

EFICACIA DE UN ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN BALONCESTO ESCOLAR

M. Á. Fernández

I.E.S. San Fernando (Badajoz)

La eficacia de un entrenamiento en imaginación y concentración está más que demostrada en el Deporte, pero por qué no hacer uso de ella dentro del marco escolar de la Educación Física. Nos encontramos en nuestras clases con muchas interferencias que pueden influir de manera negativa en nuestra intervención psicológica, además de la poca base que sobre dicho entrenamiento tienen los alumnos/as.

Para la evaluación y seguimiento del entrenamiento en imaginación se utilizó el cuestionario para la imaginación en el deporte, donde se describen cuatro situaciones deportivas generales y su evaluación en cuatro dimensiones: viveza, claridad auditiva, sentido cinestésico y estado de ánimo. También se utilizó para la valoración de las diferentes dimensiones del entrenamiento en imaginación (control, claridad, oído, vista, olfato, gusto, tacto y movimiento) un autoinforme mediante el ejercicio de "la naranja". Para la evaluación inicial y final de la calidad técnica del tiro libre se confeccionó una hoja de registro cualitativa. Para la elaboración del estudio se utilizaron cuestionarios de concentración (test de la rejilla) para valorar el estado inicial y post entrenamiento del grupo Psicológico. Y por último, para evaluar el perfil atencional de los alumnos y del grupo en general se utilizó el Test TAIS en su versión reducida.

Los dos grupos de estudio (Control, $n = 19$; y Psicológico, $n = 23$) pertenecientes a 3º de la E.S.O., realizaron trece sesiones cuyo objetivo era el conocimiento, práctica y perfeccionamiento del Baloncesto. El grupo de Control realizó exclusivamente el trabajo técnico. Mientras que el grupo Psicológico realizó el mismo trabajo técnico más un trabajo de imaginación y de concentración. Este trabajo psicológico estaba dividido en dos: uno básico y otro específico. La duración de las sesiones de entrenamiento psicológico fueron de entre 10 y 15 minutos siempre al final de cada sesión práctica de baloncesto.

Como resultados obtuvimos en la evaluación cualitativa del tiro libre un mayor incremento en el perfeccionamiento técnico del grupo de intervención psicológica que el grupo de control, pasando de unos datos iniciales en el grupo mixto de $0,9 \pm 1,83$ a unos finales de $5,56 \pm 3,67$; mientras que el grupo de control pasó de una evaluación inicial de $1,26 \pm 2,13$ a unos finales de $4,94 \pm 3,77$. También se obtienen datos sobre el incremento de todos los subcomponentes de la imaginación y de concentración, lo que verifica la correcta intervención psicológica.

Según los datos analizados observamos la eficacia de un correcto entrenamiento en imaginación y concentración conjunto para el perfeccionamiento técnico de habilidades específicas de Baloncesto en sesiones de Educación Física, con las interferencias y problemas siempre existentes en las mismas.