

Sport Performance

Miedo al Contacto en Balonmano Percibido por los Jugadores de un Equipo de Categoría Alevín

Fear of Contact in Handball Perceived by Players of a Under 11 Team

Canales-Lacruz, Inma., Casedas-Gérez, Ana.

Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza

Dirección de contacto: bromato@unizar.es

Inma Canales-Lacruz

Fecha de recepción: 26 de marzo de 2018

Fecha de aceptación: 2 de octubre de 2018

RESUMEN

Este artículo examina el miedo al contacto percibido por los jugadores de un equipo de alevín de balonmano. Se realizó un análisis de contenido de los diarios de los entrenamientos y de los partidos de 14 niños/as de nueve y diez años, jugadores de balonmano de un equipo alevín de Zaragoza (España). El tratamiento de la información se realizó con el software Nvivo 10. Los resultados indican que los tres tipos de contactos analizados en este estudio, interpersonal (agarres y empujones), pelota-cuerpo (portería y blocajes) y cuerpo-suelo (caídas y derribos) generan miedo a los jugadores analizados. Más concretamente, el contacto interpersonal es citado con temor en las situaciones de ataque. El miedo al contacto con pelota aparece cuando se ocupa el rol de portero y en los blocajes. Y el miedo al contacto con el suelo es citado en situaciones de ataque. Esta presencia del miedo al contacto debe de ser contemplada en los procesos de aprendizaje, y de ahí, que se recomienda la elaboración de programas de intervención que gradúen el nivel de impacto de las tareas en la iniciación al balonmano.

Palabras Clave: miedo, inhibición de contacto, percepción, iniciación deportiva

ABSTRACT

This article examines the fear of contact as perceived by participants in an under-elevens handball team. The work is based on a content analysis of the training sessions and official matches of 14 children (aged 9-10) playing for an under-elevens handball team in Zaragoza, Spain. Data was analysed with NVIVO 10 software. Results showed that the three types of contacts that were considered in the study - interpersonal (gripping and pushing), ball-body (shots at goal and blocking)

and body-floor (falling and being knocked over) - generate similar levels of fear. Personal contact is feared when teams face attacks and fear of contact with ball arises when the children play in goal or have to make defensive blocks. Fear of contact with the ground was also referenced in attacking situations. The presence of fear should be taken into account in the contemplation of teaching-learning processes and the development of an intervention programme that gradually increases the degree of impact and contact in handball instruction is recommended.

Keywords: Fear; contact inhibition; perception; sport initiation

INTRODUCCIÓN

Las características y los requerimientos de los deportes condicionan las emociones experimentadas de los participantes (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000; Dunn & Dunn, 2001). De ahí que, el miedo al contacto sea una constante en el universo emocional de las prácticas deportivas de contacto, tales como el rugby, fútbol, balonmano, artes marciales, voleibol, entre otras (Canales-Lacruz & Pina-Blanco, 2014).

Más concretamente, el miedo es una emoción básica (Garrido, 2000) que genera desconcierto y cierto desorden en la conducta en presencia de un peligro real o imaginario (Siquier, 1987). Si se centra en el aprendizaje motor, Gutiérrez y Zubiaur (2003) consideran que el miedo es una emoción que aparece frecuentemente en dichos procesos, resultando ser perjudiciales, pudiendo desencadenar rechazos, fobias y situaciones de estrés para el alumnado.

En general, las investigaciones que han tratado el miedo al contacto se han centrado en el miedo a la lesión. Estos trabajos se han centrado tanto en el ámbito del rendimiento deportivo como Chase, Magyar y Drake (2005) en la gimnasia deportivas, y Lavoura y Machado (2008) en el voleibol, como en el ámbito escolar (Gard & Meyenn, 2000). Esta última investigación constató que el miedo a la lesión fue uno de los motivos de rechazo de algunas actividades físicas por parte del alumnado de educación física.

Sin duda, el autor que ha abordado el miedo al contacto en los deportes de equipo en edad escolar es Salgado (2014). Este autor estableció una clasificación de los contactos a partir de los miedos percibidos por el alumnado de educación física en el contacto del rugby, balonmano y voleibol: interpersonales o cuerpo-cuerpo -bruscos y suaves-; cuerpo-suelo -voluntarios e involuntarios-; y cuerpo-objetos -recepciones y golpes-.

Algunos de sus resultados mostraron que la iniciación en los deportes de equipo estudiados genera problemas psicoafectivos vinculados con el miedo al contacto, siendo los contactos bruscos -por ejemplo una carga en rugby- los que mayor temor generan. Seguidamente y de forma decreciente son las caídas, los golpes -por ejemplo el toque de dedos en voleibol-, y por último las recepciones. Es decir, y dicho de otra manera, cuanto mayor es el impacto implícito en las situaciones motrices de contacto, mayor es el temor percibido por el alumnado. Esta misma afirmación la constataron Canales-Lacruz y Pina-Blanco (2014) en la realización de una unidad didáctica de iniciación al voleibol en segundo curso de secundaria de educación física.

También en la iniciación al voleibol, Cancela y Gutiérrez (2004) registraron el miedo al contacto con el suelo en la realización de "planchas". Dichos autores propusieron un trabajo previo de caídas a partir de ejercicios de judo para contrarrestar dichos temores. También en el voleibol, pero centrado en el miedo al contacto con el balón, Bonnefoy, Lahuppe y Né (2000) registraron dicha emoción en las situaciones de iniciación cuando los aprendices evitaban el contacto con el balón. En esta misma línea, Drauchke (2002) propuso realizar progresiones de defensa de balones con diferente fuerza de lanzamiento para superar el miedo al impacto del balón en voleibol, y Mundina, Ortega y González (1999) en el caso del rugby.

Este miedo al contacto puede ser uno de los factores de desmotivación de los practicantes de estas modalidades deportivas. En consecuencia, es necesario contemplar los factores que incrementan el grado de rudeza de las tareas de los deportes de equipo de contacto (Salgado, Eslava, Montes, & Mariño, 2003), para así, poder generar programas de intervención que permitan gestionar los temores (Campo, Mellalieu, Ferrand, Martinent, & Rosnet, 2012) hacia el contacto interpersonal, cuerpo-suelo, y/o cuerpo-objetos.

Algunas de estas propuestas pedagógicas provienen del balonmano, como es el caso del tchoukball (Robles, 2009), una adaptación que excluye el contacto físico interpersonal para así evitar los problemas derivados de este tipo de contacto. Por su parte, Pasarello y Pla (2008) elaboraron un programa de intervención para aproximar y difundir la práctica del rugby asumiendo el imaginario social que asocia la violencia con esta modalidad. Martínez y Ferreira (2013) propusieron un programa de intervención para introducir el kumite -modalidad de combate de kárate- y así vencer el miedo al contacto

intrínseco en esta modalidad deportiva.

La temática del miedo al contacto interpersonal también ha sido motivo de análisis en otro tipo de actividades motrices que no son deportes de contacto de equipo, ya sea, en tareas de expresión corporal (Canales, 2011; Canales-Lacruz et al., 2013), tareas socio-motrices introyectivas (Rovira, 2010), y bailes de salón (De Sousa & Caramashi, 2011). El miedo hacer daño a los compañeros/as, ya sea por la proximidad que exigen los bailes de salón y el temor a pisarlo (De Sousa & Caramashi, 2011), el temor a aplastar al receptor/a y el pudor por tocar determinadas zonas corporales (Canales-Lacruz et al., 2013) y el miedo a dañar en la manipulación de las tareas (Rovira, 2010), son algunos de los temores en torno al contacto en tareas expresivas y de introyección.

Como se ha podido comprobar apenas existen estudios sobre el miedo al contacto en la iniciación al balonmano, de hecho, Salgado (2014) es uno de los pocos autores que han establecido el objeto de estudio en este deporte de contacto. En este sentido, se ha tomado como referencia su estudio y se adoptó su clasificación de los contactos en interpersonales o cuerpo-cuerpo; cuerpo-suelo; y cuerpo-pelota.

Este trabajo pretende conocer las causas que provocan el miedo al contacto interpersonal, cuerpo-suelo y cuerpo-pelota de los jugadores/as de un equipo alevín de balonmano. Las hipótesis planteadas son: 1. Los agarres, los empujones y la diferencia corporal son las causas que provocan miedo en el contacto interpersonal. 2. La fuerza de lanzamiento y el impacto en la cara son las causas que provocan miedo en el contacto cuerpo-pelota. 3. Las caídas y los derribos son las causas que provocan miedo en el contacto cuerpo-suelo.

MÉTODO

Diseño

Esta investigación se fundamenta en un paradigma interpretativo, el cual, permite registrar la propia experiencia de los participantes del estudio. Este paradigma posibilita aproximarse a la realidad social desde las propias vivencias de los sujetos que constituyen dicha realidad, permitiendo de esta manera integrar la contrastabilidad y pluralidad de la realidad social (Rey, 2014).

Participantes

La población objeto de estudio estuvo constituida por 14 niños/as de una media de edad de $9,29 \pm 0,45$ años, todos ellos jugadores de balonmano de categoría alevín del colegio Santa María del Pilar Marianistas de Zaragoza (España). La muestra seleccionada fue intencionada y de carácter no aleatorio, constituida por 12 niños/as, diez niños y dos niñas.

Los criterios de selección de la muestra fueron: el grado de presencia en las sesiones de entrenamiento y partidos; y el grado de profundidad y reflexión en sus diarios de prácticas.

El primer criterio hace referencia a la participación en el 80% de las sesiones de entrenamiento y partidos oficiales de los juegos escolares. El segundo criterio se refiere a la incorporación en sus diarios de argumentos que detallasen sus vivencias en las situaciones de entrenamiento y partidos.

Fueron eliminados dos sujetos, uno de ellos por su ausencia en varios entrenamientos y el otro porque las descripciones en sus diarios resultaban muy superficiales y no detallaba sus experiencias.

Variables

La variable dependiente es el miedo al contacto percibido en las sesiones de entrenamiento y partidos de balonmano.

La variable independiente son las situaciones motrices propiciadas en los entrenamientos y en los partidos oficiales del equipo alevín de balonmano.

El objetivo de la temporada se centró en la adquisición y consolidación de habilidades motrices generales y específicas del balonmano, es decir, se pretendió dotar de recursos técnicos y tácticos para poder desenvolverse en situaciones competitivas donde aparecen factores como el marcador, tiempo, rivales, público, reglamento, etc.

Las sesiones de entrenamiento analizadas para esta investigación correspondieron a cuatro semanas del mesociclo cinco, correspondiente al rendimiento defensivo y la mejora del contraataque. Se realizaron dos sesiones semanales de una hora y cuarto de duración. En la tabla 1 se muestran los principales contenidos impartidos en las sesiones de entrenamiento.

También se analizaron los diarios escritos a partir de los partidos oficiales realizados en esta temporalización, jugando un

partido cada fin de semana, con una duración de 48 minutos, dividido en cuatro cuartos. Existe un árbitro oficial designado por la federación aragonesa de balonmano que anota los goles y controla el tiempo de juego, pero a pesar del resultado final del encuentro no existe una clasificación de los equipos al finalizar la temporada. De esta manera se potencia que todos los jugadores puedan participar independiente de su nivel de destreza.

Tabla 1. Contenidos de las sesiones de entrenamiento

PERIODO: COMPETICIÓN						
MESOCICLO 5: Rendimiento defensivo. Mejora del contraataque						
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
Contraataque	X		X		X	
Defensa individual		X		X	X	
Defensa 1x1	X			X		X
Defensa del pivote	X		X		X	
Defensa 3x3		X	X			X
Blocajes		X		X		X

Fuente: elaboración propia

Instrumentos

La recogida de datos se realizó a través de diarios de prácticas que fueron elaborados por los jugadores. Éstos accedieron de forma voluntaria y expresaron motivación por conocer los resultados finales de la investigación. Los diarios estaban pautados mediante una serie de preguntas que sirvieron de guía en la redacción de los mismos: ¿En alguna actividad has sentido miedo?; ¿Has tenido dificultades en alguna actividad? ¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?; ¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?; ¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?; Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al finalizar; Reflexiona sobre el entrenamiento.

Para estudiar los diarios se utilizó el análisis de contenido, adaptando de Salgado (2014) el sistema de categorías (tabla 2). Este sistema registra el miedo al contacto (dimensión), el cual, se divide en tres categorías. Los indicadores son las diferentes situaciones propuestas en los entrenamientos y en los partidos.

Tabla 2. Sistema de categorías

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES
1. Miedo al contacto	1.1. Interpersonal –cuerpo-cuerpo–	1.1.1. Interpersonal –cuerpo-cuerpo–
	1.2. Con la pelota	1.2.1. En portería
		1.2.2. En blocajes
		1.2.3. En otras situaciones
	1.3. Con el suelo	1.3.1. Por impacto fuerte

Fuente: adaptado de Salgado (2014, p. 191)

El sistema de categorías fue elaborado siguiendo un proceso inductivo y deductivo, partiendo de un modelo teórico sobre el objetivo de estudio, que es modelado *ad hoc* y se adapta a los testimonios de las informantes (Quvy & Campenhoudt, 1997).

Además, cumple los requisitos marcados por Heinemann (2003): en primer lugar, se adecua al objeto de estudio (miedo al contacto en el balonmano); en segundo lugar, los indicadores quedan bien definidos consiguiendo el principio de exhaustividad y exclusividad; y por último, la objetividad del sistema permite que diferentes investigadores puedan codificar los fragmentos de un mismo material de la misma manera.

Procedimiento

Los diarios fueron requeridos a lo largo del mesociclo cinco, porque fue el momento de trabajar las situaciones defensivas y de acción individual, las cuales, propiciaban los escenarios adecuados para analizar el objeto de estudio de la presente investigación.

El diario se solicitó al día siguiente de la realización de las sesiones de entrenamiento y partidos elegidos para el estudio, para que así pudieran reflejar con mayor exactitud sus experiencias. Se debe destacar la colaboración prestada por parte de los progenitores de los jugadores en cuanto al control y seguimiento de la elaboración del diario.

Previamente se les había explicado el proyecto de investigación, y tras recibir el consentimiento de éstos, se solicitó que los diarios fuesen escritos en soporte digital y en formato documento de texto.

Una vez recogidos los diarios, el procedimiento se organizó en torno a tres fases principales propuestas por Bardin (2002): preanálisis, explotación del material y tratamiento e interpretación de datos.

En la fase preanálisis se confeccionó el sistema de categorías. En primer lugar, se realizó una lectura superficial de los diarios recogidos y se realizó un primer boceto de sistema adaptándolo de Salgado (2014), el cual, fue examinado, criticado y modificado por el equipo de investigación. A continuación, se llevó a cabo una prueba piloto, y para ello se codificó una submuestra seleccionada al azar (30% de la muestra). Realizada esta tarea de forma individual, se discutieron en grupo las soluciones a tener en cuenta. El resultado fue una reformulación e incorporación de nuevos indicadores al sistema.

Seguida de la prueba piloto se llevó a cabo un pretest de fiabilidad intra-observador en un cálculo de acuerdo entre dos codificadores independientes, siendo codificados el 20% de los diarios. Se manejó una submuestra aleatoria y otra submuestra de fragmentos seleccionados intencionalmente para abarcar el máximo de indicadores. Previamente los codificadores se sometieron a un proceso de entrenamiento de cinco horas para conseguir máxima precisión, calibre y consistencia en su codificación. Inicialmente se les explicó el objetivo de estudio, se presentó el sistema de categorías y se les entregó las definiciones de cada una de las categorías e indicadores para facilitar la comprensión del sistema. La formación de los codificadores era muy dispar, teniendo uno de ellos una amplia experiencia en el análisis de contenido,

mientras que el otro carecía de ésta. Se utilizaron los coeficientes de *kappa* de Cohen y *alpha* de Krippendorff como medidas de fiabilidad, siendo satisfactorias ambas ($k=.99$; $\alpha=.88$).

En la explotación del material se codificaron todos los diarios de forma consensuada por dos investigadores. En primer lugar, se seleccionaron los fragmentos a categorizar y posteriormente se procedió uno a uno. Se dejó un tiempo de reflexión individual (aproximadamente cinco minutos) y luego se exponía la selección del indicador y el argumento de dicha decisión. En caso de no existir coincidencia se iniciaba un debate basado en las definiciones del sistema de categorías. El tratamiento e interpretación de los resultados se realizó utilizando el programa NVIVO 10.

RESULTADOS

El 100% de la muestra ha registrado el miedo al contacto en las situaciones de balonmano analizadas. El total de palabras que conforman los diarios es de 7.981, resultando codificadas 2.139, es decir, un 26,8%, un total de 116 referencias.

De este total de referencias, 29,31% provienen del género femenino. Este dato es relevante porque la presencia de las niñas en el total de la muestra es de 16,7% -dos niñas y diez niños-, y por lo tanto, éstas han registrado un número mayor de referencias que describen el miedo al contacto en el balonmano.

La figura 1 muestra que los tres tipos de contacto que corresponden a las tres categorías de análisis -véase tabla 1, sistema de categorías- tienen un número de palabras similar, ya que, los indicadores 121 -con pelota en portería-, 122 -con pelota en blocajes- y 123 -con pelota en otras situaciones- pertenecen a la categoría 12 -con pelota-.

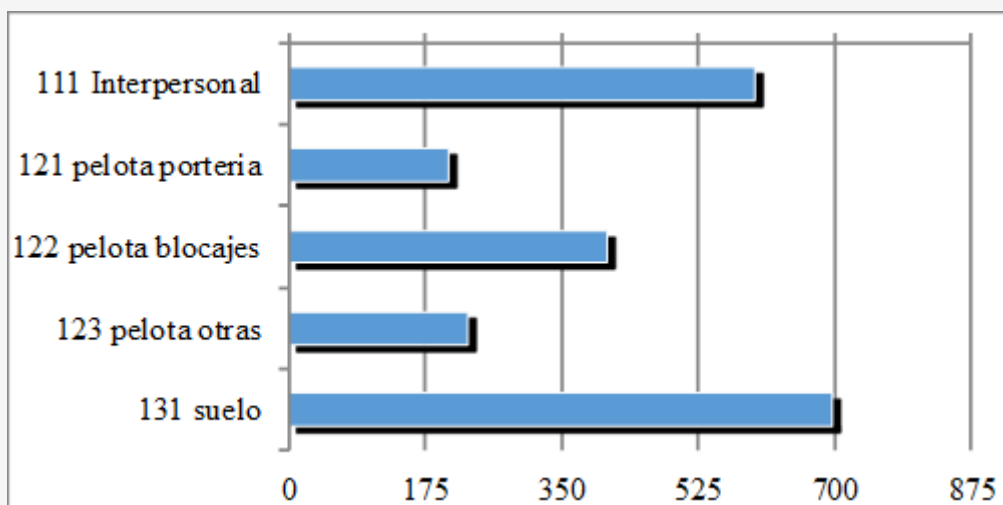


Figura 1. Número de palabras por indicador.
Fuente: elaboración propia

La figura 2 detalla las causas expuestas por los informantes en el indicador 111 -contacto interpersonal-. Son 22 referencias (65%) que describen el miedo suscitado al ser agarrados en los entrenamientos o partidos. Por ejemplo, Juan dice que ha "sentido miedo en el ejercicio de los cinco pases. Cuando tenía el balón iban todos a por mí y me agarraban fuerte". Otra de las causas es la diferencia corporal de los participantes, siendo nueve referencias (26%) que detallan la menor constitución corporal de los participantes de la presente investigación: "Sí he tenido miedo porque eran muy grandes" (Andrés). Por último, los empujones son otra de las causas que originan temor y están descritos en tres referencias (9%): "He tenido mucho miedo al contactar con ellos porque me empujaban todo el rato".

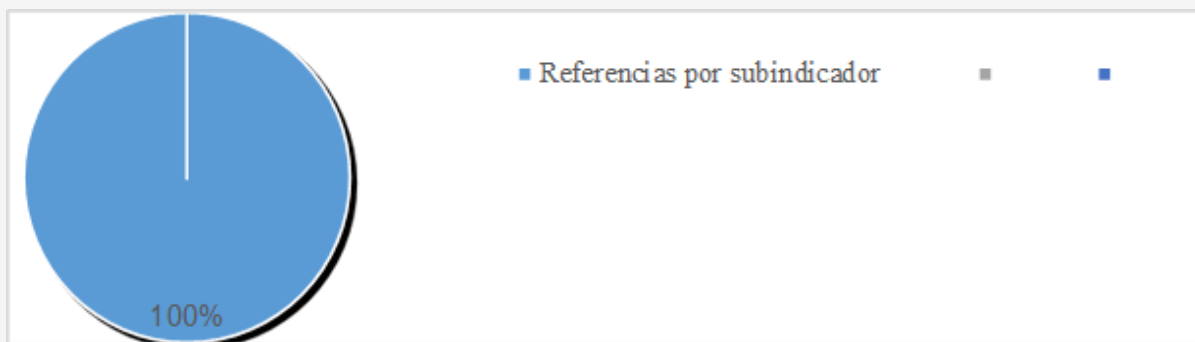


Figura 2. Causas del miedo al contacto interpersonal -
Fuente: elaboración propia

El indicador 121 -con pelota en portería- expone las principales causas que genera miedo al contacto con pelota en el rol de portero. Los tres motivos tienen una cobertura similar y se detalla en la figura 3. El miedo a que la pelota impacte en la cara es expresado por Juan: “He tenido algo de miedo porque solo he jugado de portero y sobre todo me da miedo que me den en la cara”. Por su parte, la fuerza y la distancia del lanzamiento son causas que posibiliten este temor: “En los lanzamientos de penaltis he tenido algo de miedo porque hay compañeros que lanzan muy fuerte” (Andrés); “Sí, en la portería cuando lanzan de muy cerca porque me hace daño” (Miguel).

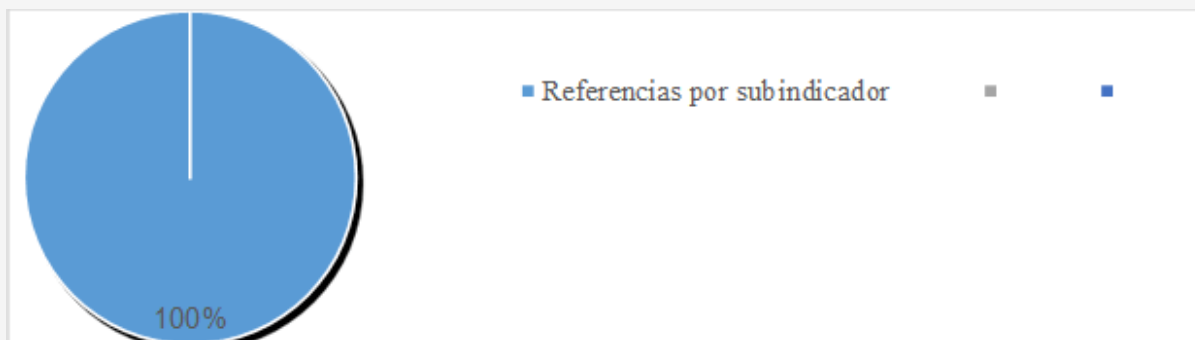


Figura 3. Causas del miedo al contacto con pelota en portería -indicador 121-
Fuente: elaboración propia

El miedo al impacto con la pelota en los blocajes -indicador 122- es provocado por la fuerza del lanzamiento y por el temor a que impacte en la cara. La fuerza de lanzamiento es descrita en 12 referencias (60% del indicador), mientras que, el miedo que provoca que la pelota impacte en la cara tiene una cobertura de ocho referencias (40% del indicador). Felipe admite su miedo “en los blocajes porque Marcos, Sara y Martín tiran muy fuerte”. Mientras que Lucía ha “sentido miedo por si Sara me daba en la cara”.

El indicador 123 -con pelota en otras situaciones- se refiere sobre todo al miedo del impacto con la pelota en el juego de la pelota sentada, el cual, se utiliza como rutina de calentamiento en las sesiones de entrenamiento. De la misma forma que en el indicador anterior, es la fuerza de lanzamiento y el impacto en la cara los que desencadenan este temor, con ocho referencias (67% del indicador) y cuatro (33%) respectivamente: “En la pelota sentada Martín me ha pegado un pelotazo muy fuerte” (María); “He tenido miedo en pelota sentada por si me daban en la cara” (Felipe).

El miedo al contacto con el suelo -indicador 131- es causada por dos motivos, por caída y derribo. La posibilidad de hacerse daño en el impacto con el suelo aparece indistintamente en ambas causas con porcentajes similares. Las caídas (17 referencias, 44%) son resultado de pérdidas de equilibrio por saltos, desplazamientos y por el choque con otros compañeros. Por ejemplo, Miguel describe que “cuando saltaba y me tiraba al suelo tenía miedo por hacerme daño”. Por su parte, el derribo (22 referencias, 56%) es producido por el opositor cuando empuja o agarra: “Hoy he tenido mucho mucho miedo. Eran grandes y no paraban de tirarme al suelo. Nos daban agarrones” (María); “Tenía miedo de que Marcos me

tirara al suelo y me hiciera daño” (Adrián).

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación era conocer las causas que provocan el miedo al contacto interpersonal, cuerpo-suelo y cuerpo-pelota de los jugadores/as de un equipo alevín de balonmano. Los resultados han mostrado el miedo que provocan los tres tipos de contacto del balonmano en los participantes de esta investigación. Por lo tanto, se corrobora lo establecido por Salgado (2014) a partir del análisis del rugby, balonmano y voleibol.

Sin embargo, no se puede confirmar lo establecido por este mismo autor en cuanto que el miedo al contacto está vinculado por el nivel de impacto, situándose de mayor a menor nivel las caídas, agarres, derribos y golpes. El número de referencias de la presente investigación es similar en los diferentes tipos de contacto -interpersonal, cuerpo-suelo y cuerpo-pelota-, por lo que no se puede concluir que un tipo u otro de contacto genere mayor o menor miedo en los jugadores.

La primera hipótesis planteada, “Los agarres, empujones y la diferencia corporal son las causas que provocan miedo en el contacto interpersonal” se confirma en los testimonios de los participantes de la presente investigación. Los agarres y los empujones son situaciones cotidianas de esta modalidad y, por lo tanto, generan temor a los individuos que practican. Es decir, los requerimientos de los deportes condicionan las emociones experimentadas en los jugadores (Cerin et al., 2000; Dunn & Dunn, 2001).

La diferencia corporal vinculada al miedo en el contacto interpersonal en esta investigación puede estar debida a que la mayoría de los jugadores eran de primer año de alevín y por lo tanto, tenían una envergadura inferior a los jugadores de segundo año que formaban parte del resto de equipos de la liga.

El miedo a hacer daño al compañero/a en Canales (2011), Canales-Lacruz et al. (2013), Rovira (2010) y De Sousa y Caramschi (2011) no puede ser constatado por la presente investigación. Estas investigaciones detallaban el miedo del emisor al manipular al receptor (masajes, movilidad articular, etc.) y de pisarlo en los bailes de salón. A pesar de que el balonmano contiene situaciones de agarres y lanzamientos, ningún testimonio ha resaltado el temor a hacer daño al oponente.

La segunda hipótesis “La fuerza de lanzamiento y el impacto en la cara son las causas que provocan miedo en el contacto cuerpo-pelota” se confirma con los resultados obtenidos y coinciden con Canales-Lacruz y Pina-Blanco (2014) y Bonnefoy et al. (2000). De la misma forma, a Drauchke (2002) también le preocupa la fuerza de lanzamiento del balón en voleibol, y de ahí, que propone realizar progresiones de defensa de balones con diferente fuerza de lanzamiento para superar el miedo al impacto del balón. Este mismo planteamiento de modular la fuerza de lanzamiento del balón también es encontrado en Mundina et al. (1999) en el caso del rugby.

La tercera hipótesis “Las caídas y derribos son las causas que provocan miedo en el contacto cuerpo-suelo” también se confirma en los testimonios de los participantes de la presente investigación. Los testimonios de este trabajo no hacen referencia al miedo a la lesión, por lo tanto, no se pueden corroborar los resultados de Chase et al. (2005), de Lavoura y Machado (2008) y Gard y Meyenn (2000). Sí que son frecuentes las alusiones al miedo que les provoca hacerse daño, sobre todo en el impacto con el suelo causado por el derribo de los oponentes (contacto suelo-cuerpo). Por este motivo, se pueden confirmar los resultados de Cancela y Gutiérrez (2004) en cuanto al miedo que provoca el dolor físico del contacto con el suelo.

Es por ello que, se recomienda la elaboración de programas de intervención que gradúen el nivel de impacto de las tareas de contacto en la iniciación al balonmano, para así, proporcionar a los jugadores escenarios pedagógicos de seguridad que puedan acoger mecanismos de autorregulación.

Una de las principales limitaciones del estudio se centra en la media de edad de los participantes, y es que, la mayoría eran jugadores de primer año de alevín. Esto ha podido condicionar las causas de temor hacia el contacto interpersonal en las situaciones originadas sobre todo en los partidos oficiales contra otros equipos debido a las diferencias corporales. Para compensar dicha circunstancia se podría haber incluido en el estudio otros equipos con una media de edad superior.

Otra carencia que ha limitado el estudio ha sido la escasa presencia de las niñas como participantes. Por este motivo no se ha podido comparar los resultados según el género, aspecto que puede resultar muy interesante para comprender el fenómeno del contacto en la iniciación al balonmano. De la misma forma que en la limitación anterior, se podría haber equilibrado con la incorporación al estudio de otros equipos que tuvieran jugadoras. Otra limitación que ha condicionado

ha sido el número reducido de participantes, y es que se podía haber extendido el estudio a otros equipos de la misma categoría.

Por lo tanto, se plantea en un futuro analizar el miedo al contacto aumentando el número de participantes, para así, incorporar más jugadores de segundo año que tengan mayor envergadura y que se enfrenten con otra actitud hacia el contacto interpersonal. También se considera necesario incrementar el número de jugadoras para poder abordar la temática según la perspectiva de género.

Se enumeran las siguientes conclusiones: 1. El contacto interpersonal origina temor cuando se adopta el rol de atacante y se manifiesta en forma de agarres y empujones. Dicho temor se agrava cuando el oponente tiene un tamaño corporal mayor. 2. El miedo al contacto con pelota es causado cuando ocupan el rol de portero y en los blocajes realizados en situaciones defensivas. 3. El miedo al contacto con el suelo está relacionado con las posibles caídas en situaciones de ataque y/o por el derribo provocado por los defensores.

APORTACIONES PRÁCTICAS

Ante la evidencia de las emociones que desencadenan los deportes de contacto de equipo, Campo et al. (2012) sostienen que se deben elaborar estrategias de regulación de las emociones, así como, estimular la investigación sobre las emociones experimentadas en los deportes de contacto de equipo. En esta misma línea, Salgado et al.(2003) detallan la necesidad de analizar los factores que incrementan el grado de rudeza de los deportes de equipo de contacto y en consecuencia, generar programas de intervención que permitan adecuadas progresiones a los principiantes para la autorregulación emocional.

De hecho, son varios los autores que han constatado los problemas y consecuencias derivadas del miedo al contacto en determinadas modalidades deportivas, y han optado por diseñar programas de intervención que asuman esta idiosincrasia (Martínez & Ferreira, 2013; Pasarello & Pla, 2008) o han suprimido algunos de los tipos de contacto, como por ejemplo el interpersonal (Robles, 2009).

En este sentido, ante la necesidad de generar adecuadas progresiones que permitan la regulación emocional de los principiantes, se proponen una serie de medidas que se puedan tener en cuenta en las intervenciones didácticas:

- a) Contacto interpersonal: Dotar de suficiente técnica en la realización de agarres y empujones para mitigar el daño al oponente, y así, establecer con claridad los límites de las infracciones.
- b) Contacto cuerpo-pelota: Planificar de forma progresiva las situaciones que impliquen un impacto directo de la pelota por lanzamiento del oponente, aumentando las distancias y variando la zona corporal de colisión.
- c) Contacto cuerpo-suelo: Incorporar las técnicas de caída de otras modalidades deportivas como el judo y el voleibol en los procesos de enseñanza del balonmano.

REFERENCIAS

- Bardin, L. (2002). Análisis de contenido. *Madrid: Akal*.
- Bonnefoy, G., Lahuppe, H., & Né, R. (2000). Enseñar voleibol para jugar en Equipo. *Barcelona: Inde*.
- Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinet, G., & Rosnet, E. (2012). Emotions in Team Contact Sports: A Systematic Review. *The Sport Psychologist, 26(1)*, 62-97. doi: 10.1123/tsp.26.1.62
- Canales-Lacruz, I., & Pina-Blanco, I. (2014). El miedo al contacto en el voleibol. *Percepciones del alumnado de educación física. Agora para la Educación Física y el Deporte, 16(2)*, 122-136.
- Canales, I. (2011). La mirada y el tacto en la expresión corporal: consecuencias pedagógicas y propuesta de intervención. *Saarbrücken: Editorial Académica Española: Saarbrücken*.
- Canales-Lacruz, I., Táboas-Pais, M.I., & Rey-Cao, A. (2013). Desinhibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal. *Movimiento, 19(4)*, 1-12.
- Cancela, J.M., & Gutiérrez, A. (2004). Una propuesta de aprendizaje del juego acrobático en el voleibol. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 74*, 47-58.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-625. doi: 10.1080/02640410050082314
- Chase, M., Magyar, M., & Drake, B. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences, 2(5)*, 465-475. doi:10.1080/02640410400021427

- De Sousa, N.C.P., & Caramshi, S. (2011). Body contact between adolescents through ballroom dancing at school. *Motriz. Revista de Educação Física, 17(4)*, 1-12.
- Drauchke, K. (2002). El Entrenador de Voleibol. *Barcelona: Paidotribo*.
- Dunn, J.G.H., & Dunn, J.C. (2001). Relationships Among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale, and the Collegiate Hockey Worry Scale. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 411-429. doi:10.1080/104132001753226274
- Gard, M., & Meyenn, R. (2000). Boys, Bodies, Pleasure and Pain: Interrogating Contact Sports in Schools. *Sport, Education and Society, 5(1)*, 9-34. doi: 10.1080/135733200114415
- Garrido, I. (2000). Psicología de la emoción. *Madrid: Síntesis*.
- Gutiérrez, A., & Zubiaur, M. (2002). El miedo a los aprendizajes motores: Factores implicados. *Lecturas: educación física y deportes, 48*, 1-6.
- Heinemann, K. (2003). Introducción a la metodología de la investigación empírica. *Barcelona: Paidotribo*.
- Lavoura, T., & Machado, A.A. (2008). Investigaçãõ do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 2(1)*, 1-28.
- Martínez, O., & Ferreira, J. (2013). La iniciación deportiva al combate de kárate: programa de contenidos de kumite desde cinturón blanco hasta verde. *Revista Pedagógica Adal, 16(27)*, 14-20.
- Mundina, J.J. Ortega, F., & González, L.M. (1999). Juegos de Lucha, una metodología práctica para superar las acciones de contacto directo en rugby. En: *Actas IV Congrés de Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació. INEFC Lleida (pp. 78-89). Lleida: Universitat de Lleida*.
- Pasarello, M., & Pla, G. (2008). El rompecabezas de aprender a jugar a rugby. En: *II Congreso internacional de Rugby. El jugador: la mejora de las habilidades individuales, Madrid*.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. van. (1997). Manual de Recerca en Ciències Socials. *Barcelona: Herder*.
- Rey, A. (2014). Ciencia y motricidad. *Epistemología de las ciencias de la actividad física y el deporte. Madrid: Dykinson*.
- Robles, J. (2009). Un deporte de equipo novedoso. *Propuesta de aplicación en secundaria. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 16*, 75-79.
- Rovira, G. (2010). La conciencia sensitiva en la formación docente. *Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas. [Tesis doctoral inédita]. Universidad de Lleida, Lleida*.
- Salgado, J.I. (2014). As emoções como condicionante didático no ensino dos deportes. *sociomotores de colaboraçãõ-oposiçãõ: estudo dos problemas afetivos ligados ao contacto en rugby, andebol e voleibol [Tesis doctoral inédita]. Universidade da Coruña, A Coruña*.
- Salgado, J.I., Eslava, I., Montes, J.M., & Mariño, C. (2003). Factores a tener en cuenta en la enseñanza de tareas motrices que impliquen contacto físico. *Revista de Educación Física, 93*, 27-38.
- Siquier, S. (1987). El factor miedo en el aprendizaje de tareas motrices (una reflexión al enseñar tareas motrices al niño). *Revista de Educación Física, 15*, 26-30.