

dossier

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL HOCKEY SOBRE PATINES

*Joan Palma*

Profesor de Psicología INEFC-Lérida,  
Psicólogo de la Selección Nacional de Hockey sobre patines.

## Introducción

Este artículo intenta realizar una aproximación a los aspectos psicológicos más relevantes que rodean a la práctica deportiva del hockey sobre patines. Para conseguirlo, haremos una sencilla revisión desde los conceptos más generales, como el de psicología, pasando por la rama especializada de la psicología del deporte, hasta los más específicos y de mayor aplicabilidad, el análisis de los aspectos propios del hockey.

Hemos creído oportuno aproximar al lector a los conceptos generales de Psicología y de Psicología del deporte, dado que son ciencias de reciente aplicación dentro del mundo de la competición deportiva, y que, por tanto, la práctica profesional del psicólogo del deporte es en muchas ocasiones desconocida o, por lo menos, novedosa.

No podemos olvidar en este artículo la importancia que puede llegar a

tener un trabajo de entrenamiento psicológico para la estabilidad del rendimiento en competición, y por lo tanto llevaremos a cabo un esbozo de lo que podría recoger un buen programa de entrenamiento psicológico para un equipo de hockey.

## Psicología

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento de los seres humanos. Pero ¿qué quiere decir esto? Entenderemos el estudio del comportamiento como el análisis de todas las relaciones que puede establecer un individuo con su medio relacional.

Dentro de las diferentes concepciones explicativas de la conducta humana, nos definimos en la corriente interconductual (Ribes y López, 1985; Riera, 1985; Roca, 1989...).

Podríamos decir, de manera esquemática, que entendemos que las personas reaccionan de forma global a una

serie de cambios ambientales. Estos cambios o señales pueden hallarse en el ambiente externo -como, por ejemplo, la información dada por otro- o en el interior, dentro del propio individuo -como, por ejemplo, recuerdos, pensamientos...-. Por tanto, este intercambio dinámico entre el propio individuo con su cuerpo y con sus experiencias previas, y los cambios externos genera el concepto de interacción.

Según esto, el comportamiento será la interacción del organismo, como un todo, con su entorno físico-químico, biológico y social.

La Psicología, pues, estudia las relaciones de intercambio que establece una persona consigo mismo (experiencias anteriores, pensamientos, dudas, expectativas, imagen personal... con objetos (características, dominio, técnica...) y con los otros (lenguaje, socialización, cohesión...)).

Esta concepción del hombre es totalmente antidualista, por lo tanto no



tiene sentido la separación histórica, e incluso actual, entre la mente (vertiente psicológica) y el cuerpo (vertiente física). El lector podrá analizar personalmente la relación total que existe entre los aspectos biológicos y los aspectos psicológicos de su propio cuerpo.

### **Psicología del deporte**

Como hemos dicho en otras ocasiones (Palmi, 1990), el deporte es una de las actividades humanas que tiene mayor repercusión social, dada la cantidad de personas que trabajan en este tema y el dinero que moviliza, así como la ocupación de un espacio de ocio para muchas personas que ven en el deporte una forma de canalizar parte de su falta de vivencias personales.

La psicología, desde aproximadamente principios de siglos con los trabajos de Lesgaft (1901), ha ido acumulando conocimientos y estructurando una

metodología de trabajo para hacer frente a las necesidades imbricadas en el deporte, en un intento de mejorar tanto el trabajo del técnico como el del deportista.

Actualmente, y principalmente en la bibliografía norteamericana, encontramos artículos y manuales que hacen referencia a modelos de intervención en el ámbito de la psicología en los cuales se explica la importancia de conseguir relacionar con eficacia al deportista con un conjunto de técnicas psicológicas que le ayudarán a aumentar sus conocimientos y recursos para una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición (Greenspan & Feltz, 1989; Williams, 1986...).

La fuerte exigencia de la competición deportiva en situación de alto rendimiento ha obligado al psicólogo a una mayor especialización, a aumentar sus recursos técnicos y a ofrecer una aproximación interdisciplinaria de su trabajo profesional.

El psicólogo del deporte, con su rol claramente definido tanto a nivel de técnicos como de los deportistas con los que trabaja, se tiene que aproximar a la realidad de éstos y ofrecer recursos que permitan que el jugador controle mejor los diferentes factores de presión, que en un momento determinado pueden afectar negativamente a su rendimiento en la pista, y que por tanto pueda disfrutar más de la práctica del hockey y estabilizar su juego al máximo de sus posibilidades (Nideffer, 1981). Es necesario, pues, dejar claras con humildad realista las posibilidades de la Psicología del deporte en tanto que materia aplicada -en este caso a un deporte concreto como es el hockey-. El trabajo psicológico, con su correspondiente período de entrenamiento, estabiliza al máximo las posibilidades de rendimiento de un deportista-jugador, pero nunca conseguirá que éste marque más goles o que detenga más pelotas si técnica y físicamente no está preparado para ello.

Por lo tanto, el entrenamiento psicológico ha de ser tratado con la misma importancia que cualquier otro trabajo técnico dentro del mundo competitivo, dado que un buen programa de entrenamiento psicológico no gana ni pierde partidos, sino que simplemente aumenta las posibilidades de los jugadores de rendir al máximo, dentro de sus posibilidades ante diferentes situaciones. Esto ha de implicar que todos los clubes e indudablemente la federación tienen que contar con el asesoramiento de un especialista en psicología del deporte, de la misma forma que disfrutar de los servicios profesionales de un preparador físico, fisioterapeuta, médico, etc., pero sugerimos que este psicólogo tenga un

perfil profesional que se aproxime al modelo siguiente:

#### **Psicólogo como entrenador de habilidades psicológicas**

Esta característica obliga al profesional de la psicología a aproximarse más a la realidad deportiva y al mismo tiempo ayuda a que tanto los jugadores como el resto de técnicos lo vean en el espacio que le corresponde, ni más ni menos, es decir, como otro técnico en el "staff", que programa un tipo de entrenamiento para la mejora del control psicológico, basándose en unas habilidades que si no son entrenadas con tiempo y condiciones suficientes no darán los frutos esperados.

#### **Psicólogo como asesor del entrenador**

Este aspecto, muy importante y al mismo tiempo poco desarrollado en la práctica deportiva, es indispensable cuando se trabaja de cara a rendimientos específicos (partidos difíciles, finales...). Puede resultar un trabajo complejo, pero muy fructífero, ya que se mejoran mutuamente -entrenador y psicólogo- a partir de sus puntos de vista personales y/o profesionales. Aspecto de gran importancia tanto a nivel de alto rendimiento como hasta incluso en iniciación (Cruz, 1987).

Con estas características, con una visión de trabajo interdisciplinar y procurando que el entrenamiento psicológico tenga la mínima interferencia posible con la dinámica ya establecida en el equipo, puede desarrollarse un programa de trabajo en que el deportista-jugador de hockey se sienta más apoyado ante la exigencia de los resultados deportivos (Palmi, 1989).

#### **Psicólogo especialista del deporte**

- Entrenador de habilidades psicológicas.
- Asesor del entrenador.
- Visión interdisciplinar.
- Acomodación dinámica de entrenamientos.

### **Hockey sobre patines: características psicológicas**

A continuación realizaremos un repaso de los diferentes factores que caracterizan esta actividad deportiva frente a otras. Esta aproximación ha de resultar de interés puesto que hay que conocer bien las peculiaridades propias de un deporte antes de desarrollar un programa de asesoramiento y de intervención en psicología que dé lugar a un entrenamiento psicológico efectivo.

Las características más relevantes son:

#### **1. Deporte colectivo**

Cinco jugadores en pista más cinco jugadores tras de la valla que pueden ser intercambiados sin limitaciones de cantidad. Esto nos ha de hacer pensar que hemos de tener bien preparados -en lo que respecta a las habilidades psicológicas- a nivel individual los 10 jugadores, además de tener bien compensado el equipo como tal. Es un deporte con colaboración de compañeros -según la terminología empleada por Joan Riera (1985)-, al cual le corresponde una preparación diferente a la de los deportes individuales. Indudablemente, el entrenamiento psicológico para este modelo de deporte es mucho más complejo.

#### **2. Deporte con contrarios**

Los deportistas/jugadores del otro equipo utilizarán todos sus recursos técnicos y/o tácticos para no permitirnos desarrollar el juego que nos inte-





resa; esto quiere decir que es un deporte con oposición de contrarios que dificultará el rendimiento de nuestros jugadores. El entrenamiento psicológico procurará prever estas situaciones para poderlas preparar y entrenar antes del partido -características psicológicas de los contrarios, análisis de la situación competitiva...-, para conseguir que el efecto perjudicial del otro equipo no rompa fácilmente la concentración de los deportistas que entrenamos cara al partido.

### **3. Importancia del material deportivo**

La complejidad técnica del patinaje puesta en función de un rendimiento competitivo da lugar a una sofisticación del material deportivo -ruedas, botas de patín, rodilleras, stick, guantes, guardias, petos y caretas del portero, etc.- que debe ser analizada e introducida dentro del entrenamiento psicológico (importancia de la relación y percepción jugador-material, hábitos precompeticionales...).



### **4. Importancia del terreno de juego**

Como en cualquier deporte, la pista tiene una gran repercusión en referencia al rendimiento, ya que es el medio donde desarrollará sus acciones el deportista, pero mucho más en el caso del hockey, pues este deporte implica una gran habilidad técnica para poder obtener una eficacia deportiva, dado que una pista más rápida o más lenta puede favorecer un tipo de juego. Asimismo, las condiciones de la pista pueden dar pie a dudas que afectarán negativamente a la seguridad y fluidez del juego de algún determinado jugador.

### **5. Deporte dinámico**

Generalmente se observa una gran velocidad de juego -puesto que se desarrolla con patines y el contraataque es un factor muy importante de cara al resultado final- que implica rápidas transiciones de defensa a ataque y de posición estática a salida rápida con velocidad. Este tipo de transición rápida defensa-ataque con

poco espacio y con los mismos jugadores que intervienen supone un cambio rápido de modelo de concentración-atención que, sobre todo en determinadas tácticas defensivas, debe ser entrenado psicológicamente para facilitar que el jugador cambie más fácilmente su foco de atención (Nideffer, 1989).

### **6. Terreno de juego relativamente pequeño**

Se puede considerar que el terreno deportivo ("pista") en proporción al número de jugadores, línea de anti-hockey y rapidez del juego, es pequeño, lo cual implica por un lado una gran importancia de la precisión en el pase, y por otro, que la presencia del contrario puede resultar más agobiante que en otros deportes, sobre todo cuando se presiona o faltan pocos minutos para el final con un marcador incierto.

### **7. Deporte minoritario**

En referencia a la repercusión social que representa en relación a otros deportes, podemos considerar el hockey sobre patines como un deporte minoritario; esto puede conllevar, a veces, una escasez de recursos y una poca incidencia en la prensa, lo cual puede disminuir los niveles motivacionales de algún jugador.

### **8. Antecedentes exitosos**

Este deporte tan arraigado en Cataluña ha proporcionado muchos triunfos a nivel de club y de selección nacional, lo cual da lugar a unas expectativas de éxito y por lo tanto a unas exigencias de victoria que pueden resultar estresantes en un partido en que se tenga poco a ganar y, en cambio, mucho a perder.

dossier

## 9. Alto nivel socio-cultural

La medida del nivel socio-cultural de los jugadores está por encima de la de otros deportes. Esta realidad, arraigada por tradición o por el coste relativamente elevado de los materiales para la práctica del hockey, facilita el trabajo de asimilación del entrenamiento psicológico en el bloque general de entrenamiento por parte del jugador.

## 10. Deporte con contacto físico

La rapidez del juego y la utilización del stick como forma de control de la pelota dan lugar a sucesivos contactos entre jugadores. Cada vez más el reglamento disminuye la legalidad de estos contactos físicos, de estas cargas, aunque a veces se dejan a la interpretación subjetiva del árbitro. Esta subjetividad -tan común, por desgracia, en algunos reglamentos deportivos- da pie a dudas, malas interpretaciones que pueden afectar el grado de control de un jugador, sobre todo cuando éste se encuentra en condiciones de tensión.

## Modelo de entrenamiento

En líneas generales y como conclusiones finales de este artículo -recogiendo las características analizadas en el apartado anterior-, quisieramos aproximar al lector un esbozo de los aspectos más relevantes que tendría que incluir un programa de entrenamiento psicológico para un equipo de hockey sobre patines:

### Modelo de intervención psicológico no dualista

Esta concepción no dualista potencia el análisis global de las reacciones del jugador en la pista. Esto implica una



integración del psicólogo con el equipo técnico y los jugadores, compartiendo los momentos de entrenamiento, las características del juego del equipo, así como el análisis de la forma de competir de los equipos contrarios.

Estamos, pues, sugiriendo una visión interdisciplinar del rendimiento deportivo y una interrelación en las diferentes áreas del entrenamiento del deportista.

### Entrenador de habilidades psicológicas

Esto, en palabras de R. Marlens (1987), otorga al psicólogo una visión educativa que se aleja de la imagen clásica del clínico que descubre síntomas y que trabaja con técnicas desconocidas.

El psicólogo del deporte se convierte en un técnico más que aporta otra forma de ver el rendimiento deportivo en la pista.



Las habilidades psicológicas a entrenar son, mayoritariamente, las que se indican a continuación. (Se recomienda al lector interesado la lectura de la propuesta del autor en "Entrenamiento psicológico para la competición [Palmi, 1990], o por otros como Harris y Harris, 1984, para una mayor profundización en el tema.)

Hemos señalado entre paréntesis una referencia bibliográfica donde se desarrollan las técnicas para mejorar el control de la habilidad mencionada.

- Entrenamiento de diferentes formas de control de ansiedad (relajación respiratoria, relajación progresiva...) (Palmi et al., 1987).



- Entrenamiento de energización ante la falta de motivación en ciertos partidos (Thomas, 1987).
- Entrenamiento en la determinación de objetivos específicos para cada competición (Palmi, 1987).
- Entrenamiento en visualización de jugadas y resoluciones de conflictos en pista, para la preparación de estrategias precompeticionales (Burballa, Oliva y Palmi, 1987; Palmi, 1987).

- Entrenamiento de los cambios atencionales en función de la demanda: tipos de defensa, transición al ataque, contraataque, ataque estático, faltas directas... (Nideffer, 1989).
- Detección y control de pensamientos negativos, dudas... (McKay, Davis y Fanning, 1985).
- Entrenamiento de la cohesión del equipo (Carron, 1984).

No nos resta más que animar a los diferentes profesionales que estudian el

rendimiento deportivo para que trabajen y apliquen sus conocimientos en un deporte con mucha tradición en Cataluña, que ha dado muchos títulos a nivel europeo y a nivel mundial -como el campeonato del mundo de 1989- y que actualmente tiene la posibilidad de competir en los próximos Juegos Olímpicos de Barcelona como deporte de demostración.

## BIBLIOGRAFÍA

- BURBALA, R.; OLIVA, J.C. y PALMI, J., La práctica imaginada com a millora del rendiment en natació, *Actas IV Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte*, ACPE, Lérida, 1987.
- CARRON, A.V., *Cohesion in sport teams*. En SILVA, J.M. y WEINBERG, R.S. (Ed.), *Psychological Foundations of Sport*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1984.
- CRUZ, J., Una aportació de la psicologia de l'aprenentatge per a la col.laboració entre el psicòleg de l'esport i l'entrenador, *IV Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte*, ACPE, Lérida, 1987.
- GREENSPAN, M.J. y FELTZ, D., "Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review", *The Sport Psychologist*, 3, 1989, pp. 219-238.
- HARRIS, D.B. y HARRIS, B.L., *The athlete's guide to Sports Psychology: Mental Skills for Psychical people*. Leisure Press, Champaign, Illinois, 1984.
- MARTENS, R., L'entrenament psicològic de l'esportista, *IV Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte*, ACPE, Lérida 1987.
- MARTENS, R., *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1987.
- McKAY, M.; DAVIS, M. y FANNING, P., *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- NIDEFFER, R.M., Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición, *III Congreso nacional de psicología de la actividad física y del deporte*, Gobierno de Navarra, 1989.
- NIDEFFER, R.M., *The ethics and practise of applied sport psychology*. Mouvement Publications, Nueva York, 1981.
- PALMI, J., La práctica imaginada, *Actas II Congreso Nacio-*  
*nal de Psicología de la actividad física y del deporte*, INEF, Granada, 1987.
- PALMI, J.; GORDILLO, A.; ROSELL, A. y REIG, F., "Comparación entre el método de relajación progresiva y el método imaginado de Schultz", *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y del deporte*, III, 6, 1987, pp. 9-16.
- PALMI, J., "Práctica Imaginada o el entrenamiento ideomotor", *Apunts. Educació Física i Esports*, 9, 1987, pp. 26-31.
- PALMI, J., Tècniques d'autoregulació, *Actas IV Jornadas de la Asociación catalana de psicología del deporte*, ACPE, Lérida, 1987.
- PALMI, J., Intervenció psicològica en esports d'equip i d'alt rendiment, *Actas VI Jornadas...*, ACPE, Esplugues de Llobregat, 1989.
- PALMI, J., *Entrenamiento psicológico para la competición*. En CRUZ, J. y RIERA, J. (Eds.), *Psicología del deporte: APLICACIONES Y PERSPECTIVAS*. Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- RIBES, E. y LÓPEZ, F., *Teoría de la conducta*. Trillas, México, 1985.
- RIERA, J., *Introducción a la psicología del deporte*. Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- RIERA, J., *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica deportivas*. INDE, Barcelona, 1989.
- ROCA, J., *Formas elementales de comportamiento*. Trillas, México, 1989.
- THOMAS, R. et al., *La Psychologie du sport d'haut niveau*. PUF, París, 1987.
- WILLIAMS, J.M. *Applied Sport Psychology. Personal growth to peak performance*. Mayfield Publ., Palo Alto, California, 1988.