

# ACCIONES PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA EN LOS TIROS AL ARO EN JUGADORES DEL EQUIPO MASCULINO DE BALONCESTO PRIMERA CATEGORÍA DE MATANZAS

MSc. Yannel Pupo Martín<sup>1</sup>

*1. Centro Provincial de Medicina del Deporte*

## Resumen

Dada la pobre efectividad en los diferentes tipos de tiros al aro mostrada por la selección de primera categoría de Baloncesto masculino de la provincia de Matanzas en la Liga Nacional de este deporte 2016- 2017 y 2017- 2018, se llevó a cabo una investigación que tuvo como objetivo general elaborar un plan de intervención psicológica para mejorar la eficiencia en los tiros al aro en los jugadores del mencionado equipo. Para ello fue seleccionada como muestra a la población que integra este colectivo, compuesta por 15 jugadores, con un promedio de edad de 26,8 años, utilizándose los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico –lógico, hipotético – deductivo y sistémico -.estructural – funcional y los métodos empíricos de la observación y la medición, a través de la prueba de terreno de percepción de distancia central y la kinematometría del brazo diestro, incorporando además el criterio de expertos, siendo procesados los datos obtenidos matemática y estadísticamente, hallándose la sumatoria, los valores porcentuales y promedio y el coeficiente de correlación Spearman.

*Palabras claves: intervención psicológica, tiros al aro, Baloncesto.*

---

## INTRODUCCIÓN.

El desarrollo del movimiento deportivo cubano y los magníficos resultados obtenidos en las competencias nacionales e internacionales son precisamente un resultado de la masividad de la actividad deportiva, de la calidad en la preparación de profesores de Educación Física y entrenadores y del desarrollo de las ciencias aplicadas al deporte todas sus manifestaciones.

La Psicología Deportiva, como ciencia joven, es una rama de la Psicología aplicada que describe los fenómenos psicológicos en la actividad deportiva y aplica programas de intervención científicamente fundamentados. Especialmente en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones técnico –tácticas del Baloncesto, ocupa un lugar muy destacado.

Como es sabido, el Baloncesto moderno requiere una planificación multifactorial del entrenamiento, que permita alcanzar en los jugadores la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica necesaria para alcanzar el estado óptimo en los juegos competitivos. Pero constituye sin duda la eficiencia en los tiros al aro el factor decisivo en el éxito de un equipo, ya que los mismos acumulan los puntos que deciden la victoria o la derrota en el partido. Si se tiene en cuenta que en los últimos lustros los equipos nacionales de este deporte no han alcanzado resultados relevantes en los eventos internacionales, se puede comprender la importancia de incidir en uno de sus aspectos fundamentales, en un colectivo de primera categoría provincial, cuyos miembros, si obtienen un alto desempeño competitivo, constituyen canteras directas de la selección nacional.

En todo macrociclo de entrenamiento en este deporte se le brinda especial interés al volumen de la carga destinada al logro de dicha eficiencia en tiros a corta, media, larga distancia y en tiros libres y cuando se constata pobre nivel en esta esfera, por lo general se aumenta la cantidad de repeticiones en aquellos tipos de tiros que no alcanzan los valores porcentuales de encestes deseados. Lamentablemente son pocos los directivos técnicos que presentan atención a la base psicoreguladora de estas acciones, que determinan directamente la calidad del desempeño en la práctica.

En la mayoría de los equipos de Baloncesto de primera categoría la preparación técnico –táctica es lo más importante y a lo que más tiempo se le dedica en las diferentes etapas del macrociclo; es por ello que el brindarles a los profesores deportivos y jugadores herramientas de diagnóstico y tareas de intervención que contribuyan elevar la eficiencia, especialmente en los tiros al aro, es un objetivo de gran importancia social.

Analizando de forma específica el objeto que se estudia, para que un balón lanzado por un jugador desde X metros logre arribar a un lugar tan pequeño como es el aro, se requiere, junto con el dominio de la mecánica de la acción, un cálculo bien preciso del alejamiento a que se encuentra este desde la posición de tiro, donde se encuentra ubicado el jugador, así como del impulso que se le impregne a dicho balón, en dependencia de la distancia de que se trate. Es por ello que cualquier mínimo error en la percepción de distancia central que

presente el deportista, influye negativamente en la fuerza que se le imprima al objeto lanzado, ya sea porque se aplique mayor o menor esfuerzo que el necesario. De ahí que, cuando se manifiestan dificultades en la eficiencia en los tiros al aro, para un entrenador observador y estudioso resultará evidente la necesidad de analizar en la práctica tres aspectos interrelacionados:

- a) Zona de arribo del balón en los diferentes tipos de tiro en los juegos (puede hacerse también en los entrenamientos). Ello permitirá el análisis de resultados concretos, registrados directamente en la práctica
- b) Magnitud y tendencia del error de la percepción de distancia de cada jugador. Su necesidad es esencial, dado su papel en la psicoregulación del movimiento de tiro al aro del balón.
- c) Magnitud y tendencia del error del control propioceptivo de los grupos articulares y musculares que intervienen directamente en la acción (en el presente caso, hombro y brazo que ejecuta el tiro).

Por todo lo anteriormente expuesto, la *situación problemática* del presente trabajo se precisa de la forma siguiente: Los jugadores del actual equipo de Baloncesto masculino de primera categoría de Matanzas presentan deficiencias en la efectividad de los tiros al aro en todas sus variantes, lo cual indica un pobre desarrollo de los componentes psicoreguladores básicos del movimiento, entre ellos, la percepción de distancia central y el control propioceptivo.

Atendiendo a la misma, el *problema científico* se determina, a través de la siguiente interrogante: ¿Cómo contribuir a una mejor eficiencia en los tiros al aro de los jugadores del equipo de Baloncesto masculino de primera categoría de Matanzas?

Como *objeto de estudio* se delimita el proceso de desarrollo de la eficiencia en los tiros al aro en Baloncesto y el *objetivo general* de la investigación consiste en elaborar un plan de intervención psicológica para mejorar la eficiencia en los tiros al aro en los jugadores del equipo masculino de Baloncesto de primera categoría de Matanzas.

Variables de control:

- Edad.
- Función en el juego.
- Años de experiencia como jugador.
- Cantidad de Ligas Nacionales de Baloncesto, en las cuales ha participado.

Los *objetivos específicos* de este trabajo fueron los siguientes:

1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la necesidad de un plan de intervención psicológica para la mejora en la eficiencia del tiro al aro en Baloncesto.
2. Constatar el lugar de arribo del balón en cada tiro efectuado por los jugadores en los juegos seleccionados con relación a la posición del aro.
3. Precisar la magnitud y la tendencia del error que presentan los sujetos de la muestra en la percepción de distancia central.
4. Determinar la magnitud y tendencia del error del control propioceptivo con el brazo diestro de los jugadores investigados.
5. Analizar la efectividad en los tiros libres, de dos y tres puntos, alcanzada por cada jugador en los partidos seleccionados.
6. Concebir el objetivo, la estructura, las tareas de intervención y frecuencia de aplicación de las mismas en los microciclos de entrenamiento del plan deseado.
7. Validar teóricamente el plan de intervención psicológica concebido.

De los objetivos específicos expuestos se derivaron las siguientes tareas de investigación:

1. Análisis de la bibliografía especializada para la determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la necesidad de un plan de intervención psicológica para la mejora en la eficiencia del tiro a aro en Baloncesto.
2. Observación de juegos competitivos para la determinación del lugar de arribo del balón en cada tiro efectuado por los jugadores en los juegos seleccionados con relación a la posición del aro.
3. Precisión de la magnitud y la tendencia del error que presentan los deportistas investigados en la percepción de distancia central, a través de un test dinámico.
4. Determinación de la magnitud y tendencia del error del control propioceptivo con el brazo diestro en los miembros del equipo, a partir de la aplicación de una medición kinematométrica.
5. Análisis de la efectividad en los tiros libres, de dos y tres puntos, alcanzada por cada jugador en los partidos seleccionados, a partir de la estadística consultada.

6. Concepción del objetivo, la estructura, las tareas de intervención y frecuencia de aplicación de las mismas en los microciclos de entrenamiento del plan deseado.
7. Validación teórica del plan de intervención psicológica elaborado a través de criterio de especialistas.

La presente investigación posee como **contribución teórica** la propia concepción del plan de intervención psicológica concebido para mejorar la eficiencia en los tiros al aro de los jugadores del equipo de Baloncesto masculino de primera categoría de Matanzas.

El **aporte práctico** radica en que se sitúa a disposición del equipo técnico que dirige la preparación de dichos jugadores de Baloncesto en el territorio, un plan de intervención psicológica, que comprende diversas tareas a incorporarse a las sesiones de entrenamiento diario, en aras del fin propuesto.

o **Materiales utilizados:**

- Protocolo de registro de datos.
- Lápiz o bolígrafo.

o **Forma de realización:**

- Situado desde una posición lateral y de frente al aro hacia donde debían realizar los diversos tipos de tiros en ambos periodos de juego, el observador (autor de este trabajo) registró la zona de arribo del balón en cada caso durante 10 partidos oficiales en los cuales participaron los integrantes del equipo investigado en la Liga Nacional de Baloncesto 2016- 2017 y 2017- 2018.
- Se registró la cantidad de ocasiones en que el balón no arribó al aro, al quedarse corto el intento del jugador por anotar una canasta, así como las veces en que el mismo rebotó contra el tablero, al arribar más allá del aro a la zona donde se encuentra la sujeción del mismo, ya ello condujera a tiro efectivo (por entrar al aro dado un rebote adecuado) o a fallar el intento, al caer el balón hacia abajo, sobre el terreno de juego.

o **Forma de evaluación:**

Todos los datos registrados permitieron elaborar una tabla primaria, obteniéndose la sumatoria y los valores porcentuales individuales y por equipo de arribos cortos (errores por defecto) y de arribos largos, pasados del punto central del aro (errores por exceso), con lo cual pudo calcularse la tendencia en dichos arribos en cada uno de

los jugadores del grupo y los valores porcentuales generales, directamente en la práctica competitiva.

○ ***Condiciones de aplicación:***

En todos los casos las observaciones fueron llevadas a cabo en las diferentes instalaciones deportivas provinciales donde se realizaron los juegos objeto de análisis.

○ ***Periodo de aplicación:***

Estas observaciones se realizaron durante la última semana del mes de Septiembre y todo el mes de Octubre del pasado año 2016- 2017 y 2017- 2018.

**B) Test dinámico de percepción de distancia central.**

○ ***Objetivo:***

Determinar la magnitud promedio y la tendencia del error que se manifiesta en cada uno de los integrantes del equipo de Baloncesto estudiado.

○ ***Materiales utilizados:***

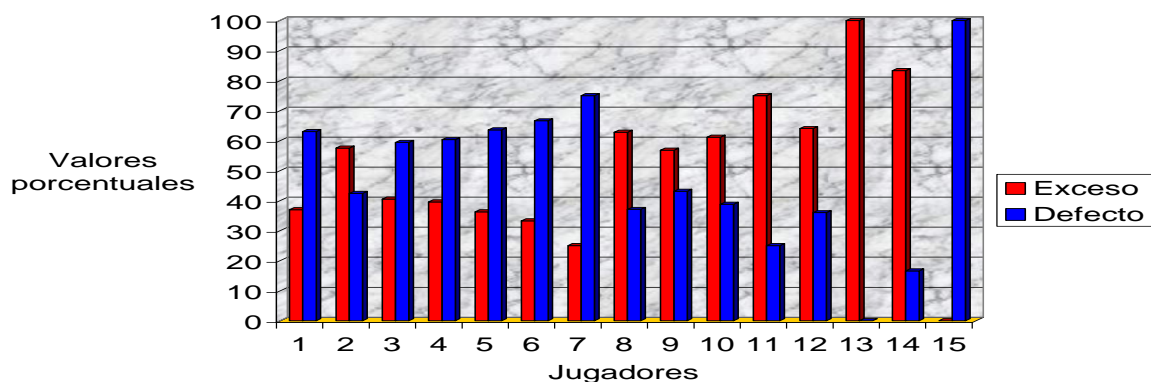
- Cinta métrica.
- Protocolo de registro de datos.
- Lápiz o bolígrafo.

○ ***Materiales utilizados.***

- Cinta centimetrada situada verticalmente en la pared.
- Protocolo de registro de datos.
- Lápiz o bolígrafo.

## Resultados de la observación a la zona de arribo del balón.

Fueron observados 10 juegos competitivos.

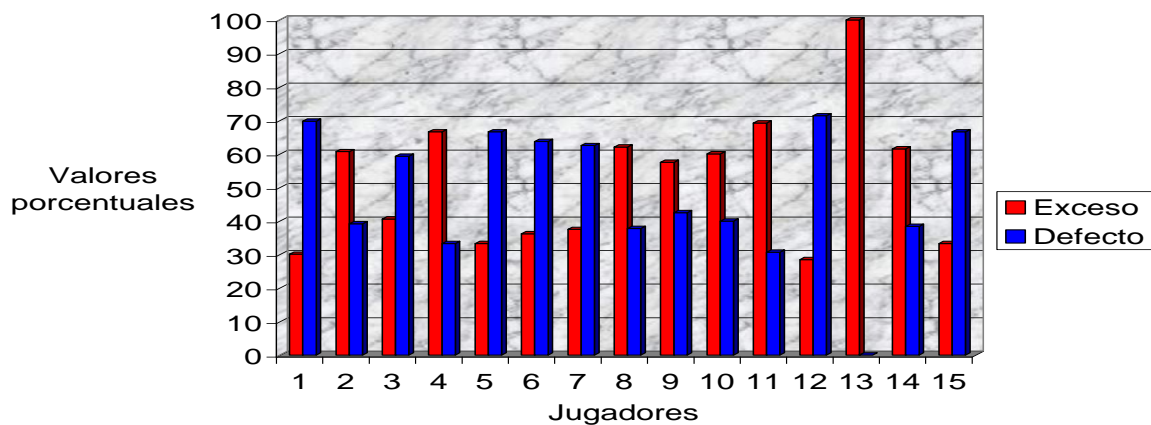


Obsérvese que el jugador 15 es el que más dificultad tiene en la zona de arribo al aro en todos los tiros realizados.



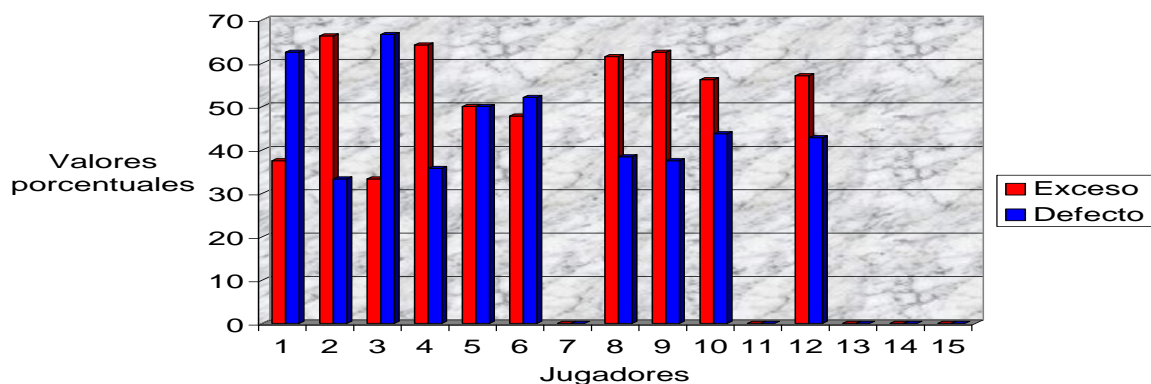
## Resultados de la observación a la zona de arribo del balón.

Tiros de 3 puntos



Estos jugadores no alcanzan el aro entre en 60 y el 70% de sus intentos.

### Tiros libres



Valores promedios individuales de la magnitud y la tendencia del error de la percepción de distancia central en el equipo investigado.

### Valores promedio de tres ensayos

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	$\Sigma$	X



ME	28.3	31.6	5	21	8.3	8.6	10.6	28.3	15	15.3	14	14	24.6	24.6	22.3	235.2	15.6
TE	D	E	E	E	D	D	D	E	E	E	E	D	E	E	D	--	--

**Cuando se obtuvieron los coeficientes de correlación (Spearman), se obtuvo lo siguiente:**

Entre el arribo del balón en tiros de 2 puntos y la percepción de distancia = **0,732142857**

Entre el arribo del balón en **tiros de 3 puntos** y la percepción de distancia = **1**

Entre el arribo del balón en **tiros libres** y la percepción de distancia = **0,769800359**

ACCIONES PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA EN LOS TIROS AL ARO EN LOS JUGADORES DEL EQUIPO MASCULINO DE BALONCESTO DE PRIMERA CATEGORÍA DE MATANZAS.

Objetivos	Componente psicológico	Forma diagnóstica	de Tareas de intervención	de Indicaciones metodológicas	Frecuencia
-----------	------------------------	-------------------	---------------------------	-------------------------------	------------

---

<p>Favorecer el desarrollo del cálculo de la distancia en los diferentes tiros al aro de los jugadores.</p>	<p>Percepción de distancia central.</p>	<p>Test dinámico en terreno.</p>	<p>1. Clase teórica 1.</p>	<p>El entrenador o el asesor en Psicología explicará a los integrantes del equipo la importancia de la percepción de distancia central en el logro de la eficiencia en los tiros al aro, así como los resultados del diagnóstico efectuado recientemente en este componente. Se brindarán los datos individuales sobre:</p> <p>Valores porcentuales individuales de la zona de arribo del balón en los diferentes tipos de tiro en cada jugador, obtenido de la observación de 10 partidos competitivos de la Liga.</p> <p>Cantidad de intentos promedio por jugador de cada tipo de tiro en estos juegos.</p>	<p>Al inicio de la aplicación de la tarea.</p>
---	---	----------------------------------	----------------------------	--	--

## CONCLUSIONES:

- El plan de intervención psicológica para mejorar la eficiencia en los tiros al aro de los integrantes del equipo masculino de Baloncesto de primera categoría de Matanzas fue evaluado por los expertos consultados como muy adecuado para el fin previsto, con lo cual se comprueba la hipótesis del trabajo.
- Se constatan grandes deficiencias en la zona de arribo del balón en el aro, que a su vez guardan estrecha relación con las dificultades que poseen los jugadores en la percepción de distancia central y el control propioceptivo del brazo diestro, causas de la pobre eficiencia de los tiros analizados.
- La efectividad de los tiros al aro en general del equipo, en los 10 juegos competitivos observados es pobre (43,6%), siendo los tiros libres los que alcanzan mejores resultados, aunque deficientes, con un 58,4%, mientras que los de 2 puntos logran un 41,4% y de 3 puntos un 40,1%, valores muy inferiores a los requeridos para una buena actuación competitiva.

## RECOMENDACIONES:

1. Es necesario analizar con el colectivo técnico y los miembros del equipo los resultados de la presente investigación, a fin de lograr una toma de conciencia de la situación que se presenta y las causas de la misma.
2. Es recomendable implementar en el macrociclo siguiente el plan de intervención psicológica elaborado, con el objetivo de desarrollar lo antes posible la eficiencia de los diferentes tipos de tiros al aro, a partir del desarrollo de los componentes psicoreguladores que le sirven de base a dichas acciones.
3. Se requiere realizar una nueva etapa de diagnóstico, con posterioridad a la implementación del plan de intervención concebido, para poder constatar las posibles mejoras en los resultados de los diferentes tipos de tiros estudiados.
4. Se observa la conveniencia de extender esta investigación a las categorías inferiores, que constituyen la reserva provincial de la primera categoría en el territorio.

## Bibliografía

Baloncesto para todos (s/a). Disponible en: <http://www.jgbasket.com>. Consultado el 15 de Septiembre 2016.

COL. DE AUTORES Psicodiagnóstico. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Félix Varela, 2003.

COL. DE AUTORES. “Baloncesto”. La Habana: Editorial Universalización – INDER, 2016.



---

*CD Monografías 2018*  
(c) 2018, Universidad de Matanzas  
ISBN: 978-959-16-4235-6

CRUZ, J. Y RIERA, J. Intervención psicológica en el deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1991.

KONZAG, G. Psychologie im Sportspielen. Köln: Bps – Verlag, 2017.

MARTINÓ, C. M. Psicología del Fútbol. La Habana: Editora Deportes.

NITSCH, J. R., ALLMER, H. (2016) Handeln im Sport. Köln. Bps – Verlag, 2017.

NITSCH, J. R. Techniktraining. Köln. Kart Hoffmann Schorndorf Verlag, 2016.

PÉREZ TEIXIDOS A., PÉREZ TEIXIDOS D. Tiempo de Reacción, color, visión directa y periférica. Barcelona. Artículo En Apunts: Educacio Física i Esports, 1992.

PUPO, Y. Informe del diagnóstico sobre causas psicológicas de la pobre eficiencia en tiros al aro efectuado al equipo masculino de Baloncesto de primera categoría de Matanzas, 2015.

ROMERO, E., “Influencia de la percepción de la distancia y el control propioceptivo en la efectividad de los tiros de corta, mediana y larga distancia en el equipo de Baloncesto femenino de la BUAP”. Tesis de Maestría, Puebla: México, 2014, 44 p.

SAINZ DE LA TORRE, N. La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP – UJED. Puebla: Editora Siena, 2003.

SAINZ DE LA TORRE, N. Percepción de distancia central y periférica. Su importancia en los juegos deportivos. Monografía en Biblioteca Virtual UMCC, 2005.

SAINZ DE LA TORRE, N. Psicodiagnóstico en el deporte. Material de estudio elaborado para la Maestría en Psicología del Deporte. Facultad de Cultura Física de Matanzas, 2014.

SCHELLENBERGER, B. Psychische Merkmale der Bewegungskontrolle. Theorie und Praxis der Körperkultur. Leipzig: DHfK Verlag, 1989.

SONNENSCHHEIN, I. Wahrnehmung und technisches Handeln im Sport. Köln: Bps – Verlag, 1999.