

INFLUENCIA DE LA TOLERANCIA PSÍQUICA ANTE SITUACIONES DE JUEGO EN EL RENDIMIENTO DEL EQUIPO DE BALONCESTO MASCULINO PRIMERA CATEGORÍA DE MATANZAS

Dr. C. Rossana Rodríguez Cabrales¹, MSc. Yaniel Pupo Martín²,

1. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Matanzas, Cuba.

2. Dirección Provincial de Deportes de Matanzas, Reparto Camilo Cienfuegos, Matanzas, Cuba.

Resumen

La necesidad de conocer ante que situaciones de juego los deportistas pueden mantener el equilibrio psicológico, logrando ejecutar con eficiencia las acciones que le permiten alcanzar buenos resultados, es necesario que los entrenadores lo tomen en consideración, por ser un componente importante que forma parte del proceso del control psicológico competitivo en el Baloncesto. Por ello los autores pretenden determinar la influencia de la tolerancia psíquica ante situaciones de juego en el rendimiento ofensivo del equipo de Baloncesto masculino primera categoría de Matanzas. Para cumplir con los objetivos propuestos fue seleccionada una muestra de 15 jugadores de ese equipo. Los métodos utilizados fueron la observación del rendimiento ofensivo ante situaciones de juego, el análisis de documentos como las estadísticas de los partidos y la medición a través del test de síntomas de carga. Incorpora como elemento novedoso el conocimiento de las acciones ofensivas que más se ven afectadas en determinadas situaciones de juego producto de una pobre tolerancia psíquica.

Palabras claves: tolerancia psíquica, situaciones de juego, Baloncesto.

INTRODUCCIÓN:

El Baloncesto es un juego muy dinámico, en el cual se debe tener una gran agilidad y habilidad de pensamiento por las características creadoras que requiere el mismo. Además se necesita de gran pensamiento técnico – táctico, lo cual exige de sus practicantes tener un alto desarrollo psíquico.

Este deporte es una actividad física exigente, competitiva y agresiva, sometida a reglamentaciones muy estrictas. En cualquier marco cultural de ubicación alcanza dimensiones de conflicto social. Su dinamismo de acciones, la renovación permanente, el rigor técnico, el proceso estadístico informatizado, su adecuación a la información televisiva y a la espectacularidad de sus acciones hacen de este deporte el prototipo paradigmático de nuestra época.

El desarrollo deportivo del *Baloncesto* en Matanzas ha ido en aumento. Específicamente el equipo masculino primera categoría logró clasificar el año anterior para la discusión de medallas, obteniendo bronce. Mantener ese lugar exige de un trabajo sistemático encaminado a mejorar los resultados deportivos, especialmente en una temporada competitiva extensa, alrededor de 4 meses.

Cuando el deportista se encuentra en un estado psicológico óptimo para movilizar sus disposiciones de rendimiento, los resultados en las confrontaciones son superiores a los que tiene cuando se encuentra bajo la influencia de una tensión desfavorable. Este estado de disposición psíquica hay que sostenerlo a toda costa en la confrontación fundamental. Es el momento de controlar los estados desfavorables que puedan desestabilizar el equilibrio psicológico del deportista.

Especialmente el Baloncesto, seleccionado para la presente investigación, presenta la característica de ser un deporte por equipos con una duración de horas, donde ya en plena competencia deportiva pueden verse afectados por la influencia de factores desestabilizadores surgidos de forma inesperada. Además es un juego donde la incertidumbre es frecuente, porque su resultado es imprevisible para todos los integrantes hasta la culminación del mismo. Cada minuto que pasa cuenta y es esencial para hacer un movimiento acertado que conlleve a anotar un tanto con el fin de alcanzar la victoria del equipo.

La situación de juego cambia radicalmente de un tiempo a otro, la expectativa crece a medida que este pasa, específicamente en cada cuarto y se está pendiente del marcador, los jugadores que tienen de oposición, cuando faltan 2 minutos para finalizar el partido, hace que los jugadores se encuentran enfrentados a una lucha constante por mantenerse arriba en la anotación de puntos, siendo en algunos momentos partícipes directos de la acción y en otros espectadores activos desde el banco. Por ello se torna tan importante el conocimiento

por parte del entrenador de las condiciones objetivas del juego que puedan influir positiva o negativamente en el rendimiento deportivo, que le permita ver el estado en que se encuentran sus jugadores en la ejecución de los distintos elementos técnicos, específicamente ofensivos, para poder trazar las estrategias para el juego.

Sólo cuando pueda enfrentarse a cualquier estímulo perturbador, sea interno o externo, sin alterar negativamente sus resultados, entonces se dirá que posee una buena tolerancia psíquica, la cual consiste en tener la suficiente capacidad de carga mental para mantener el equilibrio psicológico al enfrentar las diferentes situaciones de juego, como puede ser cuando el marcador está empatado, ganando, perdiendo, con jugadores de oposición, los tiempos muertos pedidos por los entrenadores de ambos equipos, los diferentes cuartos que componen los tiempos de juego, que le permitan ejecutar eficientemente las acciones para lograr buenos resultados deportivos.

La necesidad de conocer ante que situaciones de juego los deportistas pueden mantener el equilibrio psicológico, logrando ejecutar con eficiencia las acciones que le permiten alcanzar buenos resultados.

- ★ ¿Ante que situación de juego el equipo ejecuta mal las acciones debido a una pobre tolerancia psíquica ante la misma?
- ★ ¿No logra realizar tiros de 2 o de 3 puntos cuando el juego está empatado porque no puede mantenerse equilibrado en esa situación?
- ★ ¿Logran coger rebote ofensivo cuando se sienten presionados por 1 o más jugadores?
- ★ ¿Pierden muchos balones en el 3/4 del partido?

Objetivo de la Investigación: Determinar la influencia de la tolerancia psíquica ante situaciones de juego en el rendimiento ofensivo del equipo de Baloncesto masculino primera categoría de Matanzas.

Objetivos Específicos:

1. Determinar el rendimiento ofensivo ante las diferentes situaciones de juego del equipo de Baloncesto masculino primera categoría de Matanzas.
2. Determinar el comportamiento de las acciones ofensivas en los jugadores investigados.
3. Determinar el nivel de la tolerancia psíquica que poseen los deportistas investigados.

DESARROLLO

Muestra:

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación fueron seleccionados 15 jugadores, con edades comprendidas entre 18 y 41 años, además de una talla promedio de 1.87, los cuales pertenecen al equipo de Baloncesto masculino primera categoría de Matanzas.

Análisis e interpretación de los resultados:

Resultados de la Observación del rendimiento ofensivo ante situaciones de juego:

El instrumento de diagnóstico utilizado permitió conocer el comportamiento de los deportistas en la ejecución de las acciones ofensivas ante diferentes situaciones de juego, dando como resultado los momentos ante los cuales ellos pueden fracasar por no poder afrontar una situación determinada o viceversa.

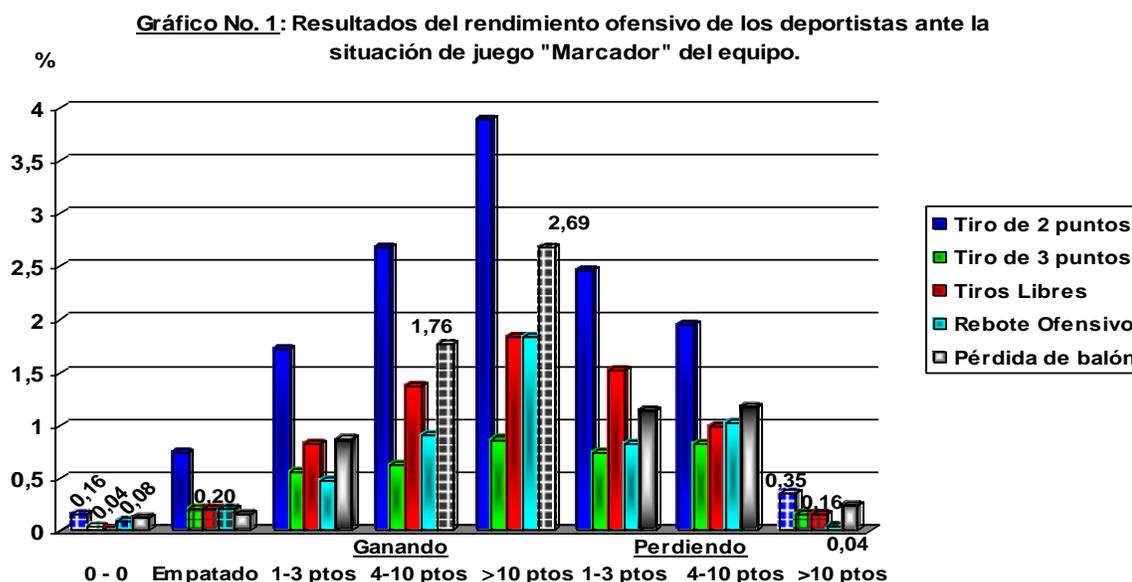
A) Resultados del rendimiento ofensivo ante las situaciones de juego:

Al analizar el total de las diferentes acciones llevadas a cabo por cada uno de los deportistas en las 29 situaciones de juego pertenecientes a las 7 categorías investigadas, se pudo constatar el comportamiento del rendimiento ofensivo individual, a través de la efectividad alcanzada en la ejecución de cada una de las acciones seleccionadas, ante las diferentes influencias del medio competitivo, teniendo en cuenta principalmente el tiempo de permanencia en la cancha, o sea, la cantidad de minutos jugados o acumulados por los jugadores durante todo el partido, para ajustar la eficacia de las acciones al tiempo que jugaron con las posibilidades, oportunidades y responsabilidades conferidas durante el juego.

A continuación se muestra el comportamiento del rendimiento ofensivo del equipo ante las situaciones de juego investigadas, especificando las acciones que se les dificulta su ejecución durante las mismas o aquellas que mejor realizan:

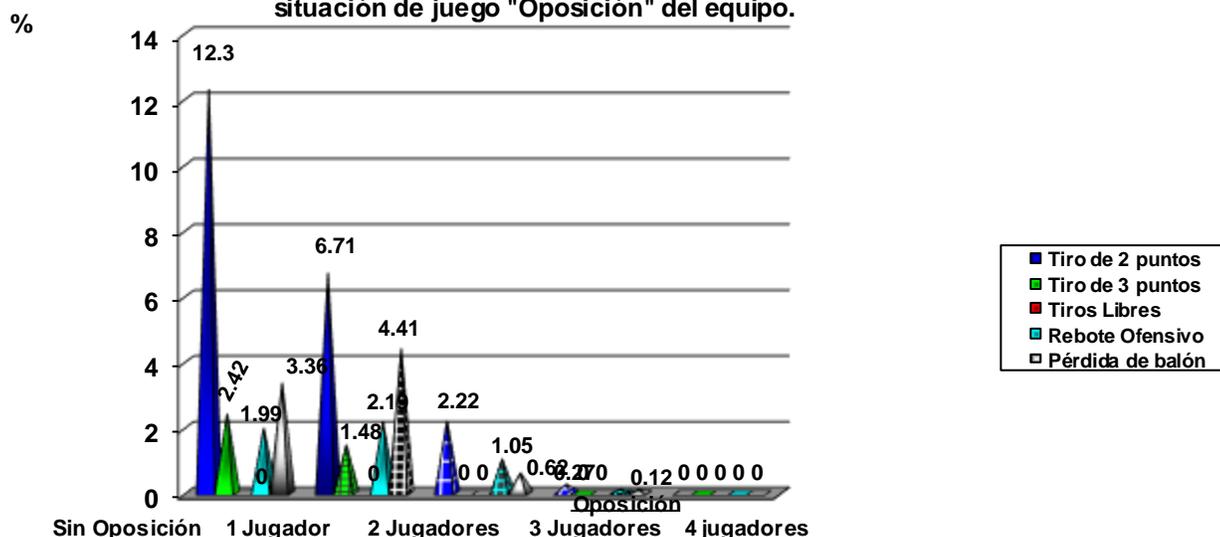
- ★ En cuanto al *marcador* los estímulos que constituyen factores de carga psíquica disminuyendo la eficiencia en la ejecución de las acciones son: cuando el partido está 0 – 0, empatado y perdiendo por más de 10 puntos, específicamente en la realización de todas las acciones con excepción de los tiros libres y los tiros de 2 puntos en las dos primeras situaciones respectivamente y la pérdida de balón en las tres, ya que por encontrarse en desventaja comienzan a cometer errores, debido a la inseguridad y la presión por superar al contrario. Es necesario resaltar que cuando van ganando de 4 – 10 y por más de 10 puntos contradictoriamente es donde más balones pierden, debido a

la confianza de ir arriba en el marcador no les prestan atención al desempeño durante la confrontación. En cuanto a las incidencias que menos alteran los rendimientos son: ganando de 4 – 10 puntos, perdiendo de 4 – 10 puntos y ganando por más de 10 puntos, donde logran efectuar adecuadamente las diferentes acciones investigadas. Estos datos pueden observarse en el siguiente gráfico:



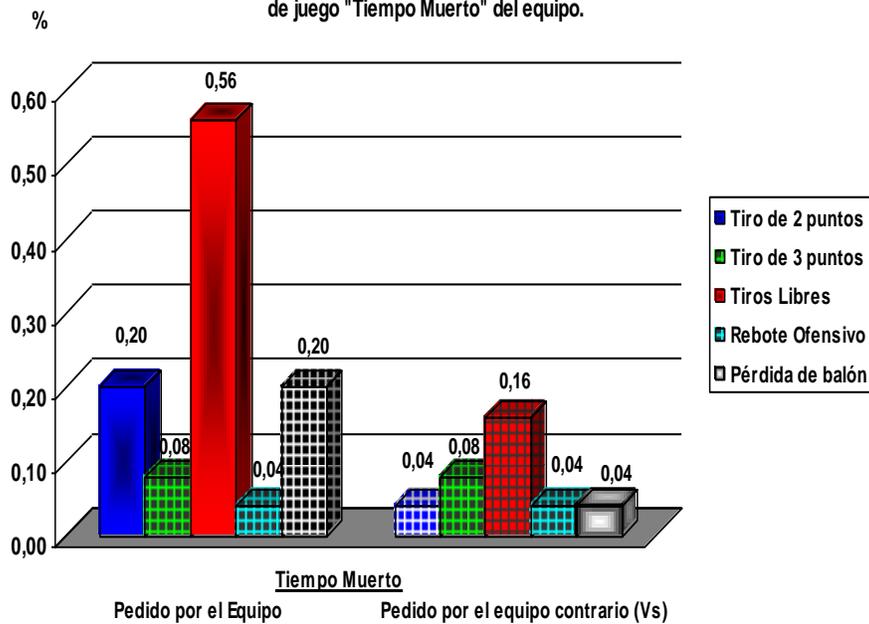
- ★ La *oposición* en general es un factor que influye desestabilizando psicológicamente a los jugadores, lo cual empeora los rendimientos, siendo más representativo cuando hay 2 ó 3 jugadores dificultando la ejecución de las acciones, específicamente no logran apoderarse del balón después que este ha sido lanzado hacia el aro del equipo contrario y es rechazado por el tablero (rebote ofensivo), además se les dificulta anotar tiros de 2 puntos, ello puede ser producto a una excesiva confianza en sus posibilidades que no se concentran en la técnica del movimiento, el no posicionarse correctamente en el momento de realizar el tiro lo que conlleva a una falta de precisión en los mismos, así como una mala preparación física y técnica. Cuando tienen a un jugador marcándole es donde más pierden la posesión del balón. Todo ello puede observarse a continuación:

Gráfico No. 2: Resultados del rendimiento ofensivo de los deportistas ante la situación de juego "Oposición" del equipo.



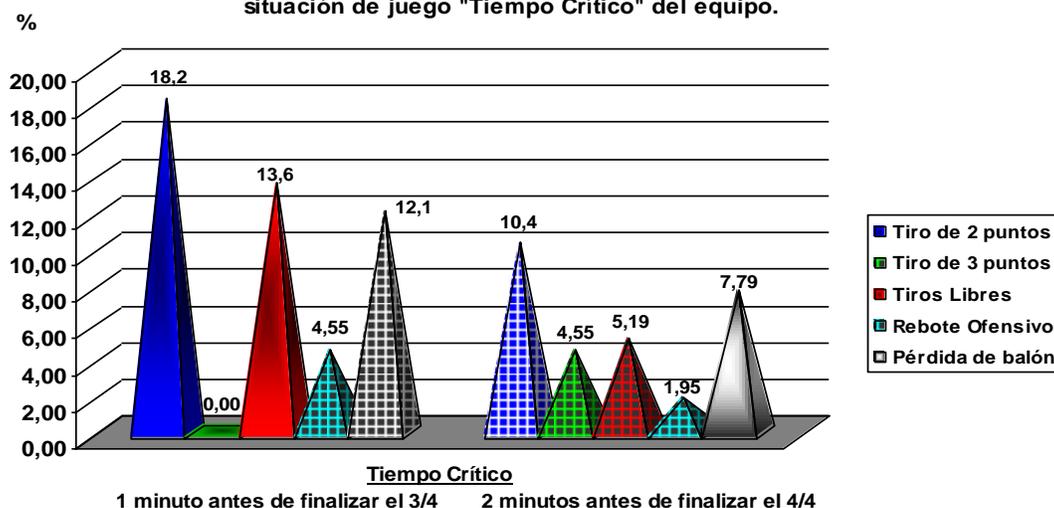
- ★ En cuanto a los *tiempos muertos* que piden los entrenadores de los equipos para darle las orientaciones a los deportistas desde el punto de vista técnico – táctico ofensivo o defensivo, cuando uno de ellos se encuentra en ventaja y quiere desestabilizar ese avance o en desventaja decidiendo trazar una estrategia táctica, en algunos casos reestructurarlas si no esté dando resultados positivos, se puede observar que cuando es pedido por el propio equipo de Matanzas, posteriormente los jugadores presentan un desempeño deficiente en la realización de los tiros de 3 puntos, los rebotes ofensivos y es donde pierden más balones. Por el contrario si lo pide el entrenador del equipo rival, los perturba de tal forma que disminuye la calidad en la ejecución de las diferentes acciones, lo cual denota que no se encuentran preparados para afrontar una interrupción que no sea de su equipo. Ello se verifica en el gráfico que aparece a continuación:

Gráfico No. 3: Resultados del rendimiento ofensivo de los deportistas ante la situación de juego "Tiempo Muerto" del equipo.



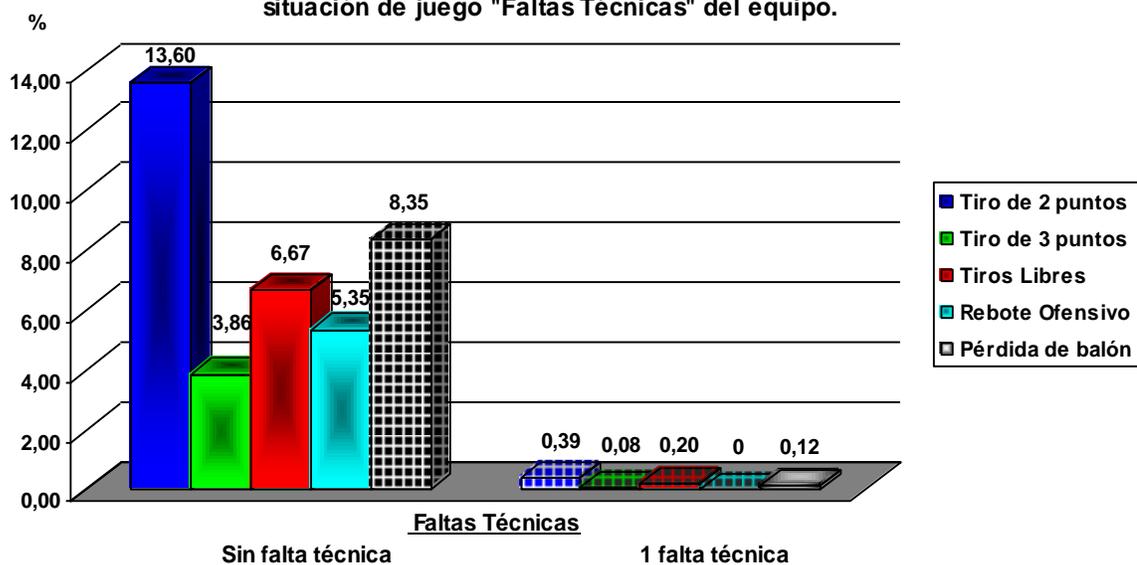
★ El *tiempo crítico*, que en la presente investigación comprende 1 y 2 minutos antes de finalizar el 3/4 y 4/4 respectivamente, donde se puede empatar o superar al equipo contrario, se observa en el primer caso que los deportistas se alteran psicológicamente empeorando la calidad de las acciones específicamente en los rebotes ofensivos y pérdida de balón. Mientras que en el último cuarto, que es donde se define el éxito del partido, empeoran el rendimiento ofensivo en general, aunque no pierden tantos balones como en el otro tiempo. Lo anterior se muestra en el siguiente gráfico:

Gráfico No. 4: Resultados del rendimiento ofensivo de los deportistas ante la situación de juego "Tiempo Crítico" del equipo.

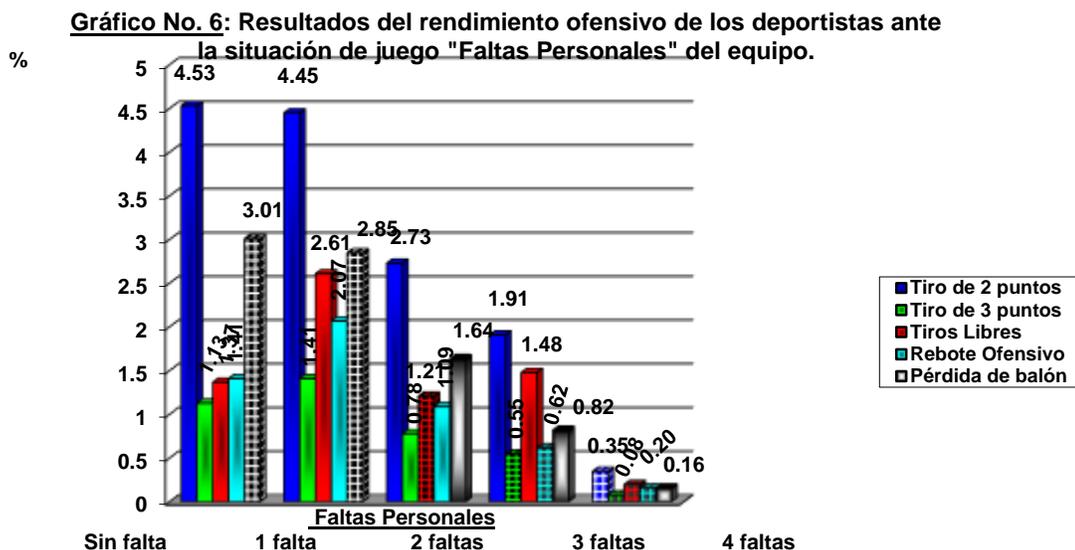


★ Con respecto a las *faltas técnicas*, cuando los jugadores cometen una falta empeoran la ejecución de las diferentes acciones, contrario a cuando no presentan ninguna, aunque en esta última es donde más pierden la posesión de los balones porque no se concentran en el juego, como se muestra en el siguiente gráfico:

Gráfico No. 5: Resultados del rendimiento ofensivo de los deportistas ante la situación de juego "Faltas Técnicas" del equipo.

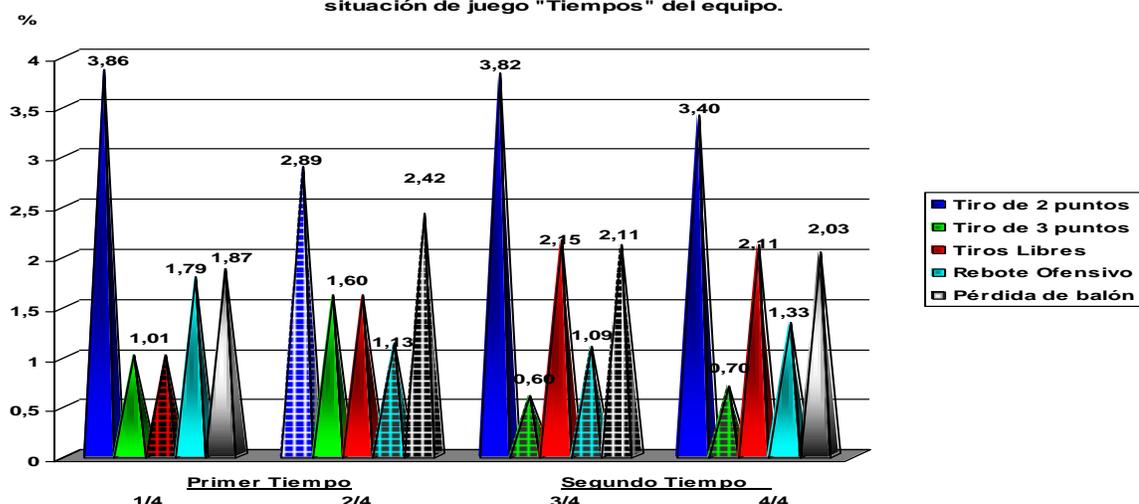


- ★ En cuanto a las *faltas personales* las situaciones donde mayormente tienen un desempeño deficiente es con 4 faltas porque es el límite estipulado, con una más es expulsado del partido, entonces la presión provoca que falle al no poderse concentrar; seguido de 3 faltas específicamente en los tiros de 3 puntos y los rebotes ofensivos, además de 2 faltas concretamente en los tiros libres. Similar a los casos anteriores cuando apenas tienen faltas pierden los balones. Todo ello se muestra a continuación:



Con relación a los *tiempos de juego* las situaciones que alteran los resultados son: el 2/4 fallando específicamente en los tiros de 2 puntos, los rebotes ofensivos y pierden la posesión del balón, porque es donde se define la primera mitad del partido y se puede alcanzar una mayor seguridad para entrar a la segunda con una ventaja en la anotación de puntos y mayores posibilidades de desempeño competitivo; similarmente ocurre en el 3/4, específicamente en las dos últimas acciones anteriores más los tiros de 3 puntos, ya que vienen del cuarto anterior con problemas en el rendimiento competitivo y aún no han podido recuperar la confianza en sus propias posibilidades deportivas. En el siguiente gráfico se puede apreciar lo anterior:

Gráfico No. 7: Resultados del rendimiento ofensivo de los deportistas ante la situación de juego "Tiempos" del equipo.

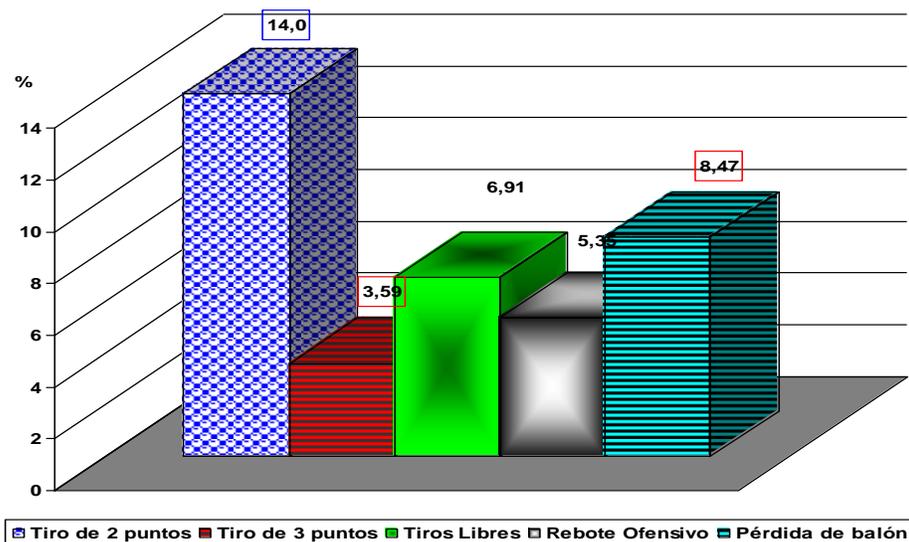


Un análisis del equipo permite conocer que las situaciones que empeoran los rendimientos ofensivos en general son: 0 – 0, perdiendo por más de 10 puntos, con 3 jugadores de oposición, después del tiempo muerto pedido por el equipo contrario, en el tiempo crítico 1 minuto antes de finalizar el 3/4, con una falta técnica, sin faltas y con 3 faltas personales, además del 4/4. Por el contrario cuando están ganando por más de 10 puntos, perdiendo de 1 – 3 puntos, sin oposición, después del tiempo muerto pedido por el propio equipo, en el tiempo crítico 2 minutos antes de finalizar el 4/4, sin faltas técnicas, con una falta personal y el 3/4 son los factores objetivos del medio que menos les afectan.

B) Resultados del comportamiento de las acciones ofensivas de los jugadores:

Los resultados generales del rendimiento competitivo ofensivo, el cual se pudo ver a través del comportamiento en la ejecución de las diferentes acciones en los partidos investigados por cada uno de los deportistas. Un análisis general en el equipo informa que la mejor acción es el tiro de 2 puntos en un 14%, por el contrario realizan menos tiros de 3 puntos porque no hay buena selección del tiro y en el equipo son muy pocos los jugadores con buena efectividad en los mismos, además es necesario destacar la pérdida de la posesión del balón por los jugadores, como se observa en el gráfico que se muestra a continuación:

Gráfico No. 8: Resultados generales del comportamiento del rendimiento ofensivo de los deportistas del equipo de Baloncesto.



Resultados del Test de Síntomas de Carga:

La aplicación de esta técnica de diagnóstico permitió conocer la calidad de la tolerancia psíquica de los jugadores investigados, destacando los factores objetivos y subjetivos (condiciones competitivas) que influyeron positiva y negativamente en el rendimiento del deportista en la confrontación.

La media aritmética de cada ítem partiendo de la suma vertical de los valores permitirá conocer cuales de los estímulos consignados en el protocolo afectan mayormente al equipo en su estabilidad psíquica:

★ Cuando en el transcurso de la competencia se suceden las situaciones consignadas a los ítems que aparecen a continuación, se afecta mayormente la estabilidad psíquica del equipo disminuyendo el rendimiento deportivo y corresponden a las siguientes categorías:

a) Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:

4: Dificultades en conciliar y mantener el sueño.

8: Sensación de debilidad física.

b) Estabilidad social – personal:

9: Discrepancias con el entrenador, compañeros de equipo o familia.

15: Ser perjudicado por los jueces.

★ Dentro de los estímulos de variado tipo que pueden actuar en la competición, los cuales mejoran los rendimientos del equipo corresponden a las siguientes categorías:

a) Estabilidad social – personal:

17: Pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas.

b) Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:

19: Haber perdido ya una vez ante el contrincante.

c) Estabilidad ante condiciones objetivas del medio:

21: Espectadores.

★ Los estímulos No. 11, No. 14, No. 18 y No. 20 resultan indiferentes, ya que no influyen en lo absoluto sobre los resultados competitivos, los cuales pertenecen a las siguientes categorías:

a) Estabilidad ante condiciones objetivas del medio:

14: Manifiesta superioridad del contrario.

18: Estímulos perturbadores (visuales, auditivos o táctiles).

20: Viajes demasiados largos hacia el lugar de la competición.

b) Estabilidad vegetativa y de éxito - fracaso:

11: Bajos rendimientos en los entrenamientos y competiciones previas.

★ En el equipo la categoría que presenta peor valor promedio es la estabilidad social - personal con 2.92. Ello denota que los jugadores estudiados no son tolerantes ante las condiciones consignadas en el test correspondientes a los ítems: No. 5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17; como resultado las aspiraciones de rendimiento fijadas, el desconocimiento de las características de los adversarios a los cuales se enfrentan, así como los posibles problemas que puedan surgir con el entrenador, compañeros de equipo, familiares o jueces, alteran el estado óptimo alcanzado, impidiéndoles lograr los mejores resultados deportivos posibles.

- ★ Esta esfera se encuentra seguida de la estabilidad ante las condiciones objetivas del medio con un promedio de 2.86, manifestando una menor tolerancia psíquica cuando en el desarrollo de las competencias inciden las situaciones enumeradas en el test con los No. 2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21; por lo que no son tan tolerantes ante los aplazamientos de la competencia, las instalaciones incómodas, además de la presencia de estímulos perturbadores y los espectadores
- ★ El equipo presenta una mayor estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso con 2.85 de promedio, ya que muestran una mayor tolerancia psíquica cuando en el desarrollo de las competencias inciden las situaciones enumeradas en el test con los No. 1, 3, 4, 7, 8, 11 y 19, como resultado los cambios de los parámetros fisiológicos que acompañan a sus tensiones durante la competencia como el excesivo nerviosismo y las dificultades en conciliar y mantener el sueño, los alteran menos permitiéndoles lograr mejores resultados deportivos.
- ★ Por lo tanto el entrenador debe centrar su atención en los aspectos que influyen negativamente sobre sus deportistas, con el objetivo de realizar tareas que contribuyan a elevar la tolerancia psíquica ante esas circunstancias.

Conclusiones:

Se le da respuesta a las preguntas científicas planteadas ya que se pudo determinar el rendimiento ofensivo ante situaciones de juego que se ven influenciados por el nivel de tolerancia psíquica en general, los cuales son: los tiros de 3 puntos y los tiros libres, cuando faltan 2 minutos para finalizar el 4/4 y con 4 faltas personales.

Las situaciones que empeoran el rendimiento ofensivo del equipo en general son: cuando el marcador está: 0 – 0, perdiendo por más de 10 puntos, con 3 jugadores de oposición, después del tiempo muerto pedido por el equipo contrario, en el tiempo crítico 1 minuto antes de finalizar el 3/4, con una falta técnica, sin faltas y con 3 faltas personales, además del 4/4.

Cuando están ganando por más de 10 puntos, perdiendo de 1 – 3 puntos, sin oposición, después del tiempo muerto pedido por el propio equipo, en el tiempo crítico 2 minutos antes de finalizar el 4/4, sin faltas técnicas, con una falta personal y el 3/4 son las situaciones que menos alteran los rendimientos.

Las acciones competitivas más deficientes son: los tiros de 3 puntos y la pérdida del balón, por el contrario están mejor en los tiros de 2 puntos.

El equipo presenta peor estabilidad social – personal y mejor estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso.

Recomendaciones:

1. Entregar un informe a la comisión de Baloncesto de la provincia de Matanzas, que contemple los resultados de la presente investigación, a fin de poder conocer las dificultades que se presentan, tanto individuales como colectivas en el componente psicológico investigado, para que puedan trazar las estrategias para el juego y perfeccionar la planificación de los entrenamientos.
2. Ampliar esta investigación a diferentes categorías de este deporte.
3. Incorporar en el análisis otros componentes psicológicos que puedan afectar el desempeño competitivo durante determinadas situaciones de juego.
4. Incorporar otras situaciones de juego que puedan afectar el rendimiento competitivo durante la competición.

Bibliografía:

ACOSTA, M. S. *La preparación psicológica del deportista*, Revista Digital Kinesis. [Disponible en: http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm. Consultado el 20 de Noviembre del 2007

CAÑIZARES, M. *Psicología y equipo deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, 2004.

CLAUDIO, E. *Propuesta para el control y evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de Baloncesto*. Matanzas. Trabajo de Diploma. 2004.

EL BALONCESTO Revista digital Juntadeandalucia [Disponible en: www.juntadeandalucia.es. Consultado el 17 de Noviembre del 2007

GORBUNOV, G. D. *Psicopedagogía del deporte*. Ciudad Habana. Editorial pueblo y educación, 1998.

KUNATH P, WALTER F. D. [et.al]. *Aportes a la psicología deportiva*. La Habana. Editorial Orbe, 1976.

LOZANO, D. O. *Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad*, Revista Digital EFDeportes. [Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd40/variab.htm>. Consultado el 20 de Noviembre del 2007

Petrovski, A. V. *Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía*. Moscú. Editorial Progreso. 1980.

SAÍNZ DE LA TORRE, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla. Editorial Serna, BUAP. 2003.

UCHA, F. G. 2001. [2008]. *Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento*, Revista Digital EFDeportes. [Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>