

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Rivarés Sánchez, Lorenzo (1996)
La concentración en el tiro libre

LA CONCENTRACION DEL TIRO LIBRE

Lorenzo Rivarés Sánchez

PALABRAS CLAVE: Baloncesto, lanzamiento de tiros libres, sistema de concentración, nivel de confianza percibido.

RESUMEN: Esta investigación propone un «armazón conceptual» desde el que explicar el éxito en el desempeño de la conducta «tiro libre» del deporte baloncesto. Se expone la importancia de personalizar la variable «Sistema de Concentración» para el éxito de la conducta, y se muestra un método eficaz para lograr dicha personalización. En esta investigación se comprueba la efectividad de un determinado método de entrenamiento de tiros libres frecuentemente utilizado por los entrenadores. Se determina la variación de valores en las distintas variables del citado armazón conceptual, y la efectividad del método de entrenamiento en el porcentaje de tiros libres conseguidos en competición.

KEY WORDS: Basketball, free throw shooting, concentration system, perceived confidence level

ABSTRACT: This investigation proposes a framework that explains the success in the free throws behavior. The investigation explains the importance about personalizing the variable «Concentration System» in every player for the success in the behavior, and shows an efficient method to achieve personalization. In the investigation we test the effectiveness of a very popular training system method. We test the values variation at the framework, and the effectiveness of that training system method in the free throws competition average.

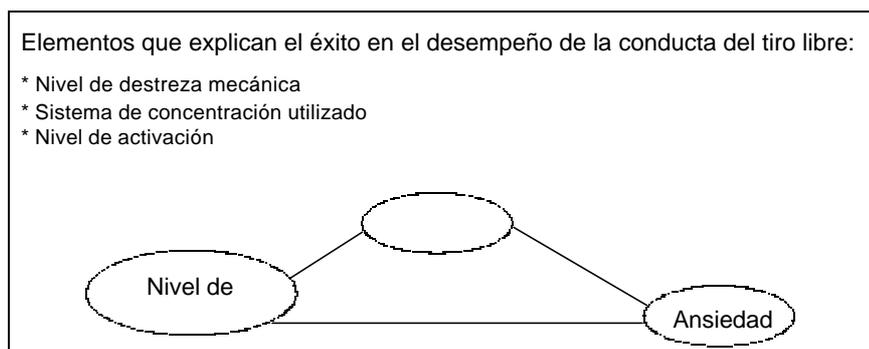
Introducción

En el deporte baloncesto «existe una situación de juego, el lanzamiento de tiros libres, en la que al no haber oposición del contrario, la realización de la conducta adecuada depende exclusivamente de la propia actuación del deportista» (Labrador y cols, 1995). El tiro libre se realiza siempre bajo las mismas condiciones generales: La ubicación con respecto al aro siempre es la misma, no hay oposición de contrario, y hay tiempo para descansar un poco antes de su ejecución (desde que el contrario comete la infracción y se detiene el juego, hasta que se ejecuta el tiro transcurren como mínimo 5 segundos). Se trata de una situación de juego en que la actuación del deportista depende exclusivamente de él.

A pesar de que las condiciones para ejecutar esta conducta son propicias para el éxito, los niveles de acierto no son todo lo satisfactorios

que cabría esperar. Los deportistas entran en ciclos de acierto o error sin razón aparente. Estos ciclos son de duración incierta pudiendo permanecer toda una temporada, pero también variar dentro del mismo partido. Estos ciclos no son explicables por aspectos técnicos del lanzamiento (los ciclos acierto-errores se pueden alternar a lo largo de un mismo partido), ni por variables físicas (de un tiro libre a otro las variables físicas no varían significativamente). Como señala Labrador (1995) se deben «buscar otros factores explicativos, entre ellos básicamente los denominados aspectos psicológicos. Dentro de esta denominación tan genérica de aspectos psicológicos es difícil determinar cuáles son los que específicamente pueden estar implicados».

Los entrenadores de baloncesto han intentado diversas soluciones a este problema: Distintos sistemas de entrenamiento, premios o castigos según el éxito ... Sin embargo no se plantean de qué variables depende el



éxito de esta conducta, para desde estas variables abordar su mejora. En

la investigación se expone un armazón conceptual desde el que explicar las

variables de las que depende el éxito en la conducta del tiro libre y se defiende la importancia de la variable «personalización del sistema de concentración», hasta ahora no tenida en cuenta.

El esquema (o armazón conceptual) desde el que se debe abordar la mejora del desempeño en el tiro libre es el siguiente:

* Nivel de destreza mecánica: Se adquiere gracias a la repetición de un gran número de ensayos de esta conducta (Lawther, 1987). Hay jugadores que tienen más facilidad que otros para adquirir esta destreza, sin embargo todos requieren, para su adquisición, de un gran número de ensayos. Una vez se ha aprendido esta «destreza mecánica» basta con practicarla regularmente en los entrenamientos para asegurar que todos los jugadores la mantengan, ya que al ser un movimiento altamente automatizado permanece relativamente estable a lo largo del tiempo (Thomas, 1978).

* Sistema de concentración utilizado: Es la variable objeto de este estudio. Con la investigación se muestra cómo no existe un sistema de concentración «universalmente bueno», sino que existen varias posibilidades de sistemas de concentración que se adaptan mejor o peor a cada jugador. Hay que diferenciar el «sistema de concentración» del «sistema de atención»: Existe un «sistema de atención general» que subyace a la conducta del tiro libre. Este sistema de atención general tiene dos fases:

— Primera fase: La atención del sujeto está en su propio cuerpo, al tener que situarse ante la línea de tiros

libres y colocar su cuerpo en disposición de lanzar.

— Segunda fase: La atención del sujeto está en la canasta, hacia la que va a lanzar el balón.

Este esquema general es lógico: Todo sujeto que lance un tiro libre deberá cumplir con estas dos fases. No se puede obviar a sí mismo ni a la canasta.

Además de este sistema de atención «patrón base» que se da en todos los tiros libres lanzados, también existen «sistemas de concentración» para esta conducta: En qué elementos de la acción hace el tirador el «esfuerzo» de concentrarse para ejecutarla. El sistema de concentración demanda al tirador mucha de su capacidad en la ejecución de la conducta, mientras que el de atención se puede realizar sin «apenas esfuerzo».

* Nivel de activación: Gordillo y Riera (1984) mostraron cómo existe una relación particular entre el inicio del lanzamiento y el ciclo respiratorio, que es modificada al incrementar la frecuencia cardíaca. Estos investigadores afirman que «el entrenamiento de lanzamientos debería de hacerse durante y después de un esfuerzo similar al de la competición».

* Estímulo: No todos los tiros libres suponen el mismo estímulo para cada jugador: «por sus características, toda competición de cierta calidad será, para la mayoría de las personas una situación elicitoria de estrés» (Labrador y Crespo, 1994).

* Nivel de confianza percibido en el desempeño del tiro libre: Afecta de una forma importante al desempeño. Si un jugador se siente capaz al 100% de meter un tiro libre, no percibirá el

estímulo como amenazador, sino como un reto que supone el disfrute con la actividad competitiva (Buceta, 1994).

* Nivel de ansiedad: La ansiedad dependerá de la percepción del estímulo, y del nivel de confianza percibido para afrontar esta conducta. A mayor ansiedad ante la conducta se hace más difícil el desempeño del tiro libre, llegando a producirse alteraciones fisiológicas (Labrador y Crespo, 1994).

Teniendo en cuenta este armazón conceptual, y el objetivo de comprobar la validez de la variable «Sistema de concentración utilizado», comenzó la investigación en noviembre de 1992, con 6 meses de recogida de datos sobre cómo jugadores (jugadores/as de todas las categorías y diversas edades, también se preguntó a entrenadores superiores) afrontaban esta conducta. Al término de esta recogida masiva de datos se reveló que hay muchos «métodos» distintos de afrontar esta conducta. Agrupé estos «métodos» ayudándome de la clasificación de las técnicas de concentración desarrollada por Nideffer: externa-interna/global-focalizada, y añadí el tipo de técnica «visualización» que no tenía cabida en ésta clasificación. Finalmente fueron cinco las categorías en las que se pueden clasificar las «Técnicas de concentración ante el tiro libre»:

INTERNA-AMPLIA: El jugador recibe el balón y, desde una posición cómoda que implica atención interna,

tira. *Por ej.: Concentración en «conseguir un equilibrio en todo el cuerpo cuando se está flexionado antes del tiro libre».*

INTERNA-CENTRADA: El jugador se concentra en una parte específica de su cuerpo. Aquí se recogen técnicas cuya modalidad sensorial predominante es el tacto y la propiocepción. *Por ej: Concentración en el golpe de muñeca.*

EXTERNA-CENTRADA: El jugador se concentra en aspectos externos a él, habitualmente específicos. En esta categoría de concentración se puede jugar con varios tipos de modalidad sensorial: visual y auditiva. *Por ejemplo: Concentración en la parte posterior del aro; concentración en «bombear» el balón de forma que haga «chof» al caer en el red.*

VISUALIZACION: Según la recogida de datos iniciales, determinados jugadores utilizan componentes de visualización en sus tiros libres: Se visualizan a ellos mismos, a parte de ellos, o visualizan a algún otro jugador que creen que tira bien los tiros libres¹.

Habría un quinto grupo, al que podríamos llamar «TECNICAS MIXTAS» compuesto por aquellas técnicas que no se pueden encuadrar en ninguno de los cuatro apartados anteriores por ser la combinación de varios de ellos.

Método

¹ No se trata de un sistema de «visualización» tal y como se predica desde la científicidad de esta técnica. Los jugadores utilizan imágenes que han visto y recuerdan al afrontar la conducta, llevandos a

Sujetos

La muestra estaba formada por dos equipos de baloncesto de segunda división nacional femenina: Equipo A y Equipo B, que cumplieran los siguientes requerimientos:

* Nivel de destreza mecánica constante: Habían superado la fase de «aprendizaje» en la técnica de lanzamiento de tiro libre.

* Nivel de activación en entrenamientos constante: No variaron ni los entrenadores, ni los ejercicios de entrenamiento durante los tres años de la investigación (excepto los ejercicios que suponen la intervención).

* Tríada Estímulo-Ansiedad-Nivel de confianza: Se hacen comparaciones anuales de porcentajes en partidos. Así conseguimos controlar estas tres variables: Las fluctuaciones en el acierto ocasionadas por tiros «intranscendentes Vs trascendentales» (Estímulo), partidos con tensión Vs sin ella (Ansiedad), o distintos niveles de confianza debidos a variables no controlables, tendrán efectos que, sumados, tiendan a cero si las comparaciones se realizan en un ciclo entero de la actividad (toda la temporada).

En el Equipo A se dieron dos grupos de jugadoras: Un grupo que ha seguido perfectamente todas las fases de la intervención (GRUPO A DE INTERVENCION TOTAL), y un segundo grupo compuesto por jugadoras que (por diversas razones) no han seguido las fases de la intervención. Este segundo Grupo no puede conceptualizarse como grupo

dada su heterogeneidad, sin embargo las denominaremos «GRUPO A DE INTERVENCION PARCIAL», para diferenciarlas del resto.

Se comparan los resultados del Equipo A con el Equipo B: Jugadoras de la misma categoría que mantuvieron las mismas condiciones experimentales de entrenamiento durante al menos dos años, haciendo las funciones de «grupo de control». El tercer año de estas jugadoras sirve para someterles a una «nueva intervención» sobre los tiros libres (intervención II): Se incluyen en sus entrenamientos habituales determinados ejercicios de tiros libres para determinar si afectan al porcentaje de aciertos de las jugadoras.

Dentro del Equipo B diferenciamos dos grupos.

(1^o) «GRUPO B DE INTERVENCION TOTAL»: Jugadoras que han cumplido las condiciones experimentales en todos los entrenamientos de la temporada.

(2^o) «GRUPO B DE INTERVENCION PARCIAL»: Jugadoras que, a pesar de haber sido sometidas a esta intervención, no la han recibido en toda su amplitud. La razón es que estudian o trabajan fuera de la población, y sólo entrenan con el equipo un día a la semana. Se les ha dado las instrucciones de los ejercicios de entrenamiento en tiros libres para sus entrenamientos fuera de la localidad.

El Equipo B actuará las temporadas 1992-1993 y 1993-1994 como grupo de control del Equipo A en la «intervención I». En la temporada 1994-1995 se le someterá a la

«intervención II», determinando la efectividad de un determinado tipo de ejercicio de tiro libre, y evaluando la variable «Nivel de Confianza Percibida Declarada».

Variables

Se consideraron las siguientes:

* Nivel de destreza mecánica: Constante en toda la investigación ya que se trata de jugadoras que hace tiempo pasaron la fase de aprendizaje mecánico de esta conducta.

* Sistema de concentración utilizado: En qué elementos de la acción hace el tirador el «esfuerzo» de concentrarse para ejecutarla. Es la variable objeto del estudio «intervención I». Con la investigación se muestra cómo no existe un sistema de concentración «universalmente bueno», sino que existen varias posibilidades de sistemas de concentración que se adaptan mejor o peor a cada jugadora (es la variable independiente de la «intervención I»).

* Nivel de activación: Se van a comparar los porcentajes de las temporadas enteras. Se supone que el nivel medio de activación que resulte de las distintas temporadas es igual.

* Estímulo: Se van a comparar los porcentajes de las temporadas enteras. Se supone que el nivel medio de estímulo que resulta de los tiros libres de las distintas temporadas es igual.

* Nivel de confianza percibido en el

desempeño del tiro libre: Se evalúa en la intervención realizada al Grupo B («intervención II», temporada 1994-1995).

* Nivel de ansiedad: Se van a comparar los porcentajes de las temporadas enteras. Se supone que el nivel medio de ansiedad que resulte de los tiros libres de las distintas temporadas es igual.

* Como variable dependiente se consideró el porcentaje de aciertos en los tiros libres en competición, tanto para la intervención I como para la intervención II.

Procedimiento

Intervención I: Una vez categorizadas todas las técnicas de tiros libres con las que se afronta esta conducta, se diseñó el método: Cada jugadora debía pasar por cada una de las cuatro categorías de concentración en el tiro libre (la categoría «técnicas mixtas» no se incluyó por ser combinación de las otras categorías). Después de haber pasado por todas las categorías de concentración, cada jugadora podría elegir el tipo de concentración que «más cómodo» le resultase.

Fases de la intervención:

Fase 0: Recogida de la «línea base» de porcentajes de acierto en tiros libres de los Equipos A y B (1992-1993).

Fase 1: Se pasa a cada jugadora un cuestionario, en el que se le pide

una «visualización» previa al lanzamiento, sin ninguna clase de entrenamiento específico.

² Durante los primeros entrenamientos algunas jugadoras tuvieron problemas para «entender lo que se les pedía». Por ello, la «Fase 1» son 16 entrenamientos: Se tardaban 6 entrenamientos (aproximadamente) en localizar y resolver las primeras «dudas». En las distintas fases siguientes se

que indique su modo de concentración actual (antes de la intervención) en la conducta de tiros libres.

Fase 2: Se muestra a cada jugadora varias técnicas pertenecientes al grupo de «técnicas de concentración interna-amplia». La jugadora elige una y la practicará durante 16 entrenamientos²

Fase 3: Se muestra a cada jugadora varias técnicas pertenecientes al grupo de «técnicas de concentración interna-centrada». La jugadora elige una y la practicará durante 10 entrenamientos.

Fase 4: Se muestra a cada jugadora varias técnicas pertenecientes al grupo de «técnicas de concentración externa-centrada». La jugadora elige una y la practicará durante 10 entrenamientos.

Fase 5: Se hace una filmación de las jugadoras tirando tiros libres. Se filma desde diversos ángulos. Las jugadoras verán la filmación correspondiente a sus ejecuciones en una cinta personal que se da a cada una. Las jugadoras practicarán la visualización antes del tiro libre durante 10 entrenamientos.

Fase 6: La jugadora se reúne con el psicólogo y deciden cuál es la técnica (o técnicas) que más se adapta a ella. Durante un «período de prueba» (fase 7) la jugadora usará la técnica (o técnicas) que ha quedado determinada, sabiendo que tras este período deberá elegir definitivamente una técnica. De esta fase puede resultar una técnica de la categoría «grupo de técnicas mixtas», al combinar dos técnicas experimentadas en las fases anteriores.

Fase 7: «Período de pruebas»

durante el cual la jugadora podrá cambiar su sistema cuantas veces quiera. Al final de este período la jugadora ha debido determinar la técnica que más le satisface.

Fase 8: La jugadora (con ayuda del psicólogo) toma su decisión final: Qué técnica de concentración escoge. A partir de esta elección comienza la fase de seguimiento.

Fase 9: La intervención concluye con la entrega a la jugadora de un cuestionario, en el que se le pide su «opinión» sobre la comodidad del sistema finalmente elegido.

Fase 9: Seguimiento de resultados (temporada 1994-1995).

Intervención II: En los entrenamientos de un equipo durante toda una temporada se aplicó un determinado tipo de ejercicio de tiros libres, evaluando su efectividad mediante el porcentaje de aciertos en la competición. Esta evaluación tiene como punto de referencia el mencionado «armazón conceptual», y se determinará si afecta a la variable «Confianza Percibida Declarada» ante esta conducta.

Fases de esta intervención:

Fase 0: Recogida de la «línea base» de porcentajes de acierto en tiros libres del Equipo B (temporadas 1992-93 y 1993-94).

Fase 1: Nivel de Confianza Percibida declarada ante el tiro libre.

Se pasa a cada jugadora el «Cuestionario Confianza», entre los que están los siguientes ítems:

P. nº 3.- «Antes de tirar dos tiros libres en un partido me siento totalmente capaz de meterlos los dos».

P. nº 9.- «Si pitasen una técnica el banquillo contrario desearía tirar yo los

tipo de ejercicio descrito):

1º) Aprovechando los dos o tres descansos que hay en cada entrenamiento para beber agua, cada jugadora debe encestar dos tiros libres consecutivos antes de ir a beber. Las jugadoras practicarán por parejas, de tal modo que si un componente de la pareja no consigue convertir los dos tiros libres seguidos, el otro componente tampoco puede ir a beber. El tiempo destinado para beber agua es limitado.

2º) Al final del entrenamiento cada jugadora debe encestar dos tiros libres consecutivos antes de abandonar la pista. En caso de no convertir los dos tiros libres consecutivos hará cinco abdominales. Repetirá el ejercicio hasta que consiga encestar los dos tiros libres.

Fase 3: Transcurridos dos meses de la misma temporada, el entrenador del equipo creyó conveniente pasar a la tercera fase: hacer los ejercicios con tres tiros libres convertidos.

1º) El mismo ejercicio que en «Fase 2», pero con 3 tiros libres convertidos

2º) El mismo ejercicio que en «Fase 2», pero con 3 tiros libres convertidos

Fase 4: «Cuestionario Confianza»

Una vez completada la competición correspondiente a la temporada 1994/95, y habiendo utilizado los dos nuevos ejercicios de tiros libres, pasamos de nuevo a cada jugadora el «Cuestionario Confianza», pero en esta ocasión con el orden de las

preguntas cambiado.

Resultados

1. Condiciones de entrenamiento constantes y porcentaje del tiro libre:

Como puede apreciarse en la Tabla 1, los porcentajes de acierto ante el tiro libre no varían en las dos temporadas en que el «Grupo B de intervención total» permanece bajo las mismas condiciones. Por tanto, un grupo de jugadoras al que no se cambian las condiciones de entrenamiento (sistema, lugar y entrenador) y no se cambia la competición que está disputando, no cambia su porcentaje de acierto en los tiros libres.

El test de Fisher concluye que no hay diferencias significativas entre la temporada 92/93 y la temporada 93/94 del «Grupo B de intervención total» (p-valor = 1.0000).

2. Personalización del sistema de concentración:

Como se puede observar en las tablas 1 y 2, aquellas jugadoras que han personalizado el sistema de concentración ante el tiro libre mejoran los porcentajes de acierto, manteniéndose esta mejora en el tiempo (tabla 1), y mejoran su «comodidad» percibida en la ejecución de tiro libre (tabla 2). Por tanto el «Sistema de Concentración» es una variable que debe ser tenida en cuenta en el «armazón conceptual» que explique el éxito en el desempeño del tiro libre.

Comparando con el test de Fisher

reduce el número de entrenamientos a 10, porque ya no existía este problema de comprensión.

³ Se debe recordar que no se pueden tratar como grupo dada su heterogeneidad. Por ejemplo la jugadora

LA CONCENTRACION EN EL TIRO LIBRE / RIVARÉS SANCHEZ, L.

Confianza Final	,4737 n=7 P=,157						
DESEO inicio	,694 n=8 P=,025	,2704 n=7 P=,423					
DESEO fin	,6842 n=7 P=,04	,6842 n=7 P=,04	,6489 n=7 P=,055				
% 92/93	-,3086 n=8 P=,304	,0501 n=7 P=,878	-,0378 n=8 P=,899	,2503 n=7 P=,442			
% 93/94	,3086 n=7 P=,347	,0716 n=6 P=,84	,5855 n=7 P=,068	,5521 n=6 P=,126	,4286 n=7 P=,176		
% 94/95	-,1543 n=8 P=,608	,1502 n=7 P=,645	,1134 n=8 P=,702	,2503 n=7 P=,44	,4286 n=8 P=,138	,4286 n=7 P=,176	
% FASE	,2760 n=6 P=,444	,0716 n=6 P=,845	,1380 n=6 P=,702	,0000 n=6 P=1	-,333 n=6 P=,348	,0667 n=6 P=,851	-,200 n=6 P=,573

Tabla 3. Contraste de la existencia de relación en el "Equipo B" entre la "Confianza Percibida Declarada" por las jugadoras con los distintos porcentajes en los tiros libres. Este contraste está hecho en dos momentos temporales: Al inicio de la temporada de intervención (Confianza inicial), y al final de la temporada de

la temporada 92/93 con la 93/94 del «Grupo A de intervención total», y fijando un nivel de confianza del 95% se concluye que los porcentajes de estas temporadas son significativamente diferentes (p-valor = 0.0175). Y comparando con este mismo test la temporada 93/94 con la 94/95, se concluye que los porcentajes de estas temporadas no son diferentes (p-valor = 0.03302)

Por otra parte, el determinar con la jugadora un sistema de concentración «cualquiera» que vaya a utilizar siempre (en partidos y entrenamientos), no aumenta y mantiene en el tiempo su porcentaje de aciertos en los tiros libres: Con las jugadoras del «GRUPO A DE INTERVENCION PARCIAL» se ha determinado un único sistema de concentración para los tiros libres

mientras dure la temporada intervención y la de seguimiento (temporadas 93/94 y 94/95). Simplemente se les ha hecho conscientes del sistema de concentración que estaban utilizando hasta ese momento, y se ha acordado su utilización en todos los tiros libres lanzados a partir de entonces.

En la Tabla 1 se exponen de manera individual los porcentajes de las jugadoras 4, 10 y 12 («Grupo A de intervención parcial»)³. con quienes se ha determinado un sistema de concentración concreto para utilizar en entrenamientos y partidos de las temporadas 93/94 y 94/95.

3. Evaluación del ejercicio estudiado: El ejercicio de práctica de tiros libres evaluado en la intervención II (intervención 94/95 Equipo B) no tiene ningún efecto sobre el porcentaje de aciertos de tiros libres durante la competición.

Comparando con el test de Fisher la temporada 92/93 con la temporada de intervención (94/95) del «Grupo B de intervención total», y fijando un nivel de confianza del 95% se concluye que la diferencia de los porcentajes de estas temporadas no es significativa

(p-valor = 0,7447). Y comparando con este mismo test la temporada 93/94 con la 94/95, se concluye que los porcentajes de estas temporadas no son diferentes (p-valor = 0,8537) (Tabla 1).

En base a estos resultados se puede afirmar que «No cualquier intervención aumentará el porcentaje en los tiros libres». Se debe recordar que a estas jugadoras se les ha sometido a registros sobre la concentración en el baloncesto, y se les han añadido dos ejercicios de tiros libres en su entrenamiento. Por tanto las jugadoras se daban cuenta de que ese año los tiros libres recibían una «atención especial». Sin embargo el porcentaje de tiros no varió.

4. Relación entre la Confianza percibida declarada y porcentaje de aciertos en los tiros libres: Como se observa en la tabla 3, no existe ninguna relación entre los distintos niveles de «Confianza Percibida Declarada» con los porcentajes de aciertos en los tiros libres de ninguna temporada.

Utilizando la medida de asociación «T de Kendall» se confirma la ausencia de relación entre variables (a un nivel de confianza del 95 %). A la

misma conclusión se llega utilizando el coeficiente de correlación por rangos de Spearman.

Posiblemente esto se deba a que la «Confianza Percibida» registrada es la «Confianza Percibida Declarada», pero no necesariamente la «Confianza Percibida Real» ante la conducta: Las jugadoras afirman tener una confianza que puede ser distinta a la que realmente tienen cuando se enfrentan a la conducta del tiro libre en el partido. Posiblemente el sistema de recogida de información sea inadecuado.

Discusión

Para intervenir satisfactoriamente sobre cualquier conducta se deben conocer las

variables de las que depende su éxito. Si nuestro objetivo es mejorar el porcentaje de aciertos en la conducta « tiro libre », es necesario conocer el estado de las variables de las que depende el éxito en esta conducta, posibilitando determinar porqué se meten los tiros libres (cuando se meten), y porqué se fallan (cuando se fallan). Sólo desde este conocimiento se podrá llegar a estrategias y entrenamientos que permitan el « nivel máximo de desempeño » en los tiros libres de un determinado jugador.

El armazón conceptual expuesto en esta investigación muestra las variables que explican « el éxito en el tiro libre ». Para mejorar el porcentaje de tiros libres se deberá intervenir sobre estas variables intentando consolidar unas e intervenir sobre las otras: La primera variable sobre la que se debe intervenir es conseguir de los jugadores una correcta « destreza mecánica », consolidándola gracias a miles de repeticiones de la mecánica a obtener. La segunda variable sobre la que intervenir es determinar con cada uno de ellos un « sistema de concentración » personalizado que les satisfaga, consolidándolo gracias a la aplicación descrita en esta investigación (intervención I). Una vez consolidados los sistemas de afrontamiento de conducta con los que la debe afrontar el jugador, se deberán entrenar ejercicios de tiro libre con un « nivel de activación » similar al que se emplea en la competición. Quedará intervenir sobre las variables « estímulo », « nivel de confianza percibido » y « ansiedad », debiendo idear estrategias de entrenamiento encaminadas a optimizar estas tres variables.

Como referencia a la idea defendida en la intervención I « *se debe utilizar el armazón conceptual que explica el éxito en la conducta de los tiros libres* », se llevó a cabo la segunda intervención en la que se pretendía determinar si un determinado tipo de ejercicios, comúnmente utilizado por los entrenadores, era efectivo para mejorar la eficacia ante el tiro libre. El objetivo de esta segunda intervención era evaluar la efectividad de este ejercicio y ver si tenía relación con la « Confianza Percibida Declarada » ante esta conducta.

Con este ejercicio las variables del « armazón conceptual » (anteriormente mencionado) quedaron afectadas como a continuación se expone:

— No quedaba afectado el nivel de destreza mecánica, ya que el grupo experimental tenía un gran nivel de destreza mecánica.

— No quedaba afectado el sistema de concentración utilizado, puesto que no se le pedía a la jugadora que se concentrara en « algo en especial ».

— No quedaba afectado el nivel de activación, puesto que así se acordó con el entrenador del equipo-grupo experimental: En los ejercicios de tiros libres no se controlaron las condiciones de activación física (por ejemplo tras un esfuerzo).

— Sin embargo sí quedaba afectada la tríada de elementos en el afrontamiento de la conducta:

* Sí afectaba al estímulo, puesto que los dos ejercicios creaban una pequeña presión para que la jugadora necesariamente metiese el tiro libre.

* Sí afectaba al nivel de confianza percibido, ya que todas las jugadoras acababan el entrenamiento con dos (y más adelante tres) tiros libres convertidos. Por tanto se debían ver como suficientemente eficaces para lograr esta conducta.

* Sí afectaba al nivel de ansiedad: En el primer ejercicio, a medida que el tiempo transcurría y la jugadora no convertía el tiro, el tiempo de beber agua decrementaba. En el segundo ejercicio la jugadora que fallaba cumplía un castigo físico y quedaba «en evidencia» ante sus compañeras.

La conclusión a esta segunda intervención es que no es efectiva para mejorar el desempeño de un jugador en la conducta de los tiros libres. El interés de esta conclusión es haber determinado el estado de cada una de las variables, y poder concluir el porqué de este «no éxito».

Nunca se llegará a definir el porqué unos ejercicios son efectivos y otros no lo son hasta que todos los profesionales del deporte dominen las variables que explican las conductas, y puedan aislar los efectos de las distintas variables. No se puede confiar al azar una conducta de la que dependen del 10 % al 20 % de los puntos de la competición.

Referencias

- Buceta, J.M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En Gil, J. y Delgado, M.A. (comps.) *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte* (pp. 83-113). Madrid: Siglo Veintiuno.
- Gordillo, A. y Riera, J. (1984) «Análisis mediante ordenador de los ritmos biológicos en el entrenamiento de un lanzamiento de precisión». Comunicación presentada en *Segones Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Barcelona, 1 y 2 de diciembre.
- Labrador, F. J. y Crespo, M. (1994). Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición. En Gil, J. y Delgado, M. A. (comps.) *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte* (pp. 83-113). Madrid: Siglo Veintiuno.
- Labrador, J. et al. (1995). Factores contextuales implicados en el lanzamiento de tiros libres en baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 87-99.
- Lawther, John D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós. (Original: John Lawther: *Sport Psychology*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, EE.UU. 1972)
- Thomas, A. (1982) *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder. (Original: Alexander Thomas: *Einführung in die Sportpsychologie*, Verlag für Psychologie, Dr. C. J. Hogrefe, Gotinga 1978).

LA CONCENTRACION EN EL TIRO LIBRE / RIVARÉS SANCHEZ, L.

nº 10 no compitió en la temporada 1992/93.