

Básquetbol: desde el consultorio a la cancha

El entrenamiento mental en el básquetbol puede ser un valioso diferencial para el jugador, ya que la toma de decisiones es primordial para el alto rendimiento.



El básquetbol es un deporte con una altísima carga mental, donde la toma de decisiones y la ejecución son los pilares básicos del rendimiento. La posibilidad de contar con un Psicólogo del Deporte en el plantel sin dudas favorecería el rendimiento de los jugadores y del equipo como tal, pero esto aún sucede excepcionalmente. Por este motivo, el trabajo individual del deportista en consultorio se transforma en un adicional muy valioso y que puede darle un salto de calidad en su desempeño.

Generar un vínculo de confianza y comodidad es fundamental, especialmente considerando las connotaciones que puede tener para el deportista ir al Psicólogo, acentuadas por establecer la relación dentro de un consultorio. Además, nuestro compromiso con el deportista es verlo jugar, investigar acerca de su entorno deportivo, y todo lo que permita una mejor comprensión acerca de él, su juego y sus circunstancias.

Las valencias psicológicas que trabajamos son diversas, y obviamente dependen de cada deportista y su motivo de consulta, así como las técnicas a utilizar. Nos enfocaremos en las áreas que abordamos, en las cuales inciden simultáneamente varias de ellas, pudiendo dividirlas en autoconocimiento, toma de decisiones y ejecución.

El autoconocimiento es un factor clave para el deportista, ya que conocerse es indispensable tanto para encontrar fortalezas como para saber qué es necesario mejorar, y en ocasiones incluso para aceptar aspectos que no podemos modificar y a los cuales el jugador deberá adaptarse.

Me ha tocado trabajar con muchos jugadores con personalidad perfeccionista, que deben aprender que su evaluación de sí mismos tiende a ser excesivamente autoexigente, y la forma en que eso puede repercutir negativamente en su confianza para el juego si no son capaces de reestructurar su forma de valorar su desempeño.

Por otro lado, es común ver deportistas cuyo foco de atención se centra mucho en el entorno, y que buscan la aprobación externa de su juego, ya sea buscando destacarse o sentirse seguros. De cualquier forma, esto los torna inestables en su confianza, ansiosos o pueden volverse demasiado estructurados, perdiendo su impronta y creatividad en la cancha.

Luego que el jugador se conoce, puede comenzar a encontrar cuáles son las creencias que sostienen esta forma de pensar, y comprender sus emociones durante la práctica del deporte. Este es el primer paso sobre el cual construir los cambios que el jugador necesita para poder alcanzar su máximo rendimiento.

Volviendo a las tres áreas, la toma de decisiones es sin dudas la más compleja, ya que se encuentra teñida por todo los demás. La toma de decisiones es personal, ya que cada decisión no sólo pasa por un momento particular del juego, sino por las características del jugador y su estado mental en ese momento específico.

En este sentido, estoy convencido que la mejor técnica es que el jugador sea vea y pueda darse cuenta qué hizo y por qué lo hizo. Muchas veces al mirar estos videos con el jugador, él mismo se da cuenta el error y por qué lo cometió, o es capaz de argumentar y defender una decisión que cree correcta. Este análisis sin dudas enriquece el trabajo y facilita la identificación de cuáles son los aspectos a trabajar para, indirectamente, mejorar la toma de decisiones.

Por ejemplo, notamos reiteradamente que el jugador no toma acciones de tiro, siendo un jugador con buena mano. A partir de esto indagaremos en su confianza, o en el rol que cree tener en el equipo. Reforzando estos aspectos, seguramente modificará la toma de decisiones cuando se presente una situación similar.

El tercer aspecto es el de la ejecución. Si bien esta es centralmente técnica, el aspecto psicológico que tiene incidencia es la ansiedad, ya que puede generar una excesiva tensión muscular. En cualquier tiro, que el jugador esté tenso hará que su ejecución quedé corta, y si el jugador intenta corregir esto utilizando más fuerza, su tiro perderá dirección.

La enseñanza de técnicas de respiración y relajación, para ser utilizadas en lo previo al partido, así como su inclusión en rutinas como la que antecede un tiro libre, ayuda a que el gesto técnico sea correcto incluso en situaciones de máxima presión, o en jugadores cuya ansiedad rasgo de por sí es elevada y necesitan canalizarla adecuadamente en el juego.

Por último, me referiré a la técnica que considero central, que atraviesa todas las áreas y que puede utilizarse en combinación con otras de acuerdo al objetivo: la visualización. Con apoyo de instrumentos de *biofeedback*, nos permite trabajar o reforzar todas las valencias que hemos mencionado.

Visualizar situaciones de juego, acompañadas de la emoción adecuada, para desarrollar la confianza y estimular la correcta toma de decisiones. Visualizar la ejecución, en un nivel óptimo de activación y con la correcta tensión muscular, para ayudar al deportista a conocer y lograr ese estado en la cancha. Visualizar para asociar pensamientos y emociones a determinadas acciones de juego. Visualizar una jugada para que el deportista pueda relatarnos cómo la vive y poder incidir luego en ello. Las posibilidades son infinitas.

No es que la parte mental sea más importante que los aspectos técnicos, tácticos o físicos. Pero sí es, en general, el menos trabajado de ellos. Es por tanto, una gran oportunidad de mejora para el jugador que realmente quiere mejorar, y su desarrollo es absolutamente indispensable para aquel que quiere lograr su máximo potencial.