

ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DE LA CONCENTRACIÓN EN EL TIRO LIBRE EN BALONCESTO

Rodríguez López, A.¹ & Sáez Rodríguez, G.²

¹Universidad Complutense de Madrid; anrod20012000@hotmail.com

²Universidad Alcalá de Henares; g.saez@uah.es

INTRODUCCIÓN

El presente estudio intenta determinar hasta qué punto es importante la concentración en el tiro libre de baloncesto. La importancia de la concentración cobra aún mayor trascendencia por el hecho de que no puede ser manipulada externamente, es decir, que es el propio sujeto quien ha de aprender a ser responsable de ella y a mejorarla, por más que pueda contar con técnicas establecidas por psicólogos, entrenadores y demás profesionales del deporte.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para este estudio se han evaluado los tiros de 10 jugadoras pertenecientes a un equipo de primera nacional femenina, con una media de edad de 22'4+-1'2, y con una media de entrenamiento de 6 horas por semana más el partido.

Dichas jugadoras ejecutaron un total de 30 tiros libres, de los cuales 10 tiros libres fueron en solitario, antes de comenzar el entrenamiento y sin presencia de nadie excepto el anotador, otros 10 después de comenzado el entrenamiento y con el resto del equipo presente, y los otros 10 correspondientes a los 10 primeros que lanzaron durante los partidos siguientes al inicio de la investigación. El tratamiento de los datos se ha llevado a cabo en hoja de cálculo Excel 2000 versión 9.0, y los resultados se muestran como media y error estándar de la media (E.E.M.).

RESULTADOS

En primer lugar, se realizó la medición de los tiros libres encestados en condiciones de máxima atención, es decir, en solitario y sin elementos perturbadores. Los resultados fueron de 8'1+/-0'3.

En cuanto a los tiros libres una vez comenzado el entrenamiento y con el resto del equipo y cuerpo técnico presente, los resultados obtenidos son de 7'9+-0'2.

Por último, la media de los 10 primeros tiros libres de cada jugadora en el partido fue de 6'8+-0'3.

DISCUSIÓN

Partiendo de la base que señala Ramírez (2002) de que el deportista en general y el jugador de baloncesto en particular tiene una capacidad de concentración superior a la media -y por ello se realiza el test a jugadoras de un cierto nivel-, se trata aquí de determinar si la atención disminuye durante los partidos hasta el punto de ser un factor clave en la disminución del rendimiento en los tiros libres.

Los resultados obtenidos muestran, en primer lugar, una clara superioridad de los porcentajes de acierto obtenidos durante los entrenamientos sobre aquellos obtenidos durante los partidos. Partiendo de la afirmación de Lahuerta y otros (1996), refrendada por Vaquera y otros (2000) de que la eficacia de tiro no se puede correlacionar

de forma clara y contundente con la fatiga, y eliminando así este posible factor perturbador del estudio, se llega necesariamente a la conclusión de que la pérdida de concentración que ocurre durante el partido afecta negativamente a la ejecución del tiro, pues los resultados obtenidos durante dicho partido son significativamente peores que los obtenidos en el entrenamiento.

El hecho de que no haya apenas diferencias entre el entrenamiento con presencia de otras jugadoras o en solitario puede deberse a dos factores: el primero, el hecho de que las jugadoras no experimenten la tensión y los nervios del partido (que nada tienen que ver con la fatiga, pues son cosas distintas); el segundo, que se requiera un nivel de "distractores" mucho más grande que la simple presencia de varias personas para afectar a la concentración de las jugadoras.

Respecto de la tensión, Williams (1991) señala la importancia de la relajación muscular para conseguir el objetivo de mejorar la concentración. Y para lograr evadirse de los factores externos de distracción, Harris y Harris (1987) recomiendan centrarse en la respiración y, si se produce un error, desplazar la atención "*inmediatamente a lo que está ocurriendo o está a punto de ocurrir, en contraposición a lo que ya ha ocurrido*". Por su parte, Eberspächer (1995) indica que lo mejor es dirigir la atención exclusivamente a lo que se está haciendo en ese instante y no a hechos pasados o futuros.

REFERENCIAS

- Eberspächer, H. (1995): *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: Inde publicaciones.
- Harris, D. y Harris, B. (1987): *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Lahuerta, A.; Villa, J.G.; de Paz, J.A.; García, J. (1996): *Modificación de la eficacia de tiro por efecto de la fatiga y su relación con la potencia anaeróbica láctica*. III Congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo, León, octubre.
- Ramírez, W. (2002): *Niveles de neurofuncionamiento neuropsicológico: atención, memoria y capacidad intelectual en jugadores de baloncesto colombianos*. -<http://www.efdeportes.com/efd66/neurop.htm>, fecha de consulta 19 de septiembre de 2007.
- Singer, R. N., Cauraugh, J. H., Tennant, L. K., Murphey, M., Chen, D., & Lidor, R. (1991): Attention and distractors: considerations for enhancing sport performances. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 95-114.
- Vaquera, A., García, J., Villa, J. G., De Paz, J. A. (2000): *Relación entre las acciones técnicas y los requerimientos físicos en baloncesto y la influencia que en ellos tiene la fatiga*. I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del deporte, Cáceres, marzo.
- Williams, J. (1991): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.