



Ansiedad y concentración: efectividad en tiros libres del baloncesto masculino y femenino

Anxiety and concentration: effectiveness in free throws in men's and women's basketball

Ansiedade e concentração: eficácia nos lances livres no basquete masculino e feminino

Jackson Erick Sánchez-López ^I

jackson.sanchez.41@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-6978-1998>

Danilo Santiago Reinoso-Venegas ^{II}

danilo.reinoso.52@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8251-3867>

Correspondencia: jackson.sanchez.41@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 04 de agosto de 2024 * **Aceptado:** 11 de septiembre de 2024 * **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciado en Psico rehabilitación y Educación Especial, maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Mención Fútbol y Preparación y Acondicionamiento Deportivo, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

Introducción: La ansiedad es una respuesta a estímulos externos e internos, mientras que la concentración es un proceso psíquico dirigido a lograr un objetivo. El tiempo de ejecución del tiro libre, junto con estas variables, podría influir en la efectividad técnico-táctica en el baloncesto.

Objetivo: Establecer la relación entre el tiempo empleado en la técnica del tiro libre en baloncesto femenino y masculino y la influencia de la ansiedad y la concentración en la efectividad de los tiros libres.

Métodos: Se realizó una investigación exploratoria, descriptiva e inferencial con 30 jugadores del equipo sub 11 a sub 14. Se estudiaron 4 juegos y 5 sesiones de entrenamiento, evaluando la efectividad de los tiros libres y su correlación con el tiempo de ejecución, el nivel de concentración (Test de Toulouse Pieron) y el nivel de ansiedad (Test de Idare).

Resultados: Se evidenció una correlación positiva débil entre el tiempo de ejecución y la efectividad de los tiros libres, con una efectividad colectiva regular (60-69 %). La ansiedad reactiva mostró una correlación negativa con la efectividad de los tiros libres (47,6), calificándose como alta. La ansiedad rasgo presentó una correlación positiva moderada (33,16) con un nivel medio, y la concentración mostró una correlación positiva moderada (47,86), con un promedio de concentración del 75,25 % (atención disminuida entre 70-80 %).

Conclusiones: El tiempo de ejecución del tiro libre, la atención y la concentración tienen una influencia lineal positiva, baja y moderada en la efectividad de los tiros libres en baloncesto femenino y masculino.

Palabras claves: ejecución de técnica; concentración; ansiedad; baloncesto; tiro libre; efectividad.

Abstract

Introduction: Anxiety is a response to external and internal stimuli, while concentration is a psychic process aimed at achieving a goal. The execution time of the free throw, along with these variables, could influence the technical-tactical effectiveness in basketball.

Objective: Establish the relationship between the time spent on free throw technique in men's and women's basketball and the influence of anxiety and concentration on the effectiveness of free throws.

Methods: An exploratory, descriptive and inferential investigation was carried out with 30 players from the under 11 to under 14 team. 4 games and 5 training sessions were studied, evaluating the effectiveness of free throws and their correlation with execution time, level concentration (Toulouse Pieron Test) and anxiety level (Idare Test).

Results: A weak positive correlation was evident between the execution time and the effectiveness of free throws, with a regular collective effectiveness (60-69%). Reactive anxiety showed a negative correlation with the effectiveness of free throws (47.6), being classified as high. Trait anxiety presented a moderate positive correlation (33.16) with a medium level, and concentration showed a moderate positive correlation (47.86), with an average concentration of 75.25% (attention decreased between 70-80%).

Conclusions: Free throw execution time, attention and concentration have a positive, low and moderate linear influence on the effectiveness of free throws in women's and men's basketball.

Keywords: technique execution; concentration; anxiety; basketball; free kick; effectiveness.

Resumo

Introdução: A ansiedade é uma resposta a estímulos externos e internos, enquanto a concentração é um processo psíquico que visa atingir um objetivo. O tempo de execução do lance livre, juntamente com essas variáveis, poderiam influenciar na eficácia técnico-tática no basquetebol.

Objetivo: Estabelecer a relação entre o tempo gasto na técnica de lance livre no basquetebol masculino e feminino e a influência da ansiedade e da concentração na eficácia dos lances livres.

Métodos: Foi realizada uma investigação exploratória, descritiva e inferencial com 30 jogadores da seleção sub 11 a sub 14. Foram estudados 4 jogos e 5 sessões de treino, avaliando a eficácia dos lances livres e sua correlação com o tempo de execução, nível de concentração (Toulouse). Teste Pieron) e nível de ansiedade (Teste Idare).

Resultados: Evidenciou-se uma correlação positiva fraca entre o tempo de execução e a eficácia dos lances livres, com uma eficácia coletiva regular (60-69%). A ansiedade reativa apresentou correlação negativa com a efetividade dos lances livres (47,6), sendo classificada como alta. A ansiedade traço apresentou correlação positiva moderada (33,16) com nível médio, e a concentração apresentou correlação positiva moderada (47,86), com concentração média de 75,25% (a atenção diminuiu entre 70-80%).

Conclusões: O tempo de execução dos lances livres, a atenção e a concentração têm influência linear positiva, baixa e moderada na eficácia dos lances livres no basquetebol feminino e masculino.

Palavras-chave: execução de técnica; concentração; ansiedade; basquetebol; cobrança de falta; eficácia.

Introducción

En el mundo del baloncesto como deporte de alto rendimiento posee una serie de características que lo hacen único, en la competencia se encuentra continuamente tomando decisiones en fracciones de segundos, las que pueden depender o influir en ganar o perder un partido, por lo tanto, los factores psicológicos son determinantes en cualquier instante del encuentro deportivo, incluso más cuando dicho equipo se encuentra en fases importantes de una liga, en donde podrían ser descalificados antes de cumplir el objetivo (Rodríguez, 2022).

En el caso específico del entrenamiento del tiro libre, la estrategia más aplicada se ha caracterizado por la aplicación del método de repetición como camino fundamental a seguir para perfeccionar dicha técnica con un hábito motriz el cual indica de rondas de repeticiones variadas en distintos ángulos de la cancha, pero siempre manteniendo la misma mecánica de lanzamiento, para que así pueda existir un porcentaje elevado de efectividad a canasta (Oñoro Asenjo, 2015).

Desde una perspectiva general, el baloncesto es un deporte practicado a nivel mundial, contando con más de 125 federaciones nacionales que lo promueven y millones de jugadores, aficionados y seguidores mundiales. Razón por la cual, se necesita de árbitros altamente capacitados física, técnica y mentalmente para dirigir los partidos y garantizar un desarrollo adecuado y normal de los encuentros. Bajo esta perspectiva, la preparación de los árbitros de baloncesto se ha normalizado en todo el mundo en base a ciertos parámetros de desempeño dentro del campo de juego.

La preparación psicológica del jugador de baloncesto, al incluir el estudio de la concentración de la atención como variable que influye en la efectividad de los tiros libres, puede contribuir como una estrategia adaptada a los condicionantes del Ecuador, dando así la oportunidad de incrementar la efectividad de los tiros libres en baloncesto, estableciendo las variables claves y la modelación de escenarios que contribuyan a elevar los rendimientos deportivos.

Dado lo anterior, el propósito de esta investigación es establecer la existencia de una relación lineal entre el tiempo empleado para practicar y ejecutar el tiro libre en baloncesto, así como el nivel de

ansiedad y la concentración en la efectividad de los tiros libres del equipo masculino y femenino sub 11 a sub 14 de baloncesto del Club formativo “Los Chamos” Loja, República del Ecuador.

Los resultados esperados para dicho estudio es dar a conocer cuáles y cuantos de los atletas entrenados en el Club formativo “Los Chamos” Loja, poseen algún tipo de ansiedad y una concentración corta el cual no se puede mantener en todo el lapso del encuentro deportivo, sobre todo analizar el porcentaje de efectividad en la ejecución de los tiros libres ya que estos son los que marcan la diferencia en el partido, así mismo se busca incrementar esa efectividad después del estudio realizado ya con los resultados se podría trabajar con una pedagógica que pueda ayudar a mejorar este aspecto del atleta.

El deportista también es un ser humano lleno de emociones, comportamientos, crianzas, creencias, entre otras que son diferentes en cada uno, por eso antes de exigir un porcentaje de efectividad en los lanzamientos, se tiene que ver la parte psicológica y técnica del atleta para fomentar atletas de elite, para Ecuador donde en circunstancias de importancia local, provincial o mundial no se vean afectados y puedan mantener un rendimiento estable en todo momento.

El objetivo de esta investigación es, analizar los niveles de ansiedad y concentración al momento de la ejecución del tiro libre en el baloncesto, mediante la aplicación de test Idare, Toulouse y la evaluación de los tiros libres mediante baremos, para elaborar una propuesta y así mejorar en el porcentaje de efectividad de los deportistas del Club formativo “Los Chamos” Loja.

Marco teórico

Como mencionan los autores Pujals & Jodra (2017) el aspecto psicológico es un factor de gran importancia en la preparación global de los deportistas, pues este puede influir en el aprendizaje, mejora y rendimiento, así como en la promoción de la salud mental de los atletas. La psicología del deporte es una conducta interdisciplinaria que integra conceptos de la psicología para investigar los diversos factores que deterioran el rendimiento deportivo a cualquier edad y cualquier tipo de rendimiento deportivo.

De esta manera, uno de los factores importantes investigados, es la atención, definida como la capacidad de comprender y tener en cuenta un objeto o un objetivo, además de un proceso que involucra fases como la orientación, la solución y el mantenimiento de la atención por el cual se brindará una mejor enseñanza de un gesto deportivo, como la mecánica del tiro libre, mediante la

atención se dará un mejor aprendizaje de la técnica secuencial de dicha acción de una forma correcta (Carrión N. , 2017).

Como lo menciona, Oñoro (2017) con respecto al baloncesto, existen una gran variedad de factores que se encuentran relacionados a los estados psicológicos de los jugadores como, por ejemplo; el nivel técnico, las decisiones que toma el entrenador, los árbitros, las relaciones interpersonales entre compañeros, pista de juego, audiencias etc. El cual si se encuentra en armonía se podrían dar buenos porcentajes de efectividad en los lanzamientos de cada atleta integrante del club.

Así pues, para los autores Martín et al. (2018), las emociones son parte importante de la naturaleza humana, porque fomentan la motivación y el comportamiento en diversos procesos sociales, así mismo indican que las emociones en los procesos deportivos son consideradas como una fuente importante de motivación intrínseca, especialmente las emociones positivas tales como la alegría y la diversión que son las que más se reflejan en el deporte del baloncesto.

Por otro lado, la concentración es una parte fundamental de este estudio, el cual es un proceso psíquico que se realiza con ayuda del razonamiento, consistiendo en que voluntariamente centremos toda la atención de la mente sobre un objeto o sobre alguna acción, que se esté realizando en ese momento, haciendo a un lado toda la serie de hechos que puedan interferir o distraer su atención, ya sea la precisión del momento, el público, presencia familiar, entre otras (Cataluña, 2023).

Por lo que, la concentración juega un papel indispensable en el deporte del baloncesto y sin duda alguna influye en el rendimiento del jugador; ya que permite a los jugadores enfocar su atención y mantener la secuencia del juego, reaccionado de forma más rápida y eficaz ante las diferentes circunstancias que se puedan presentar en la cancha. Otro aspecto importante es al momento de realizar tiros libres, ya que una falta de concentración hará que varíen los resultados del partido (Batalla, 2017).

Ante esto, la concentración psicológica del deporte es la capacidad que tiene un atleta de centralizar su atención de manera sostenida y constante durante un periodo prolongado de tiempo, en una actividad o tarea, ignorando situaciones o circunstancias externas público en los partidos, presión de estar en play-offs y seguir avanzando, cumplir expectativas, ya sea de jugar en casa o de visitante donde puede llegar a existir más presión por el hecho que el contrario se siente más cómodo en ese habitat (Europea, 2022).

Por lo tanto, la ansiedad es un sentimiento de miedo, inquietud y temor, esto puede hacer reacciones de cambios físicos como sudar, que se sienta inquieto, estar tenso y tener palpitations rápidas, por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil, antes de tomar un examen, antes de tomar una decisión importante o antes de un partido con un resultado importante (MedlinePlus, 2021).

La ansiedad en la actividad deportiva es demasiado amplia por el hecho del estado el atleta que posee un antecedente considerable de carga física y neuro psíquica, generado por las sesiones de entrenamiento y competición, a ello se le agrega un elemento más que es la importancia del evento, cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca, la repercusión social, económica o personal, representa indicadores de la trascendencia que pueda tener el resultado de la competición (Walling, 2023).

Según García (2018) el nivel de ansiedad de los jugadores de baloncesto está determinado por múltiples factores, incluyendo al árbitro, los contrincantes, el momento del juego, el resultado, el nivel de autoestima, la situación competitiva, el nivel de incertidumbre y la maestría. La autoestima es un factor determinante que debe ser trabajado con profundidad, pues tanto su exceso como su escasez pueden ser perjudiciales para el deportista.

Para los autores Soltani et al.(2017), es importante enfatizar que el tiro libre es una de las acciones técnicas más utilizadas en el baloncesto, y representa aproximadamente el 20% de los puntos obtenidos por un equipo en un partido. Mencionada acción puede generar altos niveles de ansiedad en los jugadores debido a la importancia que tiene la precisión en el lanzamiento para determinar el equipo ganador o perdedor en muchos casos.

Los entrenadores consideran que el éxito en esta acción técnica es un factor decisivo en la diferencia entre la victoria y la derrota, por lo que el equipo que logra un mayor porcentaje de éxito en los tiros libres tiene una tasa de éxito del 80% en los partidos. Por consiguiente, los niveles elevados de ansiedad pueden llevar a un incremento en el número de lanzamientos fallidos. Por lo tanto, es necesario conocer el nivel óptimo de ansiedad de cada jugador para que pueda utilizarse de manera efectiva a favor del equipo en el partido (Soltani,2017).

Cruz (2020) indica que, en sus etapas iniciales, el tiro libre en baloncesto se lanzó a una distancia de seis metros y tenía el mismo valor que un enceste. En ocasiones se utilizaba como forma de penalización del equipo contrario tras cometer una falta, pero solo era permitido realizar un tiro libre después de una falta. Luego se implantó la regla de "uno por uno", donde se tiraba un tiro

libre y si se fallaba, no se permitía tirar el segundo, pero si se encestabá en el primer intento, se podía lanzar el segundo.

Para Ponce (2018) el lanzamiento libre en el baloncesto es una habilidad que implica la realización de tres etapas distintas y bien definidas que conforman el movimiento ofensivo específico. Estas etapas son la preparación, la ejecución y el seguimiento de la bola. Aunque el éxito de la técnica depende de múltiples factores, como el nivel de forma física del individuo y su comportamiento psicológico, la literatura especializada ha demostrado que el lanzamiento libre es un componente esencial para el éxito de un equipo de baloncesto.

Como lo mencionan Collado et al. (2019) el éxito del lanzamiento de un tiro libre en baloncesto está influenciado por numerosos factores contextuales y psicológicos, y el lanzador debe esforzarse por reducir los efectos negativos que podrían afectar su desempeño, una forma de mejorar la capacidad de concentración es mediante la "tarea dual", donde el sujeto realiza una tarea cognitiva o motora secundaria mientras realiza la tarea principal, al agregar tareas adicionales, se puede evaluar cómo se divide la atención durante la tarea principal.

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

En lo referente a los fundamentos técnicos, Chérrez (2021) indica que el baloncesto se considera como un proceso de enseñanza y aprendizaje para dominar los movimientos tanto ofensivos como defensivos, y aplicarlos correctamente durante el juego. La técnica en el baloncesto se divide en dos partes: ofensiva y defensiva.

Para lo cual, Cala (2022) señala que la coordinación tiene un impacto directo en los resultados académicos de los niños en edad infantil, ya que es la base para futuros aprendizajes que involucran la relación entre la mente y el movimiento. Bajo esta premisa, se destaca la importancia de la coordinación en una disciplina clave durante los primeros años de vida, como la Psicomotricidad. La Psicomotricidad tiene como objetivo principal educar la capacidad perceptiva a través de la conciencia del esquema corporal, la estructuración espacio-temporal y la coordinación de los movimientos corporales. Con estas bases establecidas desde los primeros años, los deportistas no tendrán dificultades para llevar a cabo ejercicios de coordinación más complejos en el futuro.

Los fundamentos técnicos del baloncesto se refieren a las habilidades necesarias para jugar este deporte. Estos fundamentos incluyen el pase, el tiro, el dribbling y la defensa, entre otros. La

calidad y el dominio de estos fundamentos son esenciales para tener éxito en el juego. A continuación, se detallan cada uno de ellos de acuerdo a (Pinilla, 2020).

El pase es una habilidad fundamental que permite la conexión entre los jugadores y el avance en el campo. Hay diferentes tipos de pases, como el pase de pecho y el pase picado, que se utilizan en diferentes situaciones del juego. El tiro a la canasta es otro fundamento clave en el baloncesto. Implica lanzar la pelota hacia el aro con el objetivo de anotar puntos. Existen diferentes técnicas de tiro, como el tiro en suspensión, el tiro libre y el tiro de tres puntos, cada uno con su propia mecánica y situaciones ideales de uso.

Según Pinilla (2020), el dribbling es el movimiento de botar la pelota en el suelo con una mano de manera controlada. Permite a los jugadores avanzar y proteger el balón. Dominar el dribbling es esencial para superar a los defensores y mantener el control del balón. La defensa es otro aspecto fundamental en el baloncesto. Incluye técnicas como la postura defensiva, la marca al jugador contrario y la interceptación de pases. Una buena defensa puede dificultar los ataques del equipo contrario y generar oportunidades de robo de balón.

Estos son solo algunos ejemplos de los fundamentos técnicos del baloncesto. Es importante desarrollar y mejorar estas habilidades para tener un desempeño exitoso en el juego.

Fundamentos Técnicos de Tiro al Aro

Ruiz & Sánchez (2019) manifiesta que los fundamentos técnicos del tiro al aro en el baloncesto se centran en las habilidades esenciales para lograr lanzamientos precisos y exitosos hacia el aro. Estos fundamentos abarcan una serie de aspectos clave que deben dominarse para obtener resultados óptimos.

En primera instancia, Ponce (2023) menciona que el baloncesto es un deporte dinámico y con fases predominantes del sistema energético de fosfágenos, caracterizado por numerosas acciones de cambio de velocidad y dirección con el objetivo de anotar la mayor cantidad de canastas para obtener la victoria. En este sentido, es crucial enfatizar el desarrollo de la fuerza explosiva como una capacidad determinante en el baloncesto. Así mismo, la postura adecuada es fundamental; por lo tanto, un jugador debe mantener una postura equilibrada y estable, con los pies alineados correctamente. Esto proporciona una base sólida desde la cual realizar el tiro.

Además, el agarre correcto del balón es crucial para tener un control óptimo. El jugador debe sostener el balón con los dedos, evitando que descansa en la palma de la mano; esto le permite una mayor precisión y un mejor lanzamiento (Ruiz & Sánchez, 2019).

El movimiento del brazo y la muñeca también desempeñan un papel importante en el tiro al aro. Al levantar el brazo y extender la muñeca de manera fluida, se genera la fuerza y la dirección necesarias para enviar el balón hacia el aro. La coordinación general del cuerpo y el seguimiento del lanzamiento son aspectos adicionales a considerar. El jugador debe coordinar todos los movimientos, desde la postura inicial hasta el seguimiento del lanzamiento, para lograr una ejecución fluida y precisa (Ponce, 2023).

Método

Tipo de investigación

La presente investigación utilizó el paradigma positivista, tipo de investigación no experimental, alcance descriptivo, enfoque cualitativo y corte transversal.

Técnicas de investigación

Los métodos inductivo-deductivo y analítico-sintético, para procesar información en la revisión de los conceptos generales del tiempo, ansiedad y concentración: efectividad en tiros libres del baloncesto.

Instrumentos

Test de Idare: para valorar los niveles de ansiedad reactiva o situacional, y ansiedad como rasgo (R. Gorsuch, 1999).

Test de Concentración de la Atención (Toulouse, 2022), comprueba el factor de inteligencia relacionada con la concentración y la resistencia a la monotonía. Valora la calidad de la concentración perceptiva visual en términos de rapidez y precisión identificando una figura.

La evaluación cualitativa de la efectividad en los tiros libres del baloncesto inferior (entre los 11 a 14 años) se estableció a partir de siguiente baremo (Díaz Cabrera, 2007).

70% de efectividad: Bien (B)

60-69 % de efectividad: Regular (R)

< 60 % de efectividad: Mal (M)

Población y muestra

La población lo conformaron 15 jugadores del sexo masculino y 15 jugadoras del sexo femenino, pertenecientes al equipo de baloncesto Club formativo “Los Chamos” en Loja - Ecuador, con edades comprendidas entre los 11 a 14 años de edad. La muestra está constituida por toda la población.

Tabla 1.

Datos sociodemográficos

N	Edad	Género	Localidad
15	11-14	Masculino-15	Urbano (15)
15	11-14	Femenino-15	Urbano (15)

Interpretación

En la Tabla 1, se visualizan los datos sociodemográficos de la muestra compuesta por 30 deportistas, de los cuales 15 son de genero masculinos, y las otras 15 deportistas muestra pertenecen al género femenino, con edades comprendidas entre los 11 a 14 años, los 30 deportistas pertenecen a la localidad urbana.

Para procesar y analizar los datos se utilizará el paquete estadístico SPSS, mediante la estadística inferencial con el uso de tablas estadísticas.

Resultados

Tabla 2.

Resultados del test de Idare en su primera parte.

Ansiedad reactiva o estado	
Niveles de ansiedad	Población
Alto	23
Bajo	7
Medio	0

Promedio	Alto 47.6
----------	-----------

Resultados tabla 1 El promedio de puntos que obtuvo el Club formativo “Los Chamos” se estableció en 47.6 (tabla 1), calificándose cualitativamente la ansiedad reactiva o situacional como de nivel Alto, según se estableció en la primera parte del test de Idare.

Tabla 3.

Resultados del test de Idare en su segunda parte.

<i>Ansiedad – Rasgo</i>	
Niveles de ansiedad	Población
Alto	4
Bajo	17
Medio	9
Promedio	Medio 33.16

Resultados la ansiedad-rasgo establecida en la tabla 2, determinó un promedio cuantitativo del tipo de ansiedad mencionada de 33,16 teniendo este un carácter cualitativo promedio evaluado de nivel Medio.

Test de Concentración de la Atención (Toulouse Pieron)

<i>% de figuras correctas marcadas</i>	<i>Evaluación de la calidad de atención</i>
Entre 81 y 100%	Buena calidad de atención
Entre el 70 y el 80%	Atención disminuida
Menos de 70%	Déficit de atención

Tabla 4.

Resultados del test de Tolouse Pieron (atención).

<i>Niveles de atención</i>	<i>de Población</i>	<i>% de figuras correctas marcadas</i>	<i>Promedio de puntos grupal</i>	<i>% del nivel de atención grupal</i>
-Buena calidad de atención	12	Entre 81 y 100%	47.86	75.25%
-Atención disminuida	13	Entre el 70 y el 80%		

-Déficit de atención	de 5	Menos de 70%
----------------------	------	--------------

Interpretación

El test de Toulouse Pieron, para determinar la concentración de la atención evidenció un promedio de 47.86 puntos (aproximadamente 48 puntos), por lo cual la media del porcentaje de concentración se estableció en 75.25 % (Atención Disminuida: entre 70-80 %).

Evaluación cualitativa de la efectividad en los tiros libres del baloncesto inferior

En el baremo número cuatro se estableció el promedio del tiempo de los tiros libres efectivos, determinándose en 13.56s, con un porcentaje promedio en la efectividad de los tiros libres de 60,29 %. El baremo de la efectividad establecido en el apartado de métodos determinó un promedio en la efectividad colectiva evaluada cualitativamente como regular (60-69 % Regular), al igual que el tiempo promedio de tiros fallados (6.44s) para un por ciento de ineffectividad de 39.71%.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar los niveles de ansiedad y concentración al momento de la ejecución del tiro libre en el baloncesto, mediante la aplicación de test Idare, Toulouse y la evaluación de los tiros libres a través de baremos, para elaborar una propuesta y así mejorar en el porcentaje de efectividad de los deportistas del Club formativo “Los Chamos” Loja. Por lo anterior mencionado existen diversos estudios que ratifican la importancia de la ansiedad y la concentración como un impacto en la efectividad de los tiros libres tanto en el baloncesto masculino como femenino, dichas investigaciones han evidenciado que estas variables pueden afectar el desempeño deportivo de manera general, incluyendo la eficacia de los tiros libres.

Tal es el caso de la Investigación titulada Baloncesto y emociones en el contexto escolar y deportivo del autor (Duque, 2023), quien manifiesta que el baloncesto es un deporte de cooperación-oposición que se caracteriza por generar emociones positivas como la alegría, el humor y el amor. Sin embargo, la ansiedad es la emoción negativa que suele manifestarse con mayor frecuencia. En el contexto deportivo, los juegos psicomotrices sin oposición suelen reflejar más sentimientos de amor. Por otro lado, los juegos de oposición tienden a generar un mayor nivel de percepción subjetiva de esfuerzo (RPE, por sus siglas en inglés).

Para Duque (2023) cuando se comparan las categorías U16 y U14, se observa que los jugadores de U16 son capaces de soportar una carga de entrenamiento mayor, pero también experimentan niveles más altos de fatiga y dolor muscular. En cuanto a las diferencias de género, las mujeres suelen demostrar una mayor intensidad en el entrenamiento en comparación con los hombres. Sin embargo, los hombres tienden a experimentar niveles más altos de estrés que las mujeres. En este contexto, las mujeres suelen mostrar una mayor habilidad para gestionar y controlar sus emociones en relación con el deporte.


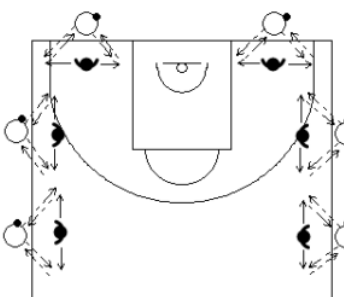
En otro estudio similar titulado la Ansiedad y sus Efectos en los Jugadores de Baloncesto, del autor (López, 2019), manifiesta que el impacto de la ansiedad en el rendimiento sigue siendo un tema de investigación de gran interés, especialmente en el baloncesto. Los partidos de baloncesto se distinguen por tener numerosas situaciones cruciales durante el juego, lo que demanda que los jugadores sean capaces de adaptar sus decisiones según las diferentes situaciones de juego que se presenten. Siendo así que la ansiedad es uno de los factores psicológicos más influyentes en la competición deportiva.


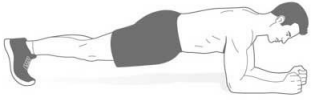

Factores como el miedo al fracaso, la falta de confianza o el perfeccionismo pueden generar sentimientos de ansiedad en los deportistas. Esto puede resultar en un aumento del ritmo cardíaco, un incremento en la sudoración, una dificultad en el control de la respiración, así como una posible tensión muscular, lo que aumenta el riesgo de lesiones debido a una mayor rigidez muscular. Además, la ansiedad puede afectar la concentración y la atención del jugador, lo que puede llevar a una menor precisión y, por lo tanto, a un aumento en la cantidad de errores cometidos durante el juego. Esta ansiedad puede afectar a todos los deportistas, ya sean principiantes o jugadores de alto nivel.


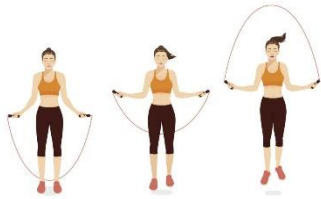
Finalmente, Collado et al. (2019) en su artículo denominado *Efectos de la Tarea Dual Sobre el Tiro Libre en Baloncesto* indica que la concentración es uno de los aspectos más importantes que distinguen a los atletas de élite (21-23). Por lo tanto, los entrenamientos que plantean tareas duales podrían ser muy interesantes para mejorar la concentración, simulando situaciones estresantes y con presión similar a la que se enfrentarían en una competencia real, lo que puede provocar fatiga mental. Los jugadores que experimentan fatiga mental tienden a obtener peores resultados en los tiros libres. Esta fatiga mental es común en los jugadores de baloncesto, ya que se desenvuelven en un entorno con un alto nivel de complejidad que requiere constantes operaciones mentales para responder a las demandas de la tarea, lo cual supone un esfuerzo mental considerable. Por lo tanto,

este tipo de tareas, donde se incluye simultáneamente una tarea motora y cognitiva, podría ser de gran utilidad en el campo del entrenamiento.

Propuesta

<i>Ejercicios</i>	<i>Metodológico</i>	<i>Organización/Duración</i>	<i>Imagen</i>
Rodillas altas	Con los pies separados a la altura de las caderas y las manos extendidas frente a usted a la altura de los hombros. Comience a correr en su lugar mientras levanta cada rodilla hacia su pecho, una a la vez, lo más rápido posible sin perder el equilibrio ni la forma	Continúe este movimiento durante 30 segundos a 1 minuto dependiendo del nivel de intensidad deseado antes de cambiar de pierna o pasar a otros ejercicios.	
Desplazamientos laterales	Este ejercicio implica arrastrarse de lado a lado a través de un área designada mientras se mantiene una buena forma y se permanece cerca del suelo. El objetivo es moverse rápidamente sin sacrificar la técnica ni la velocidad. Para hacer que este ejercicio sea más desafiante, los entrenadores pueden agregar obstáculos como conos u vallas para que los jugadores puedan sortearlos.	Continúe este movimiento durante 30 segundos a 1 minuto dependiendo del nivel de intensidad deseado antes de cambiar de pierna o pasar a otros ejercicios.	

<p>saltos en cuclillas</p>	<p>comience en cuclillas con los pies separados al ancho de los hombros y las manos detrás de la cabeza. Salta explosivamente lo más alto que puedas mientras mantienes los brazos hacia atrás y aterrizas suavemente sobre ambos pies al mismo tiempo.</p>	<p>Repita durante 10 a 15 repeticiones o hasta que aparezca la fatiga.</p>	
<p>Las planchas</p>	<p>Para hacer una plancha, comience en una posición de flexión con los brazos estirados y el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los pies.</p>	<p>Mantenga esta posición durante 30 segundos o todo el tiempo que pueda mientras mantiene la espalda plana y activa los músculos centrales.</p>	
<p>Lanzar acostado en el suelo</p>	<p>Objetivo: Realizar 5 tiros consecutivos con seguimiento completo (extensión total del codo) de modo que el balón vuelva a la posición del lanzamiento.</p> <p>Posición inicial: acostado boca arriba, situé el balón encima del hombro en el lado de tiro, coloqué la mano del tiro detrás del balón con el dedo índice detrás del mismo.</p> <p>Desarrollo: Lance el balón hacia arriba con un seguimiento completo (extensión</p>	<p>Método: Repeticiones</p> <p>Procedimiento: Individual, hileras, circulo</p> <p>Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.</p>	

	total del codo) con el propósito de lograr que el balón vuelva a la posición de la que lanza sin que tenga que desplazar las manos para recibirlo.		
Set To Go - La mitad superior del movimiento de tiro	<p>En esta fase, nos enfocamos en la mitad superior del movimiento de tiro. Aprende a:</p> <p>Iniciar el movimiento desde la posición de tiro, con el brazo a unos 90 grados y la pelota cerca del hombro.</p> <p>Extender las piernas y tirar al mismo tiempo en un movimiento fluido.</p>	<p>Realiza 20 tiros desde distancias de 3, 6, 9 y 12 pies. Avanza cuando alcances al menos 20 tiros anotados y de manera que para aumentar la distancia los últimos 3 tiros anotados tienen que ser de manera consecutiva con una técnica sólida.</p>	
Saltar la cuerda	<p>comience saltando la cuerda cada vez que pase por debajo de sus pies; Aumente la velocidad gradualmente a medida que mejore el nivel de habilidad (o según lo que prescriba el entrenador). Ir agregando complejidad.</p>	<p>Una vez que se sienta cómodo con los saltos básicos, agregue movimientos más complejos como doble salto (saltar dos veces antes de que la cuerda pase debajo de los pies) o cruces (cruzar los brazos en el aire al saltar). Saltar la cuerda ayuda a desarrollar habilidades de coordinación que resultan útiles durante juegos de ritmo rápido como el baloncesto.</p>	

Conclusiones

- La preparación psicológica en el baloncesto y su influencia en el rendimiento deportivo es un tema esencial en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, incluyendo las variables estudiadas en la presente investigación, implicando la necesidad de conocer su influencia como contenido de la preparación deportiva. En este sentido, se establece una correlación lineal entre las variables estudiada y se determina la existencia de una correlación positiva débil entre el tiempo empleado en los tiros libres efectivos y el porcentaje de la efectividad en tiros libres, infiriendo para el presente trabajo, que a mayor tiempo empleado para realizar un tiro libre del baloncesto mayor será la probabilidad de obtener efectividad en el lanzamiento del balón.
- Además, en el caso de la influencia de los tiros libres fallados y el tiempo empleado en el lanzamiento técnico táctico una relación inversamente proporcional, infiriendo que mientras menor sea el tiempo empleado para la ejecución del tiro libre en el baloncesto menor será la efectividad lograda. De la misma forma, se estableció una correlación entre el nivel de ansiedad reactiva o situacional (cómo se siente en un momento dado), también conocida como ansiedad-estado, y el índice de efectividad en los tiros libres, existiendo una correlación negativa que indica que un nivel medio de concentración reactiva o situacional implica una disminución débil de la efectividad en los tiros libres del Club formativo. Para el caso de la ansiedad como rasgo (cómo se sienten generalmente), el estudio determinó que un nivel medio de la ansiedad señalada implica una correlación positiva moderada en la efectividad de los tiros libres, entre ambos tipos de ansiedad existió una contradicción en términos prácticos.
- Para concluir, la investigación demuestra, una influencia lineal positiva del tiempo empleado para realizar la técnica de tiros libres en el baloncesto sobre la efectividad en los lanzamientos. Igualmente, se evidencia una influencia lineal media entre las variables de la ansiedad y la concentración sobre la efectividad de los tiros libres. Solamente se ha evidenciado una correlación negativa que indica que un nivel medio de concentración reactiva o situacional implica una disminución débil de la efectividad en los tiros libres en dichos sujetos.

Referencias

1. Díaz Cabrera , E. (2007). Programa de preparacion del deportista. Fuente: <https://docplayer.es/3938216-Programa-de-preparacion-del-deportista-baloncesto.html>
2. Batalla, A. (2017). Aspectos Pasico-Fisiologicos en baloncesto femenino Amateur: Valoración de factores que modifican la carga interna en competición. Univerddidad de Lleida, 32. Fuente: <https://www.tdx.cat/handle/10803/416599#page=1>
3. Carrión, N. (2017). Incidencia de la atención en la efectividad de los tiros libres del baloncesto en el equipo del colegio La Salle en Conocoto, Quito, categoría 14-16 años. Fuente: ESPE Universidad de las Fuerzas Armadas : <https://slideplayer.es/slide/12745009/>
4. Cataluña, D. (2023). instituto europeo de la psicologia positiva. Fuente: <https://www.iepp.es/concentracion/>
5. Collado, M., Villafaina, S., Fernández, E., Gonzalo, M., Fuentes, J., & Gusi, N. (2019). Efectos De La Tarea Dual Sobre El Tiro Libre En Baloncesto. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte, 8(2), 70. Fuente: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6447/6181>
6. Cruz, R. (2020). Acciones Para Perfeccionar El Tiro Libre En Basquetbolistas Juveniles De La Selección De Básquet Sub 16 De La Unida Cruz, R. (2020). Acciones Para Perfeccionar El Tiro Libre En Basquetbolistas Juveniles De La Selección De Básquet Sub 16 De La Unidad Educativa Saint Dominic School. Universidad de las Fuerzas Armadas, 53. Fuente: <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22131/1/T-ESPE-043670.pdf>
7. Europea, U. (2022). Universidad Europea . Fuente: <https://universidadeuropea.com/blog/concentracion-en-deporte/>
8. García, V. (2018). La activación, el estrés, la ansiedad y el rendimiento. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada. Fuente: <https://docplayer.es/11457696-La-activacion-el-estres-la-ansiedad-y-el-rendimiento-valentina-garcia-moliz.html>
9. Martín, M., Guzmán, J., & Benito, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13-20. Fuente: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/284731/225031>
10. MedlinePlus. (2021). MedlinePlus. Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

11. Oñoro Asenjo, M. Á. (2015). Em Análisis del Drop en Baloncesto a Través del Estudio de los Tiros Libres (p. 2). Madrid : Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte –.Fonte: https://oa.upm.es/41234/6/INVE_MEM_2015_228175.pdf
12. Oñoro, M. (2017). Estudio del rendimiento bajo presión en los tiros libres en baloncesto, y su influencia sobre el porcentaje de acierto durante el último minuto de juego. Universidad Politécnica de Madrid, 25. Fonte: https://oa.upm.es/39689/1/MIGUEL_ANGEL_ONORO_ASENJO.pdf
13. Pazmiño, R. (2018). El rendimiento físico en el desempeño arbitral de la Asociación Nacional de Árbitros de baloncesto del Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/26344>
14. Ponce, P. (2018). La concentración de la atención y la efectividad del tiro libre del baloncesto senior femenino. Rev Cubana Invest Bioméd, 37(4). Fonte: <https://acortar.link/wI2nez>.
15. Pujals, C., & Jodra, P. (2017). Evolución De Los Aspectos Psicológicos En Jugadores De Baloncesto Infantil Durante Una Temporada De Competición. Revista De Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte, 25. Fonte: <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/7838>
16. Reyes, C. (2020). Basket en línea. Fonte: <https://basketenlinea.net/baloncesto-nacional/maxibaloncesto/28716-historia-del-baloncesto-ecuatoriano>.
17. Rodríguez, B. (2022). PSICOD.COM. Fonte: <https://www.psicod.com/psicologia-deportiva-en-el-baloncesto/>
18. R. Gorsuch, R. L. (1999). Test de IDARE - inventario de ansiedad Rasgo - Estado . Fonte: https://cmappublic.ihmc.us/rid%3D1M6S292K6-1PPPBSY-RB/manual_idare.pdf
19. Rodriguez, J. B. (2022). psicología deportiva Psicod.com. Fonte: <https://n9.cl/mw7pl>
20. Soltani, H., Hojati, Z., & Reza-Amini, S. (2017). The effect of instructional conditions on competitive state anxiety and free-throw performance in adolescent basketball players. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 79-84. Fonte: <file:///C:/Users/VaneDani/Downloads/HosseinSoltani.pdf>
21. Toluose, E. (2022). Test de atencion de toulouse. Fonte: https://psicologia.universidadipei.com/wp-content/uploads/2022/02/s_8-3.pdf

22. Walling, M. y. (2023). Human Kinetics Journals. Fonte:
<https://journals.humankinetics.com/>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).