

## **LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN LA EJECUCIÓN DEL TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO**

### ***The attention's concentration in the free throw performance in Basketball***

**Yoanni Castelnau-Díaz**

Licenciada en Psicología. Máster en Medicina Natural y Tradicional.

Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba

**Asdrúbal Ortega-De León**

Licenciado en Psicología

Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba

**Recibido:** 1-10-2013      **Aprobado:** 1-11- 2013

### **RESUMEN**

La presente investigación se basa en la elaboración de un programa de entrenamiento psicológico para mejorar la concentración de la atención al ejecutar el tiro libre, de los atletas de baloncesto de la categoría 13-15 años masculino, del centro único “Capitán Orestes Acosta” de Santiago de Cuba. Para su desarrollo se utilizó el paradigma cualitativo de investigación, y específicamente, el dispositivo de estudio de casos múltiples que fueron estudiados de manera exhaustiva a partir de la aplicación de diferentes técnicas psicológicas. Los principales resultados obtenidos muestran que el nivel de dominio de la concentración de la atención de estos atletas es regular, debido al inadecuado manejo de las situaciones de presión como las exclamaciones del público y la presencia de familiares y amigos de él, las provocaciones del contrario, entre otras. Estas circunstancias les generan ansiedad de ejecución y por ende, un inadecuado desempeño de la acción de tiro libre.

### **PALABRAS CLAVE**

Concentración de la atención; tiro libre; baloncesto.

### **ABSTRACT**

This research is based on the elaboration of a psychological training program in order to improve the attention's concentration when making the free throw. It was made to basketball athletes, male category 13-15 years old from “Capitan Orestes Acosta” Sports

Center, Santiago de Cuba. For its development it was used a research's qualitative paradigm and specifically, the study device of different cases which were studied thoroughly from the application of different psychological techniques. The main obtained results show that the command level of the athletes' attention concentration is regular due to the inadequate handling of the pressure situations like the public's exclamations and presence of athlete's relatives and friends, the opponent's provocations among others. These circumstances bring as a result an execution anxiety and therefore, an inadequate performance of the free throw action.

### **KEY WORDS**

Attention's concentration; free throw; basketball.

### **INTRODUCCIÓN**

Dentro de las exigencias en el baloncesto se encuentra favorecer la constancia de la atención de los atletas como proceso psicológico que interviene en cada momento del partido o competencia. Es por ello que saber concentrarse en las diversas situaciones del juego es un requerimiento de gran valor, fundamentalmente para la realización de la acción del tiro libre que es un lanzamiento a canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del aro, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica.

En el tiro al aro es necesario que el deportista alcance un alto perfeccionamiento de las reacciones complejas que tipifican su actuación; reacciones que están asociadas a la concentración de la atención, cualidad primordial para que en combinación con la ejecución técnica se logre la efectividad de este elemento técnico. En tal sentido resulta importante que en la acción del tiro libre el jugador mantenga una buena concentración de la atención, demostrándose en la actualidad que es un aspecto dentro de la preparación psicológica que cobra cada vez más relevancia porque determina la efectividad en los jugadores en función de un buen desempeño técnico.

La preparación psicológica se basa tanto en el diagnóstico como en la intervención encaminada a optimizar los recursos psicológicos del atleta y de su puesta en práctica en

los procesos de entrenamientos y competencias con el fin de elevar los resultados en pos del éxito deportivo.

En los resultados alcanzados en competencias y entrenamientos por el equipo de baloncesto, categoría 15-16 años, del centro único Capitán Orestes Acosta, de Santiago de Cuba, se pudo constatar que se registra un número mayor de fallos que de aciertos en cuanto a los tiros del balón que logran encestar; siendo el comportamiento de efectividad de un 34,8 % en la ejecución, valorada como deficiente, demostrándose también en los controles que llevan los entrenadores como son los test pedagógicos y la Eficiencia Estadística Competitiva en el Baloncesto (E.F.E.C.B) que permiten evaluar los resultados deportivos individuales alcanzados por los atletas en las competencias y entrenamientos. Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de diferentes técnicas en los entrenamientos especializados del tiro libre, se ha corroborado que los atletas mantienen un buen desempeño técnico mientras que las mayores dificultades se detectan en el logro de la concentración de la atención para alcanzar la efectividad requerida en la ejecución de la acción del tiro libre, la cual demanda que esté completamente concentrado en la acción a realizar, por lo que entre la efectividad y la concentración de la atención existe una proporcionalidad directa: a mejor concentración, mayor efectividad y viceversa.

Por todo lo anterior se considera oportuna y necesaria esta investigación donde se propone como objetivo general:

Elaborar un programa de entrenamiento psicológico para el mejoramiento de la concentración de la atención en la ejecución de la acción del tiro libre en función de la optimización del rendimiento deportivo en los atletas de baloncesto de la categoría 13-15 masculino del centro único Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba.

Por su parte el objetivo específico es evaluar el nivel de dominio de la concentración de la atención en los atletas de baloncesto de la categoría 13-15 masculino del Centro Único Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba, que han sido detectados con dificultades en la misma para la ejecución del tiro libre.

Identificar las situaciones de presión externas o internas más frecuentes que inciden desde el punto de vista psicológico y que afectan la concentración de la atención en estos atletas.

## **La concentración de la atención en el tiro libre en el Baloncesto**

Uno de los aspectos del baloncesto más estudiados por la psicología del deporte es el tiro libre. Mientras que en otras áreas del juego la consecución de una canasta o de una acción positiva depende en buena medida de la oposición de jugadores contrarios, en el tiro libre, el jugador se enfrenta en solitario a la canasta, sin oposición y siempre desde la misma distancia. Esta circunstancia permite que se lleven a cabo estudios sobre la incidencia de diversos factores que pueden influir en el logro de la concentración durante la ejecución.

La concentración es un elemento esencial para conseguir un rendimiento óptimo en la práctica deportiva, y en este caso concreto en el tiro libre. El componente principal de ella es la capacidad para mantener la atención en la tarea realizada sin la distracción que puede suponer el atender a elementos que no son relevantes para la ejecución de la actividad. Estos elementos pueden ser externos, como los ruidos del público o provocaciones de los jugadores contrarios, o bien internos, como los pensamientos autoderrotistas, o el miedo al fracaso. Al prestar atención a estos elementos irrelevantes, la concentración en la actividad que se está realizando disminuye y por tanto, es probable que la ejecución no sea la más adecuada.

En el ámbito de la psicología del deporte se ha demostrado la existencia de situaciones de presión internas y externas, que influyen en las diferentes situaciones de juego de todas las modalidades deportivas en general, y en el caso del baloncesto particular, en el logro de la concentración durante la acción de tiro libre. En la misma resultan determinantes la compleja integración de la preparación física, técnica, táctica y psicológica, teniendo una gran trascendencia la importancia concedida a situaciones de sucesos pasados, algunos atletas no pueden olvidar lo que acaba de pasar sobre todo si ha sido un grave error. Centrarse en hechos ya ocurridos es un error de muchos deportistas, quienes al hacerlo impiden que la atención pueda centrarse en el presente.

Por otro lado, resulta significativa también la atención orientada a sucesos, pues los jóvenes deportistas tienden especialmente a un pensamiento orientado al futuro, centrándose, por lo general, en las consecuencias de ciertas acciones.

Una de las causas por la que es más difícil permanecer concentrado durante un turno de ejercicios largos o una competición, es la existencia de demasiadas distracciones en el entorno que reclaman la atención del deportista.

Es característico desde el punto de vista psicológico que los baloncestistas puedan determinar con exactitud el momento óptimo de disposición para ejecutar el tiro libre, para lo cual disponen según lo reglamentado de 5 segundos, esto hace que la ejecución sea más compleja ya que debe concentrar su atención para lograr la efectividad del tiro y también lograr una percepción del tiempo adecuada para aprovechar ese tiempo disponible reglamentado y no apurarse en la ejecución. Es decir, tomarse el tiempo requerido para concentrarse y visualizar correctamente el éxito del tiro.

En este momento inciden varios aspectos subjetivos que pueden afectar la ejecución técnica; uno de ellos lo constituye el público con sus aclamaciones, lo que puede provocar en el atleta la desestabilización y por consecuencia que falle en la ejecución del tiro si no está bien concentrado. Otro de los factores que tienen incidencia directa es la condición en que se vaya a ejecutar la técnica, pues no es lo mismo cobrar un tiro libre perdiendo que con ventaja, esto provoca tensiones que en ocasiones no pueden controlarse.

Influyen también las decisiones del árbitro en el partido y las características del rival, que provocan que se den tensiones en la competencia que logren desestabilizar al atleta y llevarlo a errar. En esta dirección es importante potenciar la concentración de la atención como una destreza psicológica.

Es fundamental que el atleta logre concentrarse a lo largo de toda la competencia obviando todas las distracciones que aparezcan, como el ruido de los espectadores, las condiciones del tiempo o cualquier pensamiento fuera de lugar. También debe ser capaz de elegir y fijarse solo en las cosas que le interesen, y centrar su atención a lo que está sucediendo en ese momento.

En consecuencia con lo anterior es válido destacar que en la realización del tiro al aro, la concentración de la atención es determinante para la efectividad de esa técnica, pero si se analiza la ejecución técnica como un sistema se puede plantear que inciden al unísono otras habilidades psicológicas que posteriormente a su entrenamiento pueden desarrollarse en los atletas como destrezas deportivas. Entre ellas están el control del pensamiento y de la ansiedad, la autoconfianza, la imaginación y el establecimiento de metas.

En esta dirección se afirma que se debe capacitar a los jugadores para que de manera personalizada puedan solventar las dificultades que se les presenten en su rol deportivo. Dotarlos de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad psicológica y poder aumentar el rendimiento y su bienestar es el trabajo fundamental del psicólogo deportivo.

Desempeñan un papel fundamental en este sentido las técnicas cognitivo-conductuales, ya que constituyen una de las más poderosas para mejorar las actuaciones deportivas, evidenciándose la importancia de la mente para lograr el éxito y la función de la imaginación en la autocorrección de errores tanto técnicos como tácticos y de cualquier tipo si se ejercita sistemáticamente y con el rigor que existe respecto a la concentración.

Dentro de estas técnicas se encuentran la visualización o el entrenamiento mental, la relajación y el control del pensamiento, que deben ser del dominio de todos los atletas, ya que contribuyen a desarrollar destrezas psicológicas que tributan al logro de un óptimo desempeño deportivo.

## **MATERIAL Y/O MÉTODO**

La investigación se desarrolló en los marcos del paradigma cualitativo de la investigación, mediante un estudio de tipo descriptivo, donde se eligió el estudio de caso y dentro de este la variante casos múltiples para trabajar con los sujetos seleccionados. Se escogieron de forma intencional 4 atletas de la categoría escolar masculino 13-15 años de Baloncesto, por ser los que presentan mayores dificultades en la efectividad del tiro libre. La investigación se desarrolló en un período de tiempo de 6 meses, desde el mes de enero hasta el mes de junio del 2013.

### **Técnicas y procedimientos empleados**

Teniendo en cuenta el objeto de estudio de dicha investigación se aplicaron técnicas a los entrenadores como entrevistas semiestructuradas, revisión de documentos, registros estadísticos; y a los atletas entrevistas, observaciones, tabla de Grid, test de atención de

Toulouse, Escala de Puntuación de la capacidad de concentración, Rotter Deportivo, Inventario de Rendimiento Psicológico, así como el análisis de los informes psicológicos.

### **ANÁLISIS INTEGRAL DE LOS RESULTADOS**

El análisis detallado que se realizó de cada atleta, permite plantear que presentan dificultades para lograr la concentración de la atención durante la acción de tiro libre. Mediante las técnicas aplicadas se diagnosticó que la concentración de la atención durante los entrenamientos y los modelajes competitivos no se encontró en niveles óptimos para el desempeño de la tarea; aunque se demostró una tendencia a incrementarse, la concentración se comportó de manera más baja en los segundos. Esto se debe a que los modelajes competitivos adquirieron para los atletas mayor significación, y demostraron un gran esfuerzo por lograr la concentración de la atención para la efectividad del tiro libre. Asimismo se pudo constatar la relación que existe entre la poca concentración de los atletas con las situaciones de presión externa e interna presentes en el terreno y el manejo inadecuado que tienen de algunas cuando el juego es muy competitivo y decisivo para ellos, pues en los entrenamientos no siempre (atleta nº 1) influyeron de manera negativa las exigencias de los entrenadores pero en los modelajes competitivos esta tuvo otro significado (atletas nº 1, 2, 3 y 4).

La presencia de público y las exigencias de los entrenadores se convirtieron en situaciones de presión externa para ellos (atletas nº 1, 2, 3 y 4), y la inseguridad y el temor al fracaso fueron situaciones de presión interna que tributaron a que existieran dificultades para el logro de la concentración de la atención y la efectividad de la acción de tiro libre (atletas nº 2, 3 y 4).

Los atletas no realizan un manejo adecuado de estas situaciones de presión externa e interna, ya que se desconcentran de la acción a realizar, cambiando el foco atencional con facilidad; la mayoría de las veces no logran controlar la presión del público, se sienten presionados por temor a fallar y ser juzgados por los demás, en especial por las personas significativas para ellos como el grupo de amigos, los familiares y los propios entrenadores; esto les afecta negativamente generándoles ansiedad de ejecución, lo que incide negativamente en la efectividad de la acción y en su adecuado desempeño. Estas características son típicas de la adolescencia, donde la opinión del grupo al que pertenecen los sujetos influyen de manera significativa en la autovaloración que hacen de sí mismos,

de ahí que predominen en algunos atletas pensamientos negativos acerca de su desempeño (casos 2, 3 y 4). Esto en ocasiones se encuentra originado también por fracasos anteriores relativos al deporte.

Teniendo en cuenta la necesidad de un manejo adecuado de las situaciones de presión tanto externas como internas que se presentan en las competencias, se propone un programa de entrenamiento psicológico para contribuir a mejorar la concentración de la atención en función de la optimización del rendimiento deportivo en estos atletas.

En esta propuesta de programa de entrenamiento psicológico se emplean las técnicas de respiración para el logro de la relajación, la visualización y el control del pensamiento y el auto-habla positiva, ya que se consideran vitales para el conocimiento y dominio por parte de los atletas, por permitirles enfrentar con éxito la acción de tiro libre logrando una concentración de la atención óptima y también desarrollar una adecuada capacidad de afrontamiento ante las diversas situaciones que se le presenten tanto en entrenamientos como en competencias.

El programa está diseñado para trabajar en 12 sesiones, con una frecuencia de 2 veces por semana y una duración de 45 minutos aproximadamente. El número de actividades es flexible, atendiendo a que algunos atletas que puedan necesitar mayor número de ellas para internalizar las habilidades requeridas. El logro de los objetivos se evalúa a través del desempeño de los deportistas, en los entrenamientos y competencias.

### **Programa de Entrenamiento Psicológico**

#### **Título: Logrando Concentración.**

Objetivo general: desarrollar en los atletas habilidades de autocontrol para el manejo adecuado de las situaciones de presión, contribuyendo a lograr un estado óptimo de concentración de la atención durante la acción de tiro libre.

#### **Sesión # 1**

Tema: presentación y familiarización con el programa.



Objetivo: que los atletas sean capaces de identificar las situaciones de presión tanto interna como externas que influyen en el logro de la concentración de la atención durante la acción de tiro libre.

### **Sesión # 2**

Tema: aprendiendo a Respirar.

Objetivo: que los atletas sean capaces de percibir cómo a través de la respiración pueden lograr un estado de relajación adecuado, que propicie obtener un nivel de activación óptimo para la realización de la acción de tiro libre.

### **Sesión # 3**

Tema: controlando mis pensamientos.

Objetivo: que los atletas sean capaces de identificar los pensamientos y auto mensajes, que en ellos surgen durante la acción de tiro libre y que sean capaces de sustituirlos por pensamientos positivos.

### **Sesión # 4**

Tema: visualizando mi ejecución.

Objetivos: que los atletas sean capaces de lograr visualizarse afrontando situaciones difíciles de manera positiva, para prepararse de forma anticipatoria a cómo reaccionar ante un fallo o error durante la acción de tiro libre permitiéndoles recobrar el control de la atención aún cuando la calidad de la ejecución se encuentre comprometida.

### **Sesión #5**

Tema: visualización del balón.

Objetivo: aprendizaje básico de la visualización utilizando una pelota de baloncesto.

Ejercicio: visualización del balón.

### **Sesión # 6**

Tema: visualización del área deportiva.

Objetivo: ejecución de ejercicios de viveza utilizando el mayor número de sentidos.

Ejercicio: visualización del área deportiva.

### **Sesión # 7**

Tema: visualización de la acción de tiro libre.

Objetivo: realizar ejercicios de viveza utilizando el mayor número de sentidos.

Ejercicio: visualización de la acción de tiro libre.

### **Sesión # 8**

Tema: visualización del tiro libre en el entrenamiento.

Objetivo: visualizar una ejecución positiva concentrando toda la mente en las áreas visual, cinestésica y táctil.

Ejercicio: visualización de la ejecución positiva de la acción de tiro libre en el entrenamiento.

### **Sesión # 9**

Tema: visualización del tiro libre en la competencia.

Objetivo: realizar un ejercicio de controlabilidad para visualizar la ejecución de la acción de tiro libre.

Ejercicio: visualización de la ejecución positiva de la acción de tiro libre en la competencia.

### **Sesión # 10**

Tema: visualización del tiro libre frente a un adversario difícil.

Objetivo: desarrollar ejercicios de controlabilidad para visualizar el control de la ejecución frente a un adversario difícil.

Ejercicio: visualización de la ejecución del tiro libre frente a un adversario difícil.

### **Sesión # 11**

Tema: visualización del tiro libre con situaciones de presión (presión del público).

Objetivo: realizar ejercicios de viveza en función del manejo de presiones externas en la competencia, como la presión del público.

### **Sesión # 12**

Tema: visualización integradora de la acción de tiro libre.

Objetivo: realizar ejercicios de visualización en una situación de competencia, que incorpore los elementos trabajados en las sesiones anteriores.

### **Evaluación del programa.**

La evaluación del programa se realizará en dos momentos: en la sesión # 4 y en la # 12.

Se realiza en estas sesiones atendiendo a que en la primera de ellas permite un corte diagnóstico parcial para evaluar la capacidad de visualización de los atletas y en la segunda (# 12), se propone la evaluación final en relación con el desarrollo de las habilidades de autocontrol para el manejo adecuado de las situaciones de presión, constatando los resultados obtenidos en relación con el logro del estado óptimo de concentración de la atención durante la acción de tiro libre.

**Procedimiento de evaluación para las sesiones 4 y 12:** se empleará el cuestionario de visualización, así como otros procedimientos de evaluación como la observación estructurada y la evaluación del entrenador en los entrenamientos, topes y competencias.

La evaluación del programa tiene su expresión más importante en el aumento de la efectividad del tiro libre de cada atleta en las situaciones reales de competencias que dan cuenta de un mayor rendimiento deportivo.

### **CONCLUSIONES**

El nivel de dominio de la concentración de la atención de los atletas de baloncesto de la categoría 13-15 masculino del centro único Capitán Orestes Acosta, de Santiago de Cuba, es regular debido al inadecuado manejo de las situaciones de presión que influyen en el logro de un estado óptimo de concentración para la ejecución del tiro libre.

Las situaciones de presión más frecuentes que afectan la concentración de la atención son desde el punto de vista externo las exclamaciones del público, la presencia de familiares en el público, las provocaciones del contrario así como las exigencias de los propios entrenadores; y como internas el temor a fallar y ser juzgados por los demás, en especial por las personas significativas para ellos como los padres y el grupo de amigos, generándoles ansiedad de ejecución y por ende un inadecuado desempeño de la acción de tiro libre.

El programa de entrenamiento psicológico elaborado constituye una alternativa para mejorar la concentración de la atención en la ejecución del tiro libre en los atletas de baloncesto de la categoría 13-15 masculino del centro único “Capitán Orestes Acosta”, de Santiago de Cuba, al dotarlos de habilidades psicológicas que les permitan enfrentar con éxito las situaciones de presión internas y externas a las que son sometidos durante las competencias y entrenamientos en función de la optimización del rendimiento deportivo.

Esta propuesta de entrenamiento psicológico permite capacitar a los atletas para que de manera personalizada puedan solventar las dificultades que se les presenten no solo en su rol deportivo sino también en su rol social, por lo que toma en consideración su situación social del desarrollo y estimula la zona de desarrollo próximo.

## RECOMENDACIONES

Incorporar en la estrategia habitual de entrenamiento, en calidad de apoyo, técnicas que se centren tanto en el aprovechamiento de las particularidades psicológicas como del talento deportivo de estos atletas en función de neutralizar la incidencia negativa que puedan ejercer las situaciones de presión.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cañizares, H. M. (2004). *La psicología en la Actividad Física. Su aplicación en la Educación Física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*: La Habana, Cuba: Deportes .
2. Chacón, G. I. (2001). *Propuesta de un complejo de ejercicios para el mejoramiento de la atención de los tiradores*. Trabajo de Diploma no publicado, Santiago de Cuba.
3. Creach, K. (2001). *Técnicas reflexivas para el desarrollo de la preparación psicológica de los atletas de Tenis de Mesa (básico) del combinado deportivo Pepito Tey de Santiago de Cuba*. [Trabajo de Diploma]. Santiago de Cuba.
4. Davies, D. (1991). *Factores Psicológicos en el Deporte Competitivo*. Editorial Ancora, S.A.
5. Denies, W.(s.f).Entrenamiento Psicológico del cerebro del atleta. Enfoque Psicopedagógico.
6. Domínguez, G. L. (2003). *Psicología del desarrollo: Adolescencia y juventud*. La

Habana: Félix Varela.

7. Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Aravaca.
8. Dzhamgarov, T. T., & Puní, A. T. (1990). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Científico-Técnica.
9. F. García, U. (1997). *Psicología del deporte. Enfoque cubano. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Cuba, La Habana: Deportes.
10. González, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. *Psicología y Deporte*.
11. Gorbunov, G. D., & Lanier, S. (1988). *Introducción a la Teoría y Metodología del proceso de enseñanza aprendizaje deportivo*. La Haban: Deportes.
12. Javaloy, F., Rodríguez, A., & Espelt, E. (1990). *La multitud deportiva. Relación entre el público y los jugadores. El comportamiento emocional del público, en Comportamiento Colectivo y Movimientos Sociales. Un enfoque psicosocia: Prentice Hall*.
13. Lorenzo, J. (1994). *Mentalización para la alta competición. Factores Psicológicos que influyen en el alta rendimiento*. Madrid: Facultad de Psicología.
14. Martínez, B. (2011). *Elementos para mejorar la concentración de la atención durante la enseñanza de los sablistas del Centro Único Capitán Orestes Acosta*. Instituto Superior de Cultura Física.
15. Petrovski, A. V., & Puní, A. Z. (1980). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas. Psicología evolutiva y pedagógica*. Moscú: Progreso.