



Asociación Galega de Especialistas en Psicología do
Deporte e da Actividade Física

Preparación Psicológica en Baloncesto:

Tiros Libres (I)



Uno de los factores más determinantes en el transcurso de un partido de Baloncesto, haciendo referencia al resultado del mismo, es el porcentaje de tiros libres errado por un equipo. Sin ir más lejos, en el pasado Mundial celebrado en Indianápolis, la Selección Española demostró unas carencias en este apartado que, según la mayoría de los técnicos y comentaristas determinó de manera particular el resultado obtenido, y de forma dramática en su partido de cuartos frente a la selección Alemana.

Desde el punto de vista de la Psicología Deportiva, debemos atender además de, a la influencia directa que este porcentaje tiene en el resultado de los partidos, a las implicaciones psicológicas que en los jugadores ejerce el hecho de no poseer un porcentaje aceptable, o cuando, un tiro libre puede marcar el punto de inflexión en el desarrollo de una partido o definir, de forma puntual, el resultado del encuentro en los instantes finales del mismo. Todas estas cuestiones afectan de manera directa en la confianza del jugador, sobretodo, cuando los resultados no son los esperados y se repitan las mismas circunstancias a lo largo de la competición; imaginemos a un jugador que marra el tiro libre ganador en un encuentro y, por circunstancias del juego, en la prórroga se le presenta la misma situación. Si el jugador no tiene la suficiente confianza en su capacidad de transformación, el resultado del mismo es incierto.

Por otro lado, dentro del conjunto de equipo, el que éste posea un buen porcentaje en este apartado, aumenta la confianza del grupo en sus posibilidades de triunfo, sobretodo si las circunstancias del juego no le son favorables.

El trabajo específico en este apartado se puede dividir en tres fases concretas:

- **Fase de evaluación:** dónde se valorará la capacidad real del jugador para su rendimiento en este apartado.
- **Fase de entrenamiento psicológico:** dónde se trabajarán los aspectos concretos que generan su mal rendimiento.
- **Fase de adaptación a la competición:** dónde se realizará la valoración global de los resultados.

En un artículo posterior abordaremos más concretamente el trabajo en cada fase.

Daniel Lomba Alonso.