRISTINA TEJEDOR PAJARES** , mayor de edad, con DNI nº _____ proceda a la **captación de imágenes** del menor antedicha durante los entrenamientos, con el exclusivo fin de documentar el Trabajo Fin de Máster que está realizando Doña Cristina, sobre la tolerancia a la frustración en jugadores de balonmano en Palencia (título no definitivo), dentro del Programa “**MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**”, bajo la dirección del Profesor/Catedrático D. **JOSÉ MARÍA CELA RANILLA**, de la Universidad de **VALLADOLID** , adoptando las medidas de seguridad que establece la normativa sobre protección de datos.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, lo firma en el lugar y fecha en el encabezamiento expresados.

Fdo. D./D^a

VIERNES 21 MAYO 2021 19:00-20:30 P.S.

* CUENTAVIENTO LIBRE

* PARTIDAS BM POR PAREJAS DADOS DE LA MANO

* CUENTAVIENTO PAREJAS

- 1 Silueta arriba
- 2 Silueta abajo
- 3 Paredes según perspectiva
- 4 + cambio dirección con bola sin bola
- 5 en salto a 1 paso
- 6 en apoyo

* TONS DECISION SENCILLAS + CONTINUIDADES

3x2 con inicio quieto

3x2 (continuidad) con piv

4x3 + 3x2

2x1 + 5x4

Lanzamiento

Plata Jueves
30 sillalocame jornadas
12-13 actividad concentrada

VIERNES 20 MAYO 2021 17:30 - 19:00 M.H

* CUENTAVIENTO ZIG-ZAG

* CUENTAVIENTO PAREJAS

- Silueta arriba
- Silueta abajo
- EXT = canto
- UT = según tray.
- alternar
- EXT = canto
- UT = según tray.
- alternar
- EXT = canto
- PIV = paralelo
- UT = exterior + interior

* 2x1 JUEGO CON PIVOTE

* 2x1 JUEGO CON EXT

* 3x2 EXT-PIV

* 3x2 UT-PIV

* 4x3 (o piv en 3-3)

→ si muy bien PERMITE APOYAR
- continuidad
- vuelta

* UNZUELO

EXT:

PIV: intercambio + pose bola + lanzamiento

4'LIN: { medic distancia : en apoyo

- Recuperar
- Trayectoria UESTADO
- EXT: No PISAR (banda)
- ¿Pasa que sirve la paravista?

Anexo nº 7: Programación didáctica monitor de balonmano nivel 1.
Fuente: Real Federación Española de Balonmano, escuela de entrenadores, área técnica.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
 Escuela Nacional de Entrenadores
 Área Técnica

CARGA LECTIVA MONITOR (I NIVEL)

Bloque Común	Presenciales	No presenciales
Fundamentos biológicos	8	7
Área del comportamiento y del aprendizaje	5	5
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	8	7
Organización y Legislación del deporte		5
Carga horaria del bloque común	45 horas	
Bloque Específico	Presenciales	No presenciales
Didáctica de la iniciación al balonmano	20	5
Formación técnico-táctica (ofensiva y defensiva)	20	5
Reglas de juego	4	2
Historia del balonmano		4
Seguridad e Higiene en el Deporte	6	4
Área de desarrollo profesional		5
Carga horaria del bloque específico	75 horas	
Carga horaria de los dos bloques	120 horas	
Periodo de prácticas. Carga horaria	150 horas	
Carga horaria total	270 horas	



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

1. Bloque común

A) AREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

1. Objetivos.:

- a) Conocer los elementos básicos de la anatomía humana, con especial atención al aparato locomotor y el sistema cardiovascular.
- b) Conocer con la terminología básica de las ciencias biológicas, en especial la utilizada habitualmente en el deporte.
- c) Comprender el funcionamiento del organismo humano y su adaptación al ejercicio físico.

2. Contenidos.:

- a) Elementos básicos de anatomía humana, con especial atención al aparato locomotor y cardio-respiratorio.
- b) Elementos básicos de fisiología, con especial referencia al ejercicio físico.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

B) AREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE

1. Objetivos.:

- a) Conocer los elementos básicos de la psicología del desarrollo, con especial atención a la evolución de los intereses, personalidad, psicomotricidad, inteligencia, etc., de los niños y adolescentes.
- b) Conocer los factores que mejoran el proceso de adquisición de las habilidades deportivas.
- c) Conocer el papel que juega el técnico deportivo en la adquisición de destrezas y habilidades deportivas.
- d) Conocer los métodos y sistemas de enseñanza de las habilidades deportivas.

2. Contenidos.:

- a) Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva.
- b) Conceptos básicos sobre la organización y funcionamiento de los grupos deportivos.
- c) Aprendizaje del acto motor.
- d) Evaluación de la enseñanza-aprendizaje de la actividad física.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

C) AREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Objetivos.:

- a) Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo.
- b) Conocer las bases de la teoría de la adaptación al entrenamiento.
- c) Conocer las cualidades físicas básicas en relación con el rendimiento deportivo.
- d) Conocer los métodos básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.
- e) Identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan.

2. Contenidos.:

- a) El entrenamiento. Consideraciones básicas.
- b) Los objetivos y medios del entrenamiento. Consideraciones generales.
- c) El calentamiento. Funciones. Metodología.
- d) Sistemas básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

D) AREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE.

1. Objetivos.:

- a) Conocer la estructura y organización básica del deporte en España.
- b) Conocer la estructura y organización del deporte de la Comunidad Autónoma correspondiente.

2. Contenidos.:

- a) Organización deportiva del Estado y de las Comunidades Autónomas.
- b) Competencias de las Administraciones Públicas en el ámbito del deporte.
- c) Competencias de las Federaciones deportivas y los clubes deportivos.



2. Bloque específico

A) FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA (OFENSIVA Y DEFENSIVA)

1. Objetivos.:

- Describir los elementos básicos de la técnica y la táctica del balonmano.
- Determinar los gestos técnicos básicos del balonmano en la etapa de iniciación deportiva.
- Emplear la terminología elemental de la técnica y la táctica del balonmano.
- Demostrar los gestos técnicos fundamentales del balonmano.

2. Contenidos.

- Los Deportes de equipo. Características básicas de los deportes de equipo.
 - El esquema elemental del acto motor.
 - Las características básicas de los deportes de equipo.
 - Las definiciones básicas.
 - Los objetivos del ataque y de la defensa.
- El transporte de balón.
 - Los pases y recepciones.
 - Los lanzamientos y las paradas.
 - La progresión con bote.
- Los lanzamientos
 - Los elementos básicos para lanzar potente y preciso.
 - Los aspectos tácticos elementales del lanzamiento.
- El ataque
 - Objetivos
 - Formas de superar al adversario: el desmarque y la finta.
 - La organización del equipo en ataque.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

- La defensa
 - Objetivos
 - El marcaje, las interceptaciones y las ayudas
 - La organización del equipo en defensa.

- El portero
 - La posición de base
 - Los desplazamientos
 - La terminología, nomenclatura y simbología



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

B) DIDÁCTICA DE LA INICIACIÓN AL BALONMANO

1. Objetivos.:

- o Comprender las características del juego y sus implicaciones metodológicas.
- o Emplear los métodos y estilos de enseñanza en función de los objetivos y contenidos, adecuándolos a las distintas edades de los alumnos.
- o Aplicar los principios de la didáctica al proceso de enseñanza-aprendizaje del balonmano.
- o Emplear una progresión metodológica en la enseñanza del balonmano.
- o Determinar los contenidos técnicos y tácticos de la etapa de iniciación al balonmano
- o Caracterizar los diferentes métodos y estilos de enseñanza aplicables en la fase de iniciación
- o Conocer los medios e instrumentos básicos de evaluación

2. Contenidos.:

- o Los fundamentos didácticos.
 - La naturaleza del proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - El aprendizaje motor.
 - Las habilidades motrices en el balonmano.
- o Descripción y análisis del juego del balonmano desde una perspectiva metodológica.
 - Las características del juego.
 - Los componentes estructurales y funcionales.
 - El ciclo del juego. Ataque defensa.
- o Estructuración del proceso de enseñanza-aprendizaje en balonmano. Etapas de formación.
 - El proceso de formación de un deportista.
 - Las etapas de la formación en el balonmano.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

- o Las etapas en la enseñanza y entrenamiento del Balonmano. La progresión metodológica.
- o La etapa de iniciación. Características generales.
 - Los principios metodológicos.
 - El modelo de intervención y tendencias metodológicas.
 - Las fases de la iniciación en el balonmano.
 - Las formas de intervención.
- o Los fundamentos para el diseño y desarrollo de la programación en la etapa de iniciación al balonmano.
 - Concepto de programación.
 - Diseño de una programación básica para la etapa de iniciación.
 - Diseño de actividades de enseñanza y aprendizaje.
 - La sesión de entrenamiento.
- o El aprendizaje en el balonmano.
 - El aprendizaje con niños.
 - Condiciones y factores que influyen en el aprendizaje.
 - El aprendizaje en las primeras etapas.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

C) REGLAS DE JUEGO

1. Objetivos.:

- o Conocer las características reglamentarias de los elementos que intervienen en el desarrollo del juego del balonmano.
- o Enseñar las normas básicas del reglamento del balonmano.

3. Contenidos.

- o Reglas de referencias espaciales
- o Reglas de referencias temporales
- o Reglas referidas al móvil y su uso en el juego
- o Reglas referidas al comportamiento del jugador en el campo
- o Reglas referidas al árbitro, cronometrador y anotador
- o El proceso de aprendizaje de las reglas básicas en los jóvenes jugadores.:
 - Adaptación de las reglas a la etapa de desarrollo motor concreto
 - La educación y el respeto al juego limpio



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

D) ÁREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE

1. Objetivos generales.:

- o Conocer las lesiones por sobrecarga y por agentes indirectos más frecuentes en balonmano, así como los medios para su prevención
- o Conocer los hábitos de higiene imprescindibles en la práctica del balonmano
- o Conocer la posible influencia de los materiales y equipamientos en la generación de lesiones
- o Conocer aspectos básicos en la actuación ante accidentes

2. Contenidos.:

- o Lesiones mas frecuentes por sobrecarga en la práctica del balonmano. Prevención y actuación
- o Lesiones mas frecuentes por agentes indirectos en la práctica del balonmano. Prevención y actuación
- o Higiene en la práctica del balonmano
- o Influencia de las drogodependencias (con especial insistencia en el consumo de tabaco y alcohol) en la salud
- o Los materiales y equipamientos en la práctica del balonmano y posible influencia en la aparición de lesiones



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

E) ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL

1. Objetivos generales.:

- o Conocer el entorno institucional y legal del balonmano
- o Conocer la legislación laboral aplicable a los monitores (nivel I)
- o Conocer los requisitos legales para ejercer la función de monitor de balonmano
- o Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del monitor de balonmano

2. Contenidos.:

- o La figura del monitor de balonmano (nivel I). Marco legal
- o Requisitos laborales y fiscales para el ejercicio profesional. Responsabilidad civil y penal
- o Competencias profesionales

Anexo nº 8: Programación didáctica entrenador territorial nivel 2. Fuente: Real Federación Española de Balonmano, escuela de entrenadores, área técnica.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

CARGA LECTIVA ENTRENADOR TERRITORIAL (II NIVEL)

Bloque Común	Presenciales	No presenciales	Trabajo práctico
Fundamentos biológicos	10	10	5
Área del comportamiento y del aprendizaje	5	5	5
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	10	10	5
Organización y Legislación del deporte		5	
Carga horaria del bloque común	70 horas		
Bloque Específico	Presenciales	No presenciales	Trabajo práctico
Juego colectivo ofensivo	20	10	15
Juego colectivo defensivo	20	10	15
Reglas de juego	7	7	5
Técnica-Táctica individual	20	10	15
Metodología del aprendizaje específico	20	10	12
Área de desarrollo profesional	5	5	4
Carga horaria del bloque específico	210 horas		
Carga horaria de los dos bloques	280 horas		
Periodo de prácticas. Carga horaria	200 horas		
Carga horaria total	480 horas		



NIVEL II (Entrenador territorial)

1. Bloque común

A) AREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS.

1. Objetivos.:

- a) Profundizar en el conocimiento de la estructura y el funcionamiento del organismo humano.
- b) Saber relacionar los procesos fisiológicos con la actividad física y el entrenamiento deportivo.
- c) Conocer los elementos básicos del sistema nervioso y la implicación de éste en los actos motores.

2. Contenidos.:

- a) Estudio del aparato locomotor. Osteología, Artrología y Miología.
- b) Los grandes sistemas funcionales del organismo humano.
- c) Las fuentes de energía y los principios energéticos.
- d) Respuesta cardio-respiratoria al esfuerzo.
- e) Factores fisiológicos de las cualidades físicas.
- f) Elementos de la dietética y la nutrición.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

B) AREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE.

1. Objetivos.:

- a) Comprender la importancia de los aspectos psicológicos en el aprendizaje de las habilidades deportivas.
- b) Conocer los rasgos fundamentales de la estructura de la personalidad.
- c) Conocer los factores y problemas emocionales ligados al entrenamiento y a la competición deportiva.
- d) Conocer los métodos de intervención psicológica del técnico deportivo.
- e) Conocer los rasgos que caracterizan a la sociedad actual y a las funciones del deporte en ella.

2. Contenidos .:

- a) Elementos de la psicología.
- b) Procesos básicos del comportamiento humano.
- c) Análisis psicológico del entrenamiento y de la competición deportiva.
- d) Análisis sociológico del deporte actual.



C) AREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

1. Objetivos.:

- a) Conocer la teoría general del entrenamiento, así como los principios y factores en que éste se fundamenta.
- b) Conocer los sistemas y métodos que desarrollan las distintas capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices, desde los puntos de vista teóricos y prácticos.
- c) Conocer los elementos básicos de la planificación y control del entrenamiento.

2. Contenidos.:

- a) Origen y evolución del entrenamiento deportivo.
- b) Principios fundamentales del entrenamiento.
- c) Relaciones entre entrenamiento, edad y sexo.
- d) Los sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y las cualidades perceptivo-motrices.
- e) Distribución de las cargas y los esfuerzos en los diferentes ciclos del entrenamiento.
- f) La preparación biológica para el entrenamiento.
- g) La planificación y el control del entrenamiento.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

D) AREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE.

1. Objetivos.:

- a) Conocer las competencias y funciones del Comité Olímpico Internacional del Comité Olímpico Español y de otros organismos internacionales.
- b) Conocer las características más significativas de los campeonatos nacionales e internacionales y de los Juegos Olímpicos.

2. Contenidos.:

- a) Las ligas y los campeonatos nacionales.
- b) Los Comités Olímpicos.
- c) Las Federaciones internacionales.
- d) Los campeonatos internacionales y los Juegos Olímpicos.



2. Bloque específico

A) TÉCNICA -TÁCTICA INDIVIDUAL

Objetivos.:

- Profundizar en el conocimiento de los gestos y acciones técnicas del balonmano.
- Analizar las exigencias de las acciones técnico-tácticas individuales.
- Emplear los medios y recursos para la enseñanza y el entrenamiento de la técnica y la táctica individual en el balonmano.

Contenidos.:

- La técnica y táctica individual. Consideraciones generales
- El ataque. El juego ofensivo.
 - Consideraciones generales del juego ofensivo.
 - Los desplazamientos
 - Manipulaciones del balón: manejo y adaptación, pases y recepciones y el bote
 - Los lanzamientos.
 - Las acciones del juego ofensivo: desmarque, fintas y fijaciones.
- La defensa.
 - Los aspectos generales del juego defensivo.
 - Los desplazamientos, paradas y orientaciones y el marcaje
 - Las interceptaciones y los blocajes
 - Las ayudas previas y posteriores al error
- El portero.
 - Las acciones técnicas.
 - Aspectos tácticos individuales



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

B) JUEGO COLECTIVO OFENSIVO Y DEFENSIVO

Objetivos.:

- o Conocer los elementos tácticos colectivos ofensivos
- o Conocer los elementos tácticos colectivos defensivos
- o Emplear la sistemática del entrenamiento de la táctica para la práctica del balonmano
- o Analizar las exigencias del juego colectivo ofensivo y defensivo, identificando los factores de la enseñanza, mejora y entrenamiento de cada medio o procedimiento táctico.

Contenidos.:

Juego colectivo ofensivo.

- o Concepto de táctica colectiva ofensiva y factores determinantes
- o Principios generales del juego ofensivo. Principios específicos de la táctica colectiva ofensiva significación práctica
- o Las fases del juego en ataque. Concepto general y definición de las fases del juego. Concepto y objetivos
- o Consideraciones técnico-tácticas individuales
- o Metodología específica en el aprendizaje y entrenamiento de las fases de juego (prácticas).
- o Los medios tácticos simples I: Las circulaciones de balón.
- o Los medios tácticos simples II: Las circulaciones de jugadores.
- o Los medios básicos tácticos colectivos coordinados I: El pase y va. Las penetraciones sucesivas. Los cruces. Los bloqueos.
- o Los Sistemas de juego a partir de la distribución inicial 1 dentro - 5 fuera: El sistema 3:3.
- o Los Sistemas de juego a partir de la distribución inicial 2 dentro - 4 fuera: El sistema 2:4.

Juego colectivo defensivo.

- o Concepto de táctica colectiva defensiva y factores determinantes.
- o Capacidades básicas para el desarrollo del juego colectivo defensivo y significación práctica.
- o Principios generales del juego defensivo. Principios específicos de la táctica colectiva defensiva y significación práctica.
- o Los medios de intervención individuales fundamentales para el control del adversario.
- o Las fases del juego en defensa. Concepto general y definición de las fases del juego.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

- o El desarrollo del sistema defensivo. Objetivos generales. Principios de organización y desarrollo.
- o Las formas de juego en defensa: "hombre a hombre" o individual, zonal, y mixta o combinada. Objetivos y características.
- o Los medios básicos del juego en defensa: concepto y caracterización general.
- o Concepto de "bloque defensivo" en la interrelación de medios tácticos: la valoración de la situación del balón.
- o Los medios tácticos simples I: La distribución de responsabilidades iniciales. La basculación.
- o Los medios tácticos reactivos I: La cobertura o ayuda previa. El doblaje o "ayuda ante el error".
- o Los cambios de oponente. Los deslizamientos.
- o Los sistemas de juego a partir de modelos de defensas aplanadas o cerradas: el sistema defensivo 6:0 tradicional o en bloque defensivo sin salidas.
- o Los sistemas de juego a partir de defensas avanzadas o en profundidad: el sistema defensivo 5:1 clásica. Prácticas conducentes a la interpretación de los conceptos.



C) METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE ESPECÍFICO

Objetivos.:

- Profundizar en el conocimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje del balonmano.
- Conocer los modelos de programación de la enseñanza y del entrenamiento del balonmano.
- Determinar los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de aprendizaje específico y perfeccionamiento
- Aplicar los métodos y estilos de enseñanza más eficaces para el aprendizaje de la técnica y la táctica del balonmano en las etapas de aprendizaje específico y perfeccionamiento
- Aplicar los sistemas de entrenamiento del balonmano en las etapas de aprendizaje específico y perfeccionamiento

Contenidos.:

- La enseñanza y el entrenamiento del balonmano.
 - El proceso de enseñanza y entrenamiento.
 - Mecanismos que intervienen en la adquisición de las habilidades técnico-tácticas
 - La información y conocimiento de resultados.
 - Optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje
- La metodología de la enseñanza de la técnica y la táctica del balonmano.
 - La importancia de los factores perceptivos
 - La toma de decisiones individuales y colectivas
 - Los métodos y estilos de enseñanza y del entrenamiento de la técnica y la táctica.
- Estructura del proceso de enseñanza-aprendizaje en el balonmano en la etapa de aprendizaje específico y perfeccionamiento.
 - Características de cada etapa
 - Objetivos
 - Contenidos
 - Metodología
 - Criterios de evaluación
- La detección, selección y formación de talentos deportivos.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

D) REGLAS DE JUEGO

Objetivos.:

- o Profundizar en el conocimiento y la interpretación del reglamento del balonmano.
- o Aplicar el reglamento del balonmano en situaciones reales.
- o Interpretar las instrucciones de los árbitros y sus actuaciones en las competiciones deportivas.
- o Utilizar el recurso del reglamento como recurso estratégico en la preparación de jugadores y equipos de balonmano.

Contenidos.:

- o Las reglas de juego.
- o El espacio de juego. Zonas permitidas, prohibidas y semi-prohibidas
- o La duración de un partido.
- o El móvil del juego.
- o El equipo. Los jugadores y el portero
- o La relación con el móvil. Formas de jugarse el balón
- o Comportamiento con el adversario.
- o Las sanciones técnicas. La ley de la ventaja. El golpe franco. El lanzamiento de 7 metros
- o Las sanciones disciplinarias.
- o Las interrupciones y reanudaciones del juego.
- o El equipo arbitral.



E) AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL.

1. Objetivos.:

- a) Conocer la legislación laboral aplicable al entrenador de segundo nivel de la modalidad deportiva.
- b) Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel II.

2. Contenidos.:

- a) La figura del técnico deportivo. Marco legal del trabajador por cuenta propia.
- b) Afiliación a la Seguridad Social. Derechos y deberes de la afiliación.
- c) Régimen especial de los trabajadores autónomos.
- d) Impuestos que soporta la actividad económica por cuenta propia. IVA. IRPF. Impuesto sobre Actividades Económicas. Incumplimiento de las obligaciones tributarias.
- e) Requisitos fiscales del trabajador por cuenta propia. Impuestos directos e indirectos. Tasa o contribuciones. Incumplimiento de las obligaciones fiscales.
- f) Trabajo sin remuneración.
- g) Competencias del entrenador deportivo. Funciones

Anexo nº 9: Programación didáctica entrenador nacional de balonmano nivel 3. Fuente: Real Federación Española de Balonmano, escuela de entrenadores, área técnica.



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO
Escuela Nacional de Entrenadores
Área Técnica

**CURRICULUM ACADEMICO CURSO
ENTRENADOR NACIONAL DE BALONMANO
(Nivel III)**

BLOQUE COMUN	Nº HORAS PRESENCIALES	Nº HORAS TRABAJO PRACTICO
Fundamentos Biológicos	26	9
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	36	10
Organización y legislación del deporte	15	0
Área del comportamiento y del aprendizaje	10	10
Carga horaria bloque común	87	29
	116 horas	

BLOQUE ESPECIFICO	Nº HORAS PRESENCIALES	Nº HORAS TRABAJO PRACTICO
ÁREA TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS.: Juego Colectivo Ofensivo	36	10
ÁREA TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS.: Juego Colectivo Defensivo	36	10
ÁREA TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS.: Reglas de Juego	16	4
ÁREA TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS.: Balonmano Base	10	0
AREA DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO.: Técnica Táctica Individual	32	10
AREA DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO.: Didáctica Deportiva	16	4
AREA DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO.: Metodología Deportiva	16	4
AREA DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO.: Portero	6	0
AREA DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO.: Formación Complementaria	30	6
Seguridad e higiene deportiva	16	4
Área de desarrollo profesional	10	4
Carga horaria del proyecto final	26	0
Carga horaria bloque específico	250	56
	306 horas	

CARGA HORARIA BLOQUE COMUN	116 horas
CARGA HORARIA BLOQUE ESPECIFICO	306 horas
CARGA HORARIA CURSO NACIONAL	422 horas
CARGA HORARIA PERIODO DE PRACTICAS	200 horas
CARGA HORARIA TOTAL	622 HORAS

