Claves para mejorar el rendimiento deportivo en jugadores de baloncesto (parte 1 de 2)

Descripción

Prefacio artículo

Nunca he sido un buen deportista. Hice mis pinitos en el baloncesto cuando era niño, pero no llegué a nada. Seguramente era unos centímetros más bajo y con una calidad de juego menor a lo esperado, además de ser demasiado terco.

Sin embargo, eso no me desmotivó a seguir vinculado como aficionado a este deporte. Durante muchos años no he desperdiciado un momento para la típica pachanga entre amigos. Ahora, con la madurez y la condición de padre, revivo la emoción del baloncesto gracias a que mis dos pequeños, niño y niña, dan sus primeros pasos en este deporte. Consciente de lo difícil que es alcanzar un nivel profesional, sólo espero que adquieran los fundamentos del deporte en cuanto a valores, respeto y autodisciplina.

Sin embargo, no puedo evitar cruzar la disciplina deportiva con otra de mis pasiones, la ciencia, con el objetivo de aportar algo que no soy capaz de hacer como deportista. Este es el motivo de este artículo, aporta un mínimo de ayuda a mis hijos para que, un día, puedan aprovechar el conocimiento científico deportivo en aquello para lo que necesiten, más allá de las canchas.

Si, además, esta información puede ayudar a otros, entonces aún seré más feliz.

Introducción

La preparación física en el baloncesto es crucial, pero en los últimos años, la investigación en psicología del deporte y neurociencias ha revelado que el estado mental de los jugadores y su comprensión del lenguaje no verbal son factores determinantes para maximizar el rendimiento en la cancha.

Este artículo se enfoca en cómo los entrenadores pueden aprovechar las investigaciones psicológicas y neurocientíficas durante la pretemporada para fortalecer mentalmente a sus jugadores, mejorar la comunicación no verbal y, en última instancia, elevar el rendimiento deportivo.

El objetivo es proporcionar a los entrenadores de baloncesto herramientas prácticas basadas en la ciencia para potenciar la fortaleza mental de los jugadores y afinar su rendimiento.

Por la longitud del contenido, este artículo se divide en dos partes. En esta primera parte hablaremos de psicología en el rendimiento deportivo y de cómo prepara el cerebro para mejorar el rendimiento. En próximo capítulo hablaremos de la comunicación no verbal para condicionar el entorno a nuestro favor y de cómo hackear la mente para aumentar la motivación y aumentar el deseo de competir.

Fortalecer la mentalidad competitiva gracias a la psicología

La psicología durante el entrenamiento

El entrenamiento físico es solo una parte del proceso de preparación de un jugador de baloncesto. El estado mental de los atletas juega un papel igualmente crítico en su rendimiento.

Durante la pretemporada, los jugadores están bajo una considerable presión para mejorar su estado físico, desarrollar nuevas habilidades técnicas y establecer una mentalidad adecuada para la competencia.

Es aquí donde la psicología del deporte entra en juego, proporcionando herramientas para que los jugadores gestionen el estrés, aumenten su confianza y optimicen su rendimiento mediante intervenciones psicológicas específicas.

La pretemporada puede ser una etapa mentalmente agotadora debido a la repetición intensa de ejercicios y la exigencia de rendimiento continuo. Los jugadores que tienen la capacidad de gestionar sus emociones y pensar de manera positiva tienen más probabilidades de alcanzar sus objetivos durante este período crucial.

Entrenar técnicas psicológicas como la visualización, el establecimiento de metas y la autocharla positiva, muestran mejoras significativas en áreas clave del rendimiento, como la concentración, el control emocional y la resiliencia ante la adversidad (Weinberg y Gould, 2020). Estas técnicas permiten a los atletas crear un estado mental que favorece la acción óptima en situaciones de presión, reduciendo la tendencia a errores causados por el estrés o la ansiedad.

Además, estas técnicas psicológicas son cruciales para mantener la motivación a largo plazo.

Técnicas de visualización

La visualización, también conocida como «ensayo mental», es una técnica muy poderosa que los jugadores de baloncesto pueden emplear para mejorar tanto su rendimiento como su confianza.

La visualización implica que el atleta se imagine a sí mismo realizando una acción específica, ya sea ejecutando una jugada compleja, encestando un tiro libre en un momento de alta presión o defendiendo eficazmente a un adversario. La importancia de esta técnica radica en su capacidad para crear representaciones neuronales en el cerebro que imitan la ejecución física real.

La visualización no solo activa las áreas motoras del cerebro, sino que también prepara el sistema nervioso para enfrentar escenarios de alta demanda emocional y física (Cumming y Ramsey, 2009). Es decir, al practicar mentalmente una jugada o situación, el cerebro responde como si el cuerpo realmente estuviera ejecutando la acción. Como resultado, cuando el jugador se enfrenta a la misma situación en la realidad, el cerebro está mejor preparado para reaccionar de manera efectiva.

Durante lo entrenamientos, los entrenadores pueden implementar sesiones de visualización específicas para sus jugadores. Por ejemplo, antes de cada entrenamiento o partido de práctica, se les puede pedir que cierren los ojos y se imaginen haciendo una serie de jugadas o tomando decisiones clave en la cancha.

Este tipo de práctica mental ayuda a los jugadores a internalizar la confianza y la eficiencia, lo que facilita una ejecución más rápida y precisa durante los momentos reales de juego.

Establecimiento de metas

El establecimiento de metas es otro componente fundamental de la psicología del deporte que puede tener un impacto directo en el rendimiento de los jugadores durante la pretemporada. Las metas que son claras, específicas y desafiantes, pero alcanzables, motivan a los atletas a mejorar continuamente (Locke y Latham, 2019). Las metas actúan como una guía que dirige el esfuerzo y la atención de los jugadores hacia aspectos concretos de su juego que necesitan mejorar.

Es importante que las metas sean tanto a corto como a largo plazo.

Las metas a corto plazo ayudan a los jugadores a obtener pequeños logros diarios o semanales, lo que les permite mantener la motivación alta durante todo el proceso de pretemporada.

Las metas a largo plazo, por otro lado, pueden estar vinculadas a un objetivo de rendimiento general, como mejorar un porcentaje de tiros libres o aumentar la capacidad defensiva en situaciones específicas.

Una forma efectiva de implementar estas metas es utilizar el método SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Temporales). Por ejemplo, en lugar de decir «quiero mejorar mi defensa», un jugador podría establecer una meta SMART como «quiero reducir los puntos permitidos por mi oponente directo en un 20% en los próximos dos meses». Al establecer metas claras y medibles, los jugadores pueden seguir su progreso con precisión y sentir una sensación de logro cada vez que alcanzan una meta intermedia.

Autocharla positiva

La autocharla, o el diálogo interno, es otra herramienta psicológica fundamental para los jugadores de baloncesto, especialmente durante los momentos de presión.

El tipo de pensamientos que dominan la mente de un jugador puede influir directamente en su confianza y rendimiento. La autocharla negativa, que a menudo incluye pensamientos como «no soy lo suficientemente bueno» o «voy a fallar este tiro», puede desencadenar respuestas fisiológicas como el aumento de la ansiedad, que impactan negativamente en la toma de decisiones y en la ejecución de habilidades.

En cambio, la autocharla positiva, que incluye afirmaciones como «puedo hacerlo» o «he practicado para este momento», tiene el efecto opuesto: calma la mente, reduce el estrés y aumenta la confianza del jugador.

Los atletas que emplean una autocharla positiva tienen más probabilidades de mantener el foco y la concentración, especialmente en situaciones de alta presión (Hardy, Hall y Hardy, 2004).

Los entrenadores pueden ayudar a los jugadores a desarrollar un lenguaje interno positivo. Para ello, se pueden realizar ejercicios en los que los jugadores identifiquen pensamientos negativos comunes que experimentan durante los entrenamientos o juegos, y luego los reemplacen con afirmaciones positivas.

Por ejemplo, un jugador que tiende a pensar «si fallo este tiro, decepcionaré a mi equipo» puede ser guiado para que reemplace este pensamiento con «este tiro es una oportunidad para ayudar a mi equipo, y estoy preparado para ello».

La repetición de estos pensamientos positivos, tanto en el entrenamiento como en los juegos simulados, eventualmente ayudará a los jugadores a convertirlos en una respuesta automática ante situaciones de estrés.

Además, la autocharla positiva no solo afecta al jugador de forma individual, sino que puede influir en la dinámica del equipo. Los entrenadores deben fomentar un ambiente donde los jugadores se apoyen mutuamente con comentarios positivos y alentadores, creando un entorno de cohesión y confianza que favorece el rendimiento colectivo.

Los entrenadores también pueden modelar el uso de autocharla positiva. Al dar retroalimentación a los jugadores, deben utilizar un lenguaje que enfatice las mejoras y el esfuerzo, en lugar de centrarse en los errores. Por ejemplo, en lugar de decir «fallaste ese pase», un entrenador puede decir «hiciste bien en ver la oportunidad, sigue trabajando en la precisión».

Entrenar el cerebro

Neuroplasticidad y aprendizaje motor

La neurociencia aplicada al deporte ha permitido un mejor entendimiento de cómo el cerebro regula el rendimiento físico y mental en los atletas.

Para los jugadores de baloncesto, especialmente durante la pretemporada, es crucial no solo entrenar el cuerpo, sino también el cerebro. La neurociencia nos ha enseñado que el cerebro es adaptable y puede ser entrenado para mejorar habilidades cognitivas, motoras y emocionales que impactan directamente en el rendimiento deportivo.

El concepto de neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para modificar sus estructuras y funciones en respuesta a las experiencias, los aprendizajes y el entorno. Esto es fundamental para los deportistas, ya que significa que el cerebro puede cambiar y mejorar a través del entrenamiento, al igual que el cuerpo.

Además, la neurociencia ha revelado diversas técnicas y estrategias que pueden potenciar la capacidad del cerebro para mejorar el rendimiento físico, tales como la optimización del sueño, la hidratación adecuada y otros «hacks» cerebrales que permiten a los jugadores sentirse más competitivos y poderosos.

El aprendizaje motor es un proceso clave en el baloncesto, ya que los jugadores deben adquirir y refinar habilidades motoras complejas, como el dribbling, los pases y los tiros. La neuroplasticidad permite que el cerebro se reorganice y fortalezca las conexiones

neuronales que son responsables de la ejecución de estas habilidades.

La repetición y la práctica consciente de habilidades motoras aumentan la densidad de sinapsis en el cerebro, lo que resulta en una ejecución más eficiente de esas habilidades (Pascual-Leone et al., 2005).

Los entrenadores pueden aprovechar este conocimiento incorporando ejercicios que involucren tanto la repetición física como el aprendizaje consciente, alentando a los jugadores a «pensar» cada movimiento mientras lo ejecutan. Este enfoque no solo mejora la precisión, sino que también acelera el proceso de aprendizaje.

Además, es importante integrar variabilidad en el entrenamiento motor. La neuroplasticidad se potencia cuando el cerebro se enfrenta a nuevos desafíos, por lo que variar los ejercicios o situaciones de entrenamiento puede ser más efectivo que la repetición constante de los mismos movimientos. Esto activa diferentes áreas del cerebro y promueve una mayor adaptación y flexibilidad en la ejecución de habilidades durante situaciones de juego inesperadas.

Ejercicios cognitivos y técnicas de mindfulness

Los ejercicios que combinan el entrenamiento físico con el cognitivo, como el dual-task training (entrenamiento en tareas duales), son extremadamente efectivos para mejorar el rendimiento deportivo.

Estos ejercicios implican realizar una actividad física mientras se resuelve un desafío cognitivo, lo que obliga al cerebro a trabajar simultáneamente en diferentes tareas. Esto es particularmente útil en deportes como el baloncesto, donde los jugadores deben tomar decisiones rápidas bajo presión mientras realizan movimientos complejos.

Por ejemplo, se puede pedir a los jugadores que dribleen el balón mientras memorizan una secuencia de números o palabras, o que respondan rápidamente a preguntas matemáticas simples durante un ejercicio físico. Este tipo de entrenamiento mejora la capacidad del jugador para mantener la concentración en múltiples aspectos del juego al mismo tiempo.

Además, el mindfulness, o atención plena, ha demostrado ser una herramienta poderosa para los atletas. La práctica regular de mindfulness ayuda a los atletas a controlar su ansiedad y a mejorar su enfoque durante la competencia (Bernier et al., 2009). En el baloncesto, la atención plena permite a los jugadores concentrarse en el presente, ignorar

distracciones y gestionar mejor el estrés de las situaciones de alta presión.

El mindfulness también promueve una regulación emocional más efectiva, lo cual es crucial durante la pretemporada cuando los jugadores están sometidos a un entrenamiento intenso y a posibles frustraciones. Al incluir sesiones de mindfulness en el entrenamiento, los entrenadores pueden ayudar a los jugadores a desarrollar una mentalidad más resistente y enfocada, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento tanto en los entrenamientos como en los partidos.

El sueño como motor del rendimiento

El sueño es uno de los factores más importantes para la recuperación física y el rendimiento cognitivo. La falta de sueño afecta negativamente la memoria, la toma de decisiones, la capacidad de reacción y la precisión, todos factores críticos para un jugador de baloncesto. Extender las horas de sueño mejora significativamente el rendimiento en velocidad, precisión y resistencia en los atletas de élite (Mah et al., 2011).

Durante la temporada, los jugadores deben estar especialmente conscientes de la importancia de dormir bien. Dormir entre 8 y 10 horas por noche es ideal para la mayoría de los atletas de alto rendimiento. Durante el sueño profundo, el cerebro procesa y consolida la información aprendida durante el día, lo que significa que las nuevas habilidades motoras y tácticas que se practican en el entrenamiento se refuerzan mientras el jugador duerme.

Además, el sueño profundo es fundamental para la recuperación física. Durante esta fase, el cuerpo repara tejidos, sintetiza proteínas y libera hormonas de crecimiento, lo que contribuye a la regeneración muscular y al rendimiento físico en general.

Para ello es necesario ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj biológico del cuerpo y mejora la calidad del sueño. Un entorno oscuro, fresco y silencioso favorece un sueño más profundo.

Los jugadores deben evitar las pantallas de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir para minimizar la exposición a la luz azul, que puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

La hidratación

La hidratación no solo es esencial para el rendimiento físico, sino que también juega un papel clave en la función cognitiva. Incluso una deshidratación leve (1-2% de pérdida de peso corporal) puede reducir significativamente la concentración, la memoria a corto plazo y la capacidad de tomar decisiones rápidas. Para los jugadores de baloncesto, donde la toma de decisiones es constante, mantenerse hidratados es crucial.

La hidratación adecuada mejora la concentración, el tiempo de reacción y la memoria, todos los cuales son críticos para los jugadores de baloncesto (Masento et al., 2014).

Durante la temporada, es común que los jugadores pierdan líquidos a través del sudor debido a los entrenamientos intensos, por lo que es vital que beban suficiente agua antes, durante y después de las sesiones.

Además, la hidratación también ayuda a la regulación de la temperatura corporal y a mantener los niveles adecuados de electrolitos, lo que previene la fatiga y mejora el rendimiento muscular. Los entrenadores pueden recordar a sus jugadores la importancia de beber agua de manera regular, y también pueden sugerir bebidas deportivas con electrolitos en entrenamientos particularmente exigentes.

Hacks para deportistas

En el campo de la neurociencia aplicada al deporte, existen varios «hacks» que los entrenadores pueden utilizar para ayudar a sus jugadores a sentirse más competitivos y poderosos durante la pretemporada.

Estos incluyen técnicas que mejoran la confianza, reducen el estrés y aumentan la motivación, optimizando el rendimiento cerebral.

Uno de los hacks más potentes es la postura de poder o «power posing». Adoptar posturas corporales expansivas, como mantener una postura de pie con los brazos extendidos, puede aumentar los niveles de testosterona y disminuir el cortisol, la hormona del estrés (Carney, Cuddy y Yap, 2010). La posición de cowboy o de wonder woman con los brazos en jarra a la cintura y las piernas bien posicionadas y abiertas para mantener una postura expansiva es otra muestra de postura de poder muy potente. Estas posturas generan una mayor sensación de poder y confianza en los jugadores. Los entrenadores pueden animar a los jugadores a practicar estas posturas antes de los entrenamientos o partidos para que entren en una mentalidad de éxito y dominio.

La música ha demostrado ser una poderosa herramienta para mejorar el rendimiento físico y mental. La música con ritmos rápidos y letras motivacionales puede aumentar la motivación y reducir la percepción del esfuerzo físico (Karageorghis et al., 2012). Durante los entrenamientos, los entrenadores pueden incorporar música que inspire a los jugadores y les ayude a mantener un estado mental más competitivo.

Por último, la respiración controlada es una técnica sencilla pero efectiva para reducir el estrés y aumentar la claridad mental. Técnicas como la respiración diafragmática o la técnica 4-7-8 (inhalar durante 4 segundos, mantener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos) han demostrado reducir la frecuencia cardíaca y calmar el sistema nervioso. Los entrenadores pueden enseñar estas técnicas a los jugadores para utilizarlas antes de momentos clave de los entrenamientos o durante descansos, ayudándolos a mantener la calma y el enfoque.

Conclusión

El rendimiento deportivo en el baloncesto no solo depende de la preparación física, sino que también está profundamente influenciado por factores psicológicos y neurocientíficos. En este artículo, se ha destacado la importancia de la preparación mental durante la pretemporada como un complemento esencial para alcanzar el máximo rendimiento en los jugadores. A través de herramientas psicológicas como la visualización, el establecimiento de metas claras y alcanzables, y la autocharla positiva, los atletas pueden optimizar su estado mental, lo que se traduce en una mayor capacidad para manejar el estrés, aumentar la concentración y mejorar la toma de decisiones bajo presión.

Además, la neurociencia ha demostrado que el cerebro puede entrenarse al igual que el cuerpo, gracias a su capacidad de neuroplasticidad. Esto significa que, mediante la práctica constante y consciente, el cerebro de un jugador de baloncesto puede adaptarse y mejorar en aspectos clave como el aprendizaje motor, la resiliencia y la toma de decisiones. La incorporación de ejercicios que mezclan lo físico con lo cognitivo, como las tareas duales, y la práctica de mindfulness ayudan a los jugadores a mantenerse enfocados y gestionar mejor las situaciones de alta presión durante los partidos.

Por otro lado, factores básicos como el sueño y la hidratación también juegan un papel crucial en el rendimiento deportivo. Un descanso adecuado permite la recuperación tanto física como mental, mientras que la hidratación influye directamente en la capacidad cognitiva y física de los jugadores. Finalmente, pequeños «hacks» psicológicos, como las posturas de poder, el uso de música motivacional y la respiración controlada, pueden

proporcionar a los jugadores un impulso adicional en su confianza y rendimiento durante la pretemporada.

En la próxima entrada entraremos en nuevos aspectos relacionados con la psicología y el liderazgo. Si te ha parecido interesante este artículo no te pierdas la segunda parte.

Referencias

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21(10), 1363-1368.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 5(1), 5-36.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(7), 3017-3022.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2014). Nonverbal behavior in soccer: The influence of dominant and submissive body language on the impression formation and expectancy of success of soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 569-579.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Hall, J. A., Coats, E. J., & LeBeau, L. S. (2005). Nonverbal behavior and the vertical dimension of social relations: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *131*(6), 898-924.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257.
- Hulsbosh, P. E., van der Kamp, J., & Verhagen, E. A. (2009). Learning through a functional movement approach: A model for sports education. *Journal of Sports Sciences*, *27*(12), 1219-1227.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156.
- Karageorghis, C. I., Jones, L., & Low, D. C. (2012). Relationship between exercise heart rate and music tempo preference. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 354-364.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, *57*(9), 705-717.
- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943-950.
- Masento, N. A., Golightly, M., Field, D. T., Butler, L. T., & van Reekum, C. M. (2014). Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *Appetite*, 91, 50-56.
- Pascual-Leone, A., Amedi, A., Fregni, F., & Merabet, L. B. (2005). The plastic human brain cortex. *Annual Review of Neuroscience*, 28, 377-401.
- Salamone, J. D., & Correa, M. (2012). The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron*, *76*(3), 470-485.
- Wann, D. L., Schinner, T., & Keenan, B. L. (2019). Fan identification as a predictor of self-reported positive emotions experienced by sport fans. *Journal of Sport Behavior*, 42(2), 154-171.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2020). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.