



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



Preparación Psicológica en Baloncesto: Tiros Libres (II)

A continuación vamos a describir de manera resumida y esquemática las líneas principales de actuación dentro de la preparación psicológica de los tiros libres, señalados en el anterior artículo.

Dentro de la fase de evaluación debemos en primer lugar valorar cual es el rendimiento real del jugador y del equipo en este apartado. Teniendo en cuenta en todo momento que el trabajo siempre va a ser individual y adaptado a cada jugador en concreto, aunque algunas de las actuaciones se puedan realizar en grupo. Una vez establecidas las necesidades concretas de cada jugador, se trazará un programa de actuación en la que se abordarán los siguientes aspectos, actuando en cada uno de ellos según la importancia que tengan en cada caso concreto:

- **Nivel de fatiga física** (se deberá establecer en que medida ésta pueda influir en la mecánica de tiro y en la concentración)
- **Rutina de tiro** (deberá analizarse si la mecánica es mejorable o, en el caso de no poseerla deberá implantarse una)
- **Grado de Concentración** (se trabajará aspectos relativos a la atención visual y mental, y la evitación de distractores)
- **Nivel de activación** (deberá establecerse el nivel de activación adecuado para cada jugador evitando los excesos de relajación o activación en el momento de realizar la acción)
- **Estado emocional** (se deberá establecer en que medida afecta el rendimiento del jugador en sus porcentajes)
- **Autoconfianza** (el nivel de confianza del jugador depende en gran medida del papel dentro del equipo y de la valoración de los resultados propios)

Las distintas actuaciones planteadas se deben aplicar siempre dentro del programa de entrenamiento del equipo, con el consentimiento del jugador y del entrenador, y por supuesto, con la colaboración de ambos.

Finalmente, el trabajo psicológico debe completarse con el seguimiento de la evolución del rendimiento de cada jugador en la competición, realizando una valoración posterior a cada partido, donde jugador, entrenador y psicólogo valoren los resultados obtenidos en cada encuentro, y así establecer el trabajo a realizar a lo largo de la semana.

Daniel Lomba Alonso.