



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

Descripción

Introducción

En el artículo anterior, exploramos varias claves para mejorar el rendimiento deportivo en jugadores de baloncesto, enfocándose principalmente en la preparación mental y la aplicación de técnicas psicológicas y neurocientíficas.

En esta segunda parte, profundizaremos en la importancia de la comunicación no verbal en el baloncesto y cómo puede ser utilizada estratégicamente por entrenadores y jugadores para influir en el entorno y mejorar el rendimiento colectivo.

Además, exploraremos técnicas avanzadas para «hackear» la mente, incrementar la motivación y desarrollar un deseo competitivo inquebrantable. Estas herramientas, combinadas con la fortaleza mental, permitirán a los jugadores afrontar la competencia con una ventaja psicológica y emocional significativa.

Lenguaje No Verbal como comunicación eficaz

El lenguaje corporal en el rendimiento deportivo

El lenguaje no verbal es una herramienta poderosa en el baloncesto. Más allá de lo que se dice con palabras, los jugadores y entrenadores se comunican a través de gestos, expresiones faciales, posturas corporales y contacto visual, tanto con sus compañeros de

equipo como con sus rivales, árbitros e incluso el público.

En un deporte tan dinámico y rápido como el baloncesto, donde las decisiones se toman en fracciones de segundo, el lenguaje no verbal puede influir significativamente en el rendimiento de un jugador y en cómo lo perciben los demás en la cancha.

Las señales no verbales pueden afectar la confianza de los compañeros, la percepción de los árbitros, la intimidación de los rivales y la reacción del público. Al dominar el lenguaje corporal y utilizarlo de manera estratégica, los jugadores pueden condicionar a su entorno, generando una ventaja competitiva tanto para ellos como para su equipo.

Los jugadores que proyectan confianza a través de su postura y movimientos no solo influyen en su propio estado emocional, sino que también condicionan las percepciones de los demás, incluyendo a los oponentes y a los árbitros (Furley y Schweizer, 2014).

Mantener una postura abierta, con el pecho erguido y los hombros hacia atrás, puede hacer que un jugador parezca más seguro y dominante, lo que puede intimidar a los rivales y generar respeto por parte de los árbitros.

Además, la forma en que los jugadores interactúan no verbalmente con sus compañeros también influye en la cohesión del equipo. Los equipos que tienen una comunicación no verbal efectiva, como gestos rápidos, expresiones faciales y miradas significativas, tienden a ser más sincronizados y eficaces en la cancha. La confianza en sí mismo y en el equipo se fortalece cuando los jugadores demuestran apoyo mutuo a través de estas señales.

Condicionando al rival

El baloncesto es un deporte psicológico, y muchas veces el jugador que puede «entrar en la cabeza» de su oponente es el que obtiene la ventaja. Aquí es donde el uso estratégico del lenguaje no verbal puede desempeñar un papel fundamental.

Las posturas expansivas, como abrir los brazos después de una jugada exitosa o mantener una postura amplia mientras se defiende, envían una señal de confianza y poder. Estas posturas no solo generan una sensación interna de mayor control y confianza, sino que también pueden intimidar al rival (Carney et al., 2010). Un jugador que mantiene una postura dominante después de una jugada clave puede hacer que su oponente dude de sí mismo o se sienta menos seguro.

El contacto visual directo y sostenido puede ser una herramienta poderosa para desafiar a un rival. En el baloncesto, evitar el contacto visual o mirar hacia abajo puede percibirse como un signo de debilidad o falta de confianza. Por el contrario, mirar fijamente a un oponente antes de una jugada importante, como un tiro libre o una defensa cerrada, puede transmitir una sensación de desafío y control. Este tipo de contacto visual también puede desestabilizar al rival al hacerle sentir que está siendo constantemente vigilado o superado.

Un «hack» cerebral para debilitar a un rival es aprovechar sus señales de frustración. Si un oponente comienza a mostrar signos de frustración, como sacudir la cabeza, fruncir el ceño o gesticular de manera agresiva, es probable que esté en un estado emocional negativo. En este caso, un jugador puede aprovechar esa vulnerabilidad al mantener una postura calmada y segura, haciendo que el oponente pierda aún más la compostura.

Condicionando al público

El público puede ser un factor influyente tanto en los equipos locales como en los visitantes. Los jugadores pueden utilizar el lenguaje no verbal para «ganarse» a la multitud o para aprovechar la presión que el público puede ejercer sobre el equipo contrario.

Un gesto simple como levantar los brazos después de un enceste o animar al público a aplaudir tras una jugada clave puede generar un impulso emocional significativo. Los estudios en psicología del deporte muestran que el público responde de manera más entusiasta cuando los jugadores demuestran pasión y conexión emocional con el juego (Wann et al., 2019). Al «alimentarse» de la energía del público, los jugadores locales pueden crear una atmósfera de euforia que afecta negativamente al equipo contrario.

Para los jugadores visitantes, una de las claves es ignorar la presión que el público pueda intentar imponer. Mantener una postura tranquila y desapegada, sin reaccionar a los abucheos o gritos, puede ser un mensaje claro de que la presión no les afecta. Esto puede desinflar al público local y, en algunos casos, incluso hacer que disminuya la intensidad de sus abucheos.

Condicionando al árbitro

La percepción de los árbitros también puede verse influenciada por el lenguaje corporal de los jugadores y entrenadores. Aunque los árbitros están entrenados para ser imparciales,

la psicología del deporte ha demostrado que las interacciones no verbales pueden tener un impacto sutil pero importante en sus decisiones.

Cuando un jugador discute una decisión con un árbitro, su postura corporal es fundamental. Evitar cruzar los brazos, señalar de manera acusadora o acercarse demasiado al árbitro puede transmitir respeto y evitar que se perciba al jugador como desafiante o agresivo. Los árbitros son más propensos a ser receptivos a jugadores que mantienen una postura relajada y un tono calmado, en lugar de aquellos que muestran señales de frustración o desafío (Fratzke, 2017).

El contacto visual directo con el árbitro, acompañado de una expresión facial neutral o de acuerdo, puede ayudar a establecer una relación de respeto. Incluso un gesto afirmativo, como un leve asentimiento después de una decisión, puede hacer que el árbitro perciba al jugador como cooperativo y menos propenso a cometer infracciones en el futuro.

Condicionando al equipo

El lenguaje no verbal no solo afecta a los rivales, el público y los árbitros, sino que también influye profundamente en la dinámica interna del equipo y en el estado mental de cada jugador. Los jugadores que dominan el arte de la comunicación no verbal pueden mejorar la cohesión del equipo, aumentar la confianza mutua y liderar sin necesidad de palabras.

Los gestos de apoyo, como chocar los cinco, dar una palmada en la espalda o simplemente un pulgar hacia arriba, son señales poderosas de confianza y ánimo entre los compañeros de equipo. Este tipo de comunicación refuerza la cohesión del equipo y crea un ambiente positivo, especialmente durante momentos difíciles del juego. Los equipos que se apoyan mutuamente de manera no verbal tienden a tener un mejor rendimiento colectivo, ya que estos gestos generan una mayor confianza y sensación de pertenencia (Gable et al., 2004).

La capacidad de controlar las propias emociones a través del lenguaje corporal es fundamental para el rendimiento individual. Mantener una postura tranquila y relajada, incluso después de cometer un error, envía una señal a uno mismo y a los compañeros de que se tiene el control. Esto es especialmente importante en el baloncesto, donde un error puede conducir rápidamente a una cadena de malas decisiones si el jugador no puede gestionar sus emociones adecuadamente.

El lenguaje corporal puede ser una forma de autocharla no verbal. Adoptar una postura segura y expansiva puede influir en cómo se siente un jugador consigo mismo. El simple

hecho de adoptar una «postura de poder» durante dos minutos puede aumentar los niveles de testosterona (la hormona del poder y la confianza) y reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) (Amy Cuddy, 2012).



Neurociencia de la motivación. El deseo de competir

Dopamina y motivación

La motivación es uno de los factores psicológicos más importantes que determinan el rendimiento de un jugador de baloncesto, especialmente durante la pretemporada, cuando los entrenamientos son más exigentes y las competiciones aún no han comenzado.

La neurociencia ha revelado que la motivación está profundamente influenciada por varios procesos cerebrales, incluidos los sistemas de recompensa y las respuestas emocionales. Comprender cómo funciona la motivación en el cerebro puede ayudar a los entrenadores y jugadores a aprovechar estas dinámicas para maximizar el rendimiento individual y colectivo.

El neurotransmisor clave en la motivación es la dopamina.

La dopamina es el neurotransmisor principal en los sistemas de recompensa del cerebro, y su función es clave para el rendimiento en el deporte. La dopamina no solo está relacionada con la experiencia del placer, sino también con la capacidad de persistir en

tareas desafiantes y mantener el esfuerzo incluso cuando las recompensas no son inmediatas (Salamone y Correa, 2012). En el contexto del entrenamiento de baloncesto, donde los jugadores pueden estar agotados física y mentalmente, los niveles adecuados de dopamina son esenciales para mantener la motivación alta y afrontar las demandas diarias del entrenamiento.

La motivación intrínseca, que es el deseo de mejorar y alcanzar metas personales, es fundamental para los jugadores de baloncesto. Este tipo de motivación es más sostenible que la motivación extrínseca, que se basa en recompensas externas como trofeos o el reconocimiento social. La dopamina juega un papel crucial en ambos tipos de motivación, pero es especialmente importante en la motivación intrínseca, ya que refuerza la sensación de logro y progreso, lo que genera una mayor satisfacción personal al alcanzar metas establecidas.

Los entrenadores pueden aumentar los niveles de dopamina de los jugadores mediante la implementación de sistemas de recompensa por objetivos alcanzables. Establecer pequeñas metas alcanzables durante la pretemporada permite que los jugadores experimenten un flujo constante de éxito, lo que mantiene sus niveles de dopamina elevados y refuerza su motivación. Estas recompensas no tienen que ser grandes: pueden ser reconocimientos sencillos como elogios, más tiempo libre al final de una sesión de entrenamiento o pequeños desafíos competitivos internos. Cada vez que un jugador alcanza un objetivo, su cerebro libera dopamina, lo que refuerza la conducta de esfuerzo continuo.

El establecimiento de metas y refuerzo positivo

El establecimiento de metas es una de las herramientas más efectivas para mantener alta la motivación de los jugadores. Según la teoría de Locke y Latham (2019), las metas específicas y desafiantes, pero alcanzables, son más motivadoras que las metas vagas o fáciles. Los entrenadores pueden trabajar con cada jugador para establecer metas claras, tanto a corto como a largo plazo.

Las metas a corto plazo pueden incluir mejorar un porcentaje de tiros o lograr un determinado número de repeticiones en un ejercicio físico. Las metas a largo plazo podrían estar relacionadas con mejoras en el rendimiento en el transcurso de la temporada.

El progreso constante hacia estas metas mantiene los niveles de dopamina elevados, ya que el cerebro responde positivamente a cada pequeño logro alcanzado. Además, estas

metas deben ser revisadas regularmente para asegurar que los jugadores se mantengan comprometidos con el proceso de mejora.

Una buena opción es establecer metas micro y macro. Las metas micro son pequeños objetivos diarios o semanales que son fácilmente alcanzables, lo que proporciona una sensación constante de logro. Las metas macro son objetivos más grandes que se logran durante toda la pretemporada, lo que mantiene a los jugadores enfocados en su mejora a largo plazo. Este enfoque ayuda a evitar la desmotivación que puede surgir si solo se tiene en mente una meta final distante.

El refuerzo positivo es otra técnica poderosa para aumentar la motivación. Los jugadores responden mejor cuando sus esfuerzos son reconocidos y recompensados de inmediato.

Esto es particularmente importante durante la pretemporada, donde el trabajo duro y la mejora a menudo no se reflejan en victorias inmediatas. La retroalimentación positiva, ya sea verbal o no verbal, puede ayudar a los jugadores a mantenerse motivados, incluso cuando los entrenamientos son duros o repetitivos.

Mentalización y visualización del éxito

La técnica de mentalización, que implica enseñar a los jugadores a comprender sus propios estados mentales y los de los demás, puede ayudar a mejorar la motivación. La mentalización permite a los jugadores ser conscientes de sus emociones y pensamientos en situaciones de alta presión, lo que les ayuda a manejar mejor el estrés y la fatiga mental.

Además, la visualización del éxito es una herramienta poderosa que se utiliza en la psicología deportiva. Los jugadores que visualizan consistentemente situaciones exitosas, como encestar un tiro libre o ganar un partido importante, tienden a experimentar un aumento en su motivación y confianza. Esto se debe a que la visualización activa las mismas áreas cerebrales que se usan durante la ejecución física de las tareas, lo que refuerza las conexiones neuronales necesarias para lograr ese éxito.

Los entrenadores pueden llevar a cabo sesiones breves al final de cada entrenamiento, donde los jugadores cierran los ojos y visualicen situaciones de éxito en la cancha. Esto puede incluir desde visualizar una victoria en un partido hasta momentos clave donde logran jugadas decisivas. Estas visualizaciones no solo mejoran la confianza y la motivación, sino que también refuerzan la preparación mental para situaciones de alta presión.

Motivación

La motivación personal es crucial para el éxito de un jugador de baloncesto, especialmente cuando las recompensas externas no son inmediatas.

La autocharla positiva es una técnica de motivación interna que puede aumentar los niveles de confianza y reducir la ansiedad. Frases como «puedo hacerlo», «estoy preparado para esto» o «he trabajado duro y estoy listo» pueden tener un impacto significativo en cómo un jugador aborda los desafíos.

Los entrenadores pueden disponer de una lista de afirmaciones positivas personalizadas que pueden usar durante los entrenamientos o antes de los partidos. Repetir esas afirmaciones en voz alta antes de momentos clave puede ayudar a los jugadores a mantener una actitud positiva y aumentar su motivación.

El estado de flujo (Csikszentmihalyi, 1990) es un estado mental en el que una persona está completamente inmersa en una actividad, perdiendo la noción del tiempo y sintiéndose altamente concentrada y motivada. Para lograr este estado durante la temporada, los jugadores pueden intentar crear desafíos que estén ligeramente por encima de su nivel de habilidad, lo que les obliga a concentrarse completamente en la tarea.

Dividir las sesiones de entrenamiento en bloques de tiempo dedicados a tareas específicas, como mejorar un tiro o trabajar en la defensa ayudarán a los jugadores a enfocarse intensamente en una sola habilidad por un tiempo limitado, permitiendo entrar más fácilmente en el estado de flujo, lo que hará que disfruten más el entrenamiento y se sientan más motivados a mejorar.

Mantener la motivación alta dentro del equipo es clave para el éxito colectivo.

La competencia interna amistosa puede ser una herramienta poderosa para aumentar la motivación del equipo. Los entrenadores pueden organizar pequeñas competiciones durante los entrenamientos, donde los jugadores compitan entre sí en habilidades específicas como tiros libres, dribbling o defensa. Estas competiciones no solo mejoran las habilidades, sino que también generan una sensación de diversión y camaradería dentro del equipo.

Es crucial que los jugadores celebren no solo las victorias, sino también los pequeños logros que se alcanzan durante la pretemporada. Celebrar las mejoras individuales y

colectivas, como un récord personal o un progreso significativo en una habilidad, refuerza la motivación al generar una sensación de logro y reconocimiento.

Designar momentos regulares durante la temporada para reconocer y celebrar los logros, como una reunión rápida al final del entrenamiento donde se destacan los esfuerzos individuales y del equipo, es un refuerzo que ayuda a mantener el ambiente positivo y motivado.

El establecimiento de metas compartidas puede fortalecer la motivación del equipo. Cuando todos los jugadores trabajan juntos hacia un objetivo común, como mejorar la cohesión defensiva o aumentar el porcentaje de tiros en equipo, sienten que forman parte de algo más grande que sus propios logros individuales. Los estudios en psicología del deporte muestran que los equipos que tienen metas compartidas tienden a ser más cohesionados y motivados (Weinberg & Gould, 2020).

Conclusión

La pretemporada es el momento ideal para que los entrenadores no solo trabajen en la preparación física de sus jugadores, sino también en su fortaleza mental, habilidades cognitivas y comunicación no verbal.

El cerebro juega un papel crucial en el rendimiento de los jugadores de baloncesto, y entrenarlo adecuadamente durante la temporada puede marcar la diferencia entre un rendimiento promedio y uno sobresaliente.

Los entrenadores deben integrar estrategias basadas en los principios de la psicología del deporte y las neurociencias en el plan de entrenamiento para mejorar no solo las habilidades motoras de los jugadores, sino también su capacidad para manejar el estrés, mantener la concentración y optimizar su recuperación.

Aprovechar los «hacks» cerebrales y tácticas prácticas puede aumentar significativamente la sensación de competencia y poder en los jugadores, preparando sus mentes y cuerpos para rendir al máximo en la temporada que se avecina.

Estas estrategias basadas en estudios científicos, como la visualización, la atención plena y el entrenamiento dual, no solo mejoran las habilidades técnicas y físicas de los jugadores, sino que también refuerzan su capacidad para enfrentar el estrés y la presión en situaciones de juego.

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.
- Hulsbosch, 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.