

La concentración de la atención y la efectividad del tiro libre del baloncesto senior femenino

The attention concentration and the free throw effectiveness of senior women's basketball

Patricio Marino Ponce Guerrero

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

RESUMEN

Introducción: La concentración de la atención es la capacidad de mantener la atención focalizada en una tarea u objeto, generando una persistencia concentrada de la atención, siendo dicha variable de utilidad en los deportes como parte del componente de la preparación psicológica.

Objetivo: Determinar la influencia de la concentración de la atención en la efectividad del tiro libre en jugadoras senior del sexo femenino de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Métodos: El estudio fue de tipo descriptivo y correlacional no experimental. Se estudió a la población de jugadoras categoría senior del Club ESPE (15 sujetos entre 18-27 años), evaluando aleatoriamente 10 juegos de baloncesto entre los años 2017-2018, y aplicándoles un test de efectividad en los tiros libres, así como el test de concentración de la atención de Toulouse Pierón.

Resultados: El nivel medio de efectividad en los tiros libres se estableció en 8,07 aciertos entre 13,53 intentos (Efectividad promedio: 58,19 %), para una evaluación cualitativa de "Mal", mientras la media establecida en el nivel de Concentración de la Atención (CA) se determinó en 41,47 puntos (Nivel Medio). La correlación lineal establecida entre las variables "Concentración de la atención" y "Efectividad de los tiros libres", determinó la existencia de una correlación positiva alta (,817).

Conclusiones: Al contrastar los resultados del presente estudio con otros consultados en la literatura, se puede afirmar que al incrementarse la concentración de la atención se incrementa la efectividad en los tiros libres del baloncesto de forma significativa.

Palabras clave: concentración de la atención; efectividad en tiros libres; baloncesto senior femenino.

ABSTRACT

Introduction: The concentration of attention is the ability to maintain focused attention on a task or object, generating a concentrated persistence of attention, this variable being useful in sports as part of psychological preparation component.

Objective: to determine the influence in concentration of attention on the free throw effectiveness in senior female basketball players of the Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Methods: The study is descriptive and correlational non-experimental. The population of senior players of ESPE Club (15 subjects between 18-27 years old) is studied, randomly evaluating 10 basketball games between the years 2017-2018, and applying a effectiveness test in free throws, as well as the concentration of attention test of Toulouse Pierón.

Results: The average level of effectiveness in free throws is set at 8.07 hits between 13.53 attempts (Average effectiveness: 58.19%), for a qualitative evaluation of "Poor", while the average established at Concentration of Attention level (CA) was determined at 41.47 points (Medium Level). The linear correlation established between the variables "Concentration of attention" and "Free throws effectiveness", determined the existence of a high positive correlation (,817).

Conclusions: when contrasting the results of this study with others consulted in the literature, it can be affirmed that by increasing the concentration of attention, the free throws effectiveness of basketball is significantly increased.

Key Words: Concentration of attention; Effectiveness in free throws; senior women's basketball.

INTRODUCCIÓN

El rendimiento deportivo está determinado por numerosas variables que la condicionan, donde la preparación psicológica juega un papel preponderante,¹⁻³ dado que la ejecución técnico-táctica eficaz del deportista requiere un elevado nivel de control emocional como variable indispensable de la personalidad del atleta en estrecha relación con una eficiente condición física.

Dentro de las variables más gestionadas en la preparación psicológica se encuentra la concentración de la atención,^{4,5} definida en su conjunto como la capacidad de mantener la atención focalizada en una tarea u objeto, generando una persistencia concentrada de la atención.⁶

En los deportes de cooperación-oposición la preparación psicológica se acentúa al influir más variables en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo que en deportes individuales,⁷ siendo para el caso del baloncesto un componente estudiado en diversas categorías o rangos etarios deportivos,⁸⁻¹³ siendo esencial para la práctica, ya que la concentración permite que el sujeto se aisle del medio que le rodea, centrándose en el movimiento técnico al adquirir una mecánica correcta y por ende una mayor probabilidad de efectividad en los lanzamientos. Las motivaciones y las situaciones emocionales dependerán de la percepción del estímulo, y del nivel de confianza percibido en el afrontamiento del gesto motriz en correspondencia del entorno que rodea al deportista, a mayor ansiedad ante la conducta motriz menor

será el desempeño en el tiro libre.¹² Es por ello, que los entrenadores establecen acciones continuas que tienen diversas salidas en la implementación de ejercicios físicos especializados.^{14,15}

El tiro libre del baloncesto es una técnica que posee tres fases bien definidas que componen el movimiento motriz ofensivo específico (preparación, ejecución y de seguimiento al balón), por lo cual posee un alto nivel de influencia de la técnica realizada,¹⁶ aunque el éxito del movimiento técnico depende de otros factores integrados, como es el caso del nivel de aptitud física del sujeto y su comportamiento psicológico en la fase de ejecución motriz, sobre todo en competición. El tiro libre es un componente indispensable en el éxito de un equipo de baloncesto, según se ha demostrado en la literatura especializada;^{17,18} por lo cual, su potenciación implica incrementos en el rendimiento biomecánico, y por ende incrementos en el rendimiento técnico individual y colectivo medido en términos de una ecuación de eficiencia, según se establece en el rendimiento final mediante la computación de las acciones efectivas entre el total de las acciones ejecutadas, expresado en porcentajes.

Es conocido lo difícil que es valorar el comportamiento psicológico del deportista en el instante de la ejecución motriz en competición, debido a que las reglas del juego no permiten la implementación de test de valoración en la propia competencia deportiva. En tal sentido, es útil evaluar el comportamiento motriz teniendo presente aquellas variables que a consideración de los autores puede influir mayormente en la eficacia del tiro libre, entre ellos la estabilidad, el volumen, la concentración, la distribución y la velocidad de cambio,¹⁰ teniendo presente por otra parte algunos factores distractores internos y externos que pudieran influir en la concentración (que en la literatura consultada no se han tenido en cuenta), y por ende pudiera influir en los resultados obtenidos por los autores citados, comprobando la fiabilidad en las correlaciones existentes que miden el grado de dependencia entre variables estudiadas, como es el caso de la influencia de la concentración de la atención en el rendimiento del tiro libre en baloncesto. En tal sentido, el propósito de la investigación es determinar la influencia de la concentración de la atención en la efectividad del tiro libre en basquetbolistas senior del sexo femenino del Club de la ESPE.

MÉTODOS

El estudio fue de tipo descriptivo y correlacional no experimental. Se estudió una población de 15 jugadores de baloncesto femenino del club de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en la ciudad de Sangolquí, Quito, con un rango etario comprendido entre 18-27 años (Nivel Senior).

Fueron evaluados 10 juegos de baloncesto que aleatoriamente fueron seleccionados en diversas competiciones celebradas entre los años 2017-2018 en la República del Ecuador. Las pruebas de valoración del rendimiento fueron implementadas momentos antes de los partidos evaluados. Se evaluó el por ciento de efectividad en los tiros libres de cada basquetbolista estudiado,¹⁹ siguiendo una nomenclatura cualitativa descrita a continuación:

- Por ciento de efectividad: > 70 % (Bien)
- Por ciento de efectividad: 60 %-69,99 % (Regular)
- Por ciento de efectividad: < 60 % (Mal)

El Test de concentración de la atención de *Toulouse Pierón*²⁰ fue aplicado antes de implementar las pruebas de efectividad del tiro libre antes mencionada. La prueba psicológica se relaciona con la concentración y resistencia a la monotonía, valorando la aptitud en términos de concentración perceptiva visual, relacionándose con la rapidez y precisión en identificar una figura en función de determinados detalles visuales.

El baremo empleado para determinar la concentración de la atención se describe a continuación:

- 0-20 %: Muy baja concentración de la atención.
- 21-40 %: Baja concentración de la atención.
- 41-60 %: Medio nivel de concentración de la atención.
- 61-80 %: Alto nivel de concentración de la atención.
- 81-100%: Muy alto nivel de concentración de la atención.

Para la correlación establecida entre el nivel de efectividad en tiros libres y la concentración de la atención se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson al existir normalidad en las dos variables estudiadas según se establece con la prueba de Shapiro-Wilk.

RESULTADOS

La tabla 1 evidencia las pruebas de efectividad realizadas en los 10 juegos de control efectuados en diversas competiciones, obteniéndose una media o promedio efectivo en tiros libres de 8 posibilidades aproximadamente entre un total de intentos que como promedio alcanzó los 13,5 movimientos técnicos. La efectividad promedio se estableció en 58,19 %, teniendo el equipo una evaluación cualitativa promedio de "Mal", según el baremo establecido en el apartado de métodos.

Desde el punto de vista individual, solamente una jugadora alcanzó una evaluación cualitativa de "Bien" (jugadora número 2: 76,47 %), mientras que 8 jugadoras se evaluaron individualmente como de "Mal" y el resto se evaluó de Regular (6 jugadoras). El análisis general de los datos antes dispuestos, determinó la necesidad de establecer estrategias a mediano y largo plazo para potenciar la efectividad del tiro libre en el equipo estudiado, incrementando los índices individuales de rendimiento y por ende del colectivo entrenado.

La tabla 2 evidencia los resultados individuales determinados con el test de concentración de la atención (CA), determinándose un promedio general o media de 41,47 puntos para un valor cualitativo de "Medio Nivel" de concentración de la atención, según se puede valorar en el baremo descrito en el apartado de métodos. Desde el punto de vista individual, se determinó un solo jugador con un nivel alto de CA (el mismo que posee mayor efectividad en los tiros libres; tabla 1), siete basquetbolistas con medio nivel de CA y siete jugadores con un bajo nivel de CA.

Tabla 1. Efectividad en los tiros libres efectuados en la muestra de estudio

No	Acciones Acertadas	Total de Acciones	Efectividad	Evaluación Cualitativa
1	14	21	66,67 %	Regular
2	13	17	76,47 %	Bien
3	11	19	57,89 %	Mal
4	7	12	58,33 %	Mal
5	5	10	50,00 %	Mal
6	9	15	60,00 %	Regular
7	6	14	42,86 %	Mal
8	4	8	50,00 %	Mal
9	4	9	44,44 %	Mal
10	5	11	45,45 %	Mal
11	7	13	53,85 %	Mal
12	8	12	66,67 %	Regular
13	10	15	66,67 %	Regular
14	9	14	64,29 %	Regular
15	9	13	69,23 %	Regular
Promedio	8,07	13,53	58,19 %	Mal

Tabla 2. Concentración de la atención existente en la muestra de estudio

No	Concentración de la Atención	Evaluación Cualitativa
1	42	Medio Nivel
2	62	Alto Nivel
3	35	Bajo Nivel
4	34	Bajo Nivel
5	30	Bajo Nivel
6	40	Medio Nivel
7	38	Bajo Nivel
8	45	Medio Nivel
9	30	Bajo Nivel
10	32	Bajo Nivel
11	33	Bajo Nivel
12	50	Medio Nivel
13	48	Medio Nivel
14	50	Medio Nivel
15	53	Medio Nivel
Promedio	41,47	Medio Nivel

DISCUSIÓN

La correlación lineal establecida con el Coeficiente de Correlación de Pearson, al contrastar las variables "Concentración de la atención" (tabla 2) con "Efectividad de los tiros libres" (tabla 1) determinó la existencia de una correlación positiva alta

(,817), significando para el presente estudio que al aumentar el nivel de concentración de la atención se incrementa la efectividad en los tiros libres, incluso si el nivel de CA es de un rango medio. Lo anterior determina el carácter influyente que posee la variable psicológica estudiada sobre el rendimiento técnico-táctico del basquetbolista femenino de la categoría senior.

Los resultados obtenidos en el presente trabajo reafirman los resultados obtenidos por *Orbe* y colaboradores,¹¹ y de *Calero* y colaboradores⁹ al valorar las variables de atención y efectividad en tiros libres en basquetbolistas masculinos de rangos etarios menores al presente estudio (pre-juveniles), infiriendo que las variables estudiadas pueden establecer una correlación positiva y por ende una influencia similar en diferentes edades y sexos. Por otra parte, los resultados obtenidos en el trabajo de *Flores* y colaboradores,¹⁰ en el mismo rango etario y sexo del presente estudio determinaron una correlación lineal moderada entre el nivel de concentración y la efectividad en los tiros libres ($r= 0,301500746$), indicando aún la existencia de una influencia entre las variables estudiadas en el presente estudio, lo cual demuestra un alto grado de consistencia entre los resultados de ambos estudios realizados en el ecuador, aunque el estudio mencionado es más integral al correlacionar otras variables de interés como el tiempo y la ansiedad.¹⁰

En tal sentido, se concuerda con diversos autores consultados en la literatura nacional e internacional de la alta influencia ejercida por el componente de la preparación psicológica en el rendimiento técnico-táctico del jugador de baloncesto,^{12,13,15} independientemente del rango etario estudiado, y específicamente en la efectividad de los tiros libres, independientemente de las acciones estratégicas tomadas para potenciar las variables de efectividad y concentración de la atención.

CONSIDERACIONES FINALES

Se demuestra una correlación lineal positiva alta entre la variable "Concentración de la atención" y la variable "Efectividad de los tiros libres" en la categoría senior del sexo femenino del Club de baloncesto de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. En tal sentido, y al contrastar los resultados del presente estudio con otros consultados en la literatura, se puede afirmar que al incrementarse la concentración de la atención se incrementa la efectividad en los tiros libres del baloncesto de forma significativa.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Beckmann J, Elbe AM. Sport psychological interventions in competitive sports UK: Cambridge Scholars Publishing; 2015.

2. Moore P. Ultra Performance: The Psychology of Endurance Sports UK: A&C Black; 2014.
3. Enríquez LC, Morales S, Castro IE, Alcívar R. Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(2):29-40.
4. Cox RH. Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. 6th ed. Madrid: Ed. Médica Panamericana; 2008.
5. Moran A, Toner J. Psicología del deporte Ciudad de México: Manual Moderno; 2018.
6. Scharfetter C. Introducción a la psicopatología general. 3rd ed. Madrid: Ediciones Morata; 1988.
7. Calero Morales S. Optimización del proceso de dirección del entrenamiento en deportes de cooperación-oposición. Proyecto de Investigación (Senescyt). Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER); 2014.
8. Andrés J. Atención y concentración en baloncesto: ¿Cómo aumentar la posesión del balón? Lecturas: educación física y deportes. 2015 octubre;20(209):1-9.
9. Calero S, Carrión NC, Ponce P. Incidence of attention in the effectiveness of free throws in school child basketball. Revista Internacional de Deportes Colectivos. 2016;26(2):101-20.
10. Flores IE, Morales SC, García MR, Cordova BS, Lavandero GC. Tiempo, ansiedad y concentración: influencia en la efectividad en tiros libres del baloncesto femenino. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018;37(1):1-14.
11. Orbe OA, Olmedo GT, Rodríguez JP, Machado MF, Bustamante MP. Influence of attention on the effectiveness in free throws of pre-juvenile basketball team. Lecturas: educación física y deportes. 2018;23(239):39-48.
12. Wilson MR, Vine SJ, Wood G. The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2009;31(2):152-68.
13. Mascret N, Ibáñez-Gijón J, Bréjard V, Buekers M, Casanova R, Marqueste T, et al. The Influence of the 'Trier Social Stress Test' on Free Throw Performance in Basketball: An Interdisciplinary Study. PloS one. 2016;11(6):e0157215.
14. Camps A, Acedo FJ, Muñoz A. La mejora de la atención en baloncesto a través de la relajación. Lecturas: educación física y deportes. 2008 noviembre;13(126):1-10.
15. López D. Concentración y rutina en el lanzamiento del tiro libre en baloncesto. Lecturas: educación física y deportes. 2012 marzo;15(166):1-14.
16. Hall W. Basketball: steps to success. 3ed. Human Kinetics; USA, 2012.
17. Kanthack TF, Bigliassi M, Vieira LF, Altimari LR. Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self-efficacy. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2014;16(1):47-57.

18. Ibáñez SJ, Santos JA, García J. Multifactorial analysis of free throw shooting in eliminatory basketball games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2015; 15 (3):897-912.

19. Díaz Cabrera E. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto La Habana: Editorial Deportes; 2007.

20. Toulouse E, Piéron H. Manual Prueba Perceptiva y de Atención Madrid: TEA Ediciones S.A.; 1986.

Recibido: 2 de enero de 2018.

Aprobado: 8 de enero de 2018.

Patricio Marino Ponce Guerrero. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.
Correo electrónico: pato2ponce@hotmail.com