

Programa de intervención psicológica para el desarrollo de percepción distancia central en equipo de balonmano masculino, categoría 13-15

Evelio Luis Valdés Cárdenas

Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, Cuba



Recibido: 2015-02-22 Aprobado: 2015-04-10

Resumen

Los jugadores del equipo 13-15 masculino de balonmano de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Matanzas tienen dificultades de imprecisión en los pases largos asociadas a un pobre desarrollo de la percepción de distancia central. La aplicación de una prueba dinámica de percepción de distancia central de terreno y dos test pedagógico demuestran que la percepción de distancia central es causa del alto por ciento de pases malos, ya sea por defecto o exceso y que inciden en el resultado final del partido. El objetivo del artículo es mostrar cómo la aplicación de un programa de intervención psicológica compuesto por acciones con referencias visuales, mandatos externos e internos y mayor volumen de pases estáticos y en saltos mejora la efectividad de los pases y también los pases deficientes por errores de estimación de distancia.

Palabras clave: percepción de distancia, pase largo, balonmano

Introducción

El balonmano es un juego combinado de balompié con baloncesto. En la actualidad es conocido en casi todos los continentes, su mayor desarrollo está en Europa, donde se organizaron las primeras competencias. En la Federación Internacional de Balonmano se encuentran agrupados más de dos millones de aficionados de este deporte de gran aceptación entre los jóvenes de diferentes países del mundo.

Este deporte se caracteriza por su combatividad y exige gran resistencia física. El balonmano clasifica entre los juegos deportivos de alto nivel de intensidad, las condiciones físicas, la potencia muscular y la destreza técnica han de conjugarse con una mente ágil y creadora.

Con la evolución tecnológica, el balonmano sufrió cambios significativos que complejizan su dinámica y requiere de los deportistas una preparación más eficiente. En este sentido los aspectos psicológicos adquieren mucha significación, entre ellos, los mecanismos psicoreguladores que garantizan la ejecución correcta de las acciones técnicas y tácticas. Uno de estos mecanismos es la percepción de distancia central, que es una premisa importante para la realización de pases efectivos.

Psychological intervention program for the central distance perceptual development in masculine handball team, 13-15 categories

Abstract

The players of the male and masculine teams of handball of Matanzas present difficulties during trainings and competitions, related with inaccuracies in their pas longer, which indicates, among other factors, a poor development of the central distance perception. That is why the purpose of this research was to elaborate a program of tasks of psychological intervention for the development of the central distance perception in this athletes and for this a sample of fifteen subjects was selected, of which twelve player they campo and three porter female team, using the analytic-synthetic method, inductive method, historical-logical method, systemic system, observation and measurement, through a pedagogical test and a field test of central distance perception, being processed with resources of descriptive mathematics comparing these with a table of statistical significance.

Keywords: *distance perception, long pass, handball*

Desarrollo

Sainz de la Torre, N. (2003) refiere:

“...los componentes psicológicos se encuentran en la base de todas las acciones que ejecuta el jugador dentro de un partido competitivo y permiten su regulación. El pro-

pio entrenamiento sistemático educa los procesos y cualidades psicológicas, así como las formaciones y tipos de actividad de la personalidad del sujeto, y al mismo tiempo, es la calidad de dichos aspectos psicológicos los que determinan en alto grado la efectividad de las acciones a realizar. Dentro del conjunto de componentes psicoreguladores que constituyen la base del dominio técnico de las acciones en el Balonmano, aparecen las sensaciones propioceptivas, las percepciones espaciales – de distancia central – las representaciones motoras, las cualidades de la atención, etc.”

El autor seleccionó la percepción de distancia central como aspecto esencial para llevar a cabo este trabajo por su importancia en la regulación de todos los fundamentos técnico – tácticos en este deporte. Cuando el jugador realiza un tiro a portería, o ejecuta un pase, a corta, media o larga distancia, debe calcular el alejamiento de los objetos a percibir, ya que esta información determina la fuerza que le imprimirá al balón para que arribe al lugar deseado. Y más adelante apunta que:

“...cuando la percepción de distancia central se encuentra pobremente desarrollada, ocasiona tiros o pases sin dirección alguno o muy lejos a donde se debe dirigir el balón. También, en muchas ocasiones el deportista ejecuta pases, a los cuales no le imprime la fuerza suficiente, y por ello su compañero tiene que dar varios pasos adelante para poder agarrar el balón, existiendo el peligro que un jugador contrario intente atraparlo y hacerse con el mismo. También sucede a la inversa, lo realiza con mucha fuerza y su compañero presenta dificultades para recibirlo, porque golpea muy fuertemente contra sus manos, o llega demasiado alto, lo que también sitúa al mismo en posición vulnerable para ser interceptado por el adversario.

Por lo general, los entrenadores no se percatan de estos errores dependen de dificultades en la percepción de distancia central de los jugadores del equipo y es por ello que relacionan este pobre desempeño con faltas de atención de los deportistas durante el juego, o con el pobre dominio técnico y por ello, elevan el volumen de la práctica de estas acciones en el entrenamiento, o critican a los mismos por encontrarse distraídos, y aunque las propias ejecuciones de tiros y pases educan la percepción de distancia central, no logran por lo general solucionar las dificultades de forma permanente, ya que los errores en el cálculo de la distancia van a continuar manifestándose en el accionar cotidiano sobre la cancha de juego, de no implementarse en las sesiones diarias tareas específicas para el desarrollo de este componente psicológico.” Sainz de la Torre, N. (2003)

De la variedad de acciones que se llevan a cabo en partido de balonmano el autor centra la atención en el pase porque se realiza en condiciones de juego. Se conoce que desde el punto de vista psicológico, el pase y los movimientos defensivos presentan un predominio técnico importante, ya que si se ejecutan de forma adecuada pueden

alcanzar un alto por ciento de efectividad, no solo porque el jugador posea un buen desarrollo de la percepción de distancia central, sino también, porque posea un modelo interno preciso de cada uno de los elementos que integran estos movimientos que sirva de pauta mental para ejecutarlo. El control de las sensaciones propioceptivas, y de la concentración de la atención, en el momento preciso de la acción, regulan las tensiones psíquicas negativas que suelen manifestarse con intensidad, precisamente, cuando por causa de una falta cometida, el árbitro concede un pase directo o indirecto. La percepción de distancia central y periférica es uno de los aspectos esenciales, primarios, en la psicoregulación de la mencionada acción, ya que le permite al deportista el cálculo adecuado del alejamiento, o acercamiento para desarrollar dicha acción.” (Sainz de la Torre, N., 2003). El desarrollo de estos procesos contribuye a garantizar la calidad de la ejecución técnica. Cañizares, M. (2009). Cañizares, M. (2004), García, U. (2004).

En observaciones y entrevistas realizadas a los técnicos de este equipo, se pudo apreciar que es pobre el trabajo psicológico diseñado, de ahí la importancia de mejorar estos elementos en aras de alcanzar buenos resultados. Se pudo constatar que los jugadores del equipo masculino de la EIDE categoría 13-15 de Balonmano de Matanzas presentan dificultades en los entrenamientos y competencias, relacionadas con imprecisiones en los pases largos lo que indica, entre otros factores, un pobre desarrollo de la percepción de distancia central y ausencia de tareas implementadas en el entrenamiento para el desarrollo de la misma.

El **objetivo general** es elaborar un programa de intervención psicológica para el desarrollo de la percepción de distancia central en el equipo masculino de la EIDE categoría 13-15 de Balonmano de Matanzas.

La investigación profundizó en el estudio de la percepción a distancia central en balonmanistas, sus causas fundamentales, aspectos que lo intensifican y recursos individuales. Derivó en un plan de acciones que permite enfrentar el trabajo encaminado a controlar la percepción de la distancia central en aras de elevar la efectividad técnico – táctica.

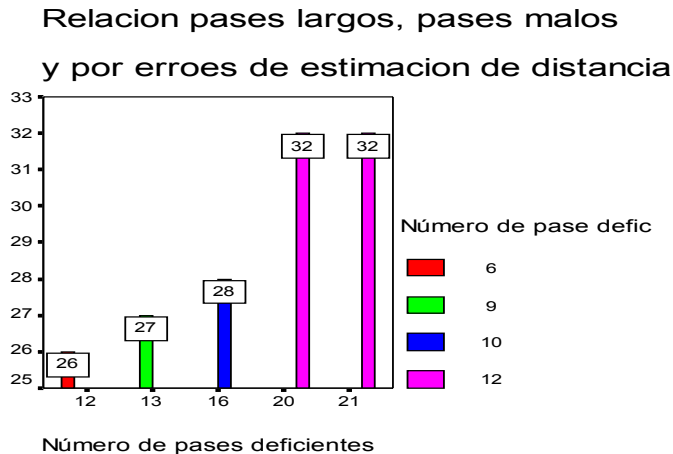
Materiales y métodos

De los los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, histórico – lógico, y de los métodos empíricos: criterio de especialistas, aplicándose una prueba dinámica de percepción de distancia central de terreno y dos test pedagógicos donde este equipo realiza sus entrenamientos.

Materiales: planilla de control, tiza y centímetro.

Discusión y Resultados

En el diagnóstico realizado se aprecia que existen dificultades en cuanto a la percepción de distancia central que implican un alto por ciento de pases malos, ya sea por defecto o exceso que inciden en el resultado del partido.



Gráfica I. Relación de pases largos y pases deficientes en 5 partidos

Como se aprecia, los pases largos en los partidos se movieron en un rango de 26 a 32 y de ellos un gran volumen son deficientes (ver eje de las X) eso corrobora las apreciaciones iniciales realizadas.

Al analizar la relación pases largos deficientes con pases deficientes (Eje X) y pases deficientes por errores de estimación de distancia, se comprueba el nivel de preponderancia que tienen las deficiencias de este mecanismo psicoregulador en las deficiencias de los pases largos.

De los resultados del diagnóstico parten las acciones contenidas en el programa.

Programa de tareas de intervención psicológica para desarrollar la percepción de distancia central en el equipo 13-15 masculino de balonmano de la EIDE de Matanzas.

Estructurado para aplicarse en la etapa de preparación especial, comprende un grupo de tareas que tienen como objetivo perfeccionar la estimación de la distancia central de los jugadores. Estas tareas constituyen parte esencial del entrenamiento y están integradas a acciones técnicas y tácticas.

Los atletas son conscientes del objetivo deseado. Las acciones del programa tienen una estructura que comprende el tipo de tarea, las orientaciones al entrenador y la frecuencia con que se realizan.

El volumen de trabajo dependerá de las individualidades de los atletas, así como de sus progresos en la estimación de las distancias y la ejecución de las acciones.

Muestra de tareas del programa:

I-Tipo de tarea

Referencia visual.

-Tarea

Pase sobre diferentes obstáculos a distintas distancias.

-Desarrollo

A la altura de la ubicación del borde superior de la portería se extenderá una soga o cable grueso, sujeto de

ambas paredes laterales de la instalación, solicitándose a los jugadores que realicen X lanzamientos del balón, con la técnica del tiro libre, de forma tal que el punto de arribo del balón sobrepase dicho obstáculo por la menor diferencia posible.

-Orientaciones al entrenador

El entrenador se situará lateralmente al grupo, para controlar el largo de los tiros y corregirá oportunamente a cada jugador, cuando la zona de arribo del balón no sea inmediatamente después de la ubicación de dicha señal de referencia.

-Frecuencia

2/Semanas.

II-Tipo de tarea

Estímulos verbales

-Tarea

Utilización de mandatos externos

-Desarrollo

Realización del ejercicio anterior incluyendo mandatos externos que hagan referencia al lugar donde se desea que el balón sea dirigido, “encima”, “debajo”, “golpeando la soga”

-Orientaciones al entrenador

Luego de ser seleccionados, deberán ser siempre los mismos. Para esta tarea se puede utilizar a un deportista lesionado, especialmente orientado para ello, mientras el entrenador puede dirigir su atención a controlar en general la actividad planificada.

-Frecuencia

Permanente

III-Tipo de tarea

Volumen de acciones

-Tarea

Mayor volumen de pases largos estáticos y en saltos.

-Desarrollo

El entrenador planificará en el entrenamiento mayor volumen de ejercicios de tiro libre y con mayor frecuencia semanal.

-Orientaciones al entrenador

Deberá atender las individualidades, asignándoles tareas extras a aquellos deportistas que peores deficiencias manifestaron en el test pedagógico y en la prueba de percepción de distancia central.

-Frecuencia

Diario

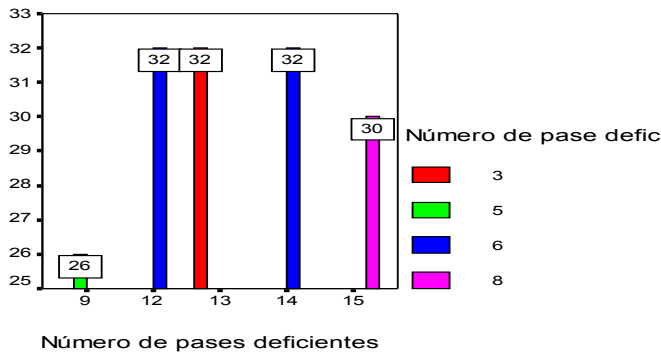
Análisis de los resultados

La aplicación parcial del programa y el criterio de los especialistas que lo evaluaron, permiten afirmar que efectivamente los atletas sometidos a su aplicación mejoran considerablemente su percepción de distancia central, con lo

cual también mejoró la efectividad de los pases.

El director técnico explicó que los atletas aceptaron las tareas con naturalidad y se esforzaron por ser efectivos en cada ejercicio. Durante la aplicación aparecieron variantes de ejercicios que enriquecían los mismos, especialmente cuando se estimaba distancia de objetos y jugadores en movimiento.

Relacion pases largos.Pases malos y por errores de estimacion de distancia



Gráfica II. Pases largos, pases malos y su relación con la estimación de distancia en 5 partidos realizados después de 3 meses de aplicación del programa.

Nótese que el rango de pases por partido no cambia (entre 26 y 32), pero sí mejora notablemente la efectividad de los mismos y también los pases deficientes por errores de estimación de distancia.

Conclusiones

- A partir de la búsqueda bibliográfica realizada se pudo reflexionar sobre la importancia, características y desarrollo de la percepción de distancia central, como componente de la percepción espacial, su importancia en el desempeño de las acciones en el Balonmano, especialmente en los pases largos, su base anatómo-fisiológica y carácter entrenable.
- Al observarse el punto de arribo del balón del receptor con relación al pasador en el pase largo ejecutado por los sujetos de la muestra, se pudo conocer que son los pases estáticos los errores más frecuentes que cometen en este fundamento.
- La magnitud de errores que obtienen los jugadores investigados es ligeramente mejor en los jugadores de campo que en los de puerta y la tendencia del error que se constata con más frecuencia es la del

defecto, por lo que la mayoría de los deportistas de estos equipos perciben los objetos algo más cerca de lo que en realidad se encuentran en el espacio.

- Tres meses de aplicación del programa de tareas de intervención para favorecer el desarrollo de la percepción de distancia central en este equipo, mejora la efectividad de los pases y también los pases deficientes por errores de estimación de distancia.

Referencias bibliográficas

- Cañizares, M. (2009). *Psicología y Actividad Física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la rehabilitación y la recreación*. La Habana. Editorial Deportes.
- Cañizares, M. (2005). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana. Editorial Deportes.
- García, U. (2004). *Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Sainz de la Torre, N. (2003). *Percepción de distancia central y periférica. Su importancia en los juegos deportivos*. <http://monografias.com>.
- ### Bibliografía
- Adeilson, C. (2011). *Conjunto de acciones para el desarrollo de la percepción periférica lateral en jugadores infantiles de Baloncesto de Teófilo Otoni, Brasil*. Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, UCCFD - Facultad de Cultura Física de Matanzas, Cuba.
- Cerrella, M. (2002). "La Visión", Eurovisión. (en línea) (Consulta: junio, 2009) Disponible en: <http://visualtraining.com/esp/EV.htm>.
- Gómez, V. (2005). "Estructura metodológica de la caracterización del Baloncesto. (material docente)
- González Maura, V., López Rodríguez, A. y otros (2007) *Educación de la Responsabilidad en la Práctica Profesional*. La Habana. Editorial Deportes.
- Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. México. Editorial Siena.