

12. FACTORES PERSONALES Y CONTEXTUALES EN EL RENDIMIENTO EN LOS TIROS LIBRES EN BALONCESTO

V. Lafuente Casas, J.M. Buceta Fernández

Universidad Nacional de Educación a Distancia, UNED.

Vlafu@eresmas .net

Resumen

El Reglamento del Baloncesto regula, de forma precisa, las condiciones en que se lanzan los tiros libres. Estas condiciones hacen que, el tiro libre en baloncesto, sea una típica destreza autorregulada dentro de un deporte dinámico de colaboración-oposición. Por todo esto, después de la entrada en bandeja sin oposición, el tiro libre es considerado el tiro más fácil del baloncesto. A pesar de todo lo anterior, durante los partidos, es frecuente observar variaciones en los porcentajes de acierto que no pueden explicarse por cambios en el nivel de dominio de la destreza. La explicación a estas variaciones en el rendimiento parece deberse a variaciones en el estado psicológico del jugador en el momento del tiro libre.

El objetivo general de esta investigación ha sido el rendimiento en los tiros libres lanzados en los momentos decisivos de los partidos. Para ello se ha analizado la presencia de situaciones potencialmente estresantes habituales en el desarrollo de los partidos de baloncesto, así como la influencia de variables personales moderadoras de la relación entre las situaciones potencialmente estresantes y las manifestaciones de la respuesta de estrés. Además, se ha estudiado el estado psicológico del jugador antes del tiro libre y la influencia de los factores personales, señalados anteriormente, en dicho estado psicológico.

Respecto a los Factores Contextuales, los resultados obtenidos indicaron que el rendimiento en los tiros libres disminuyó significativamente en las situaciones decisivas de los partidos importantes (marcador empate o 1-3 puntos en contra en el último minuto o prórroga de un partido de *playoff*-Copa del Rey). Al relacionar los Factores Contextuales con los Personales, los resultados indicaron que el descenso en el rendimiento en las situaciones decisivas, se observó, sobre todo, en los jugadores de menor experiencia y menor nivel de destreza, sobre todo cuando esas situaciones ocurrieron en partidos del *playoff* o la Copa del Rey (es decir, en los partidos de mayor importancia).

En general, los resultados indican que el Estado Psicológico del Jugador durante los tiros libres, así como el rendimiento en la competición, se ven afectados por la presencia de situaciones potencialmente estresantes durante el desarrollo de los partidos. Cuando el jugador debe lanzar un tiro libre en una situación decisiva en la que su rendimiento es percibido por él, y por los demás, como determinante del resultado, es más probable que su estado psicológico en el momento del tiro se caracterice por un aumento de la tensión, pensamientos negativos y dificultades para manejar la atención. Esto puede propiciar alteraciones en la ejecución de la rutina de tiro y un descenso en el rendimiento. No obstante, no todos los jugadores se ven afectados por el potencial estresante de las situaciones decisivas. La Experiencia y el Nivel de Destreza del jugador actúan como variables personales moderadoras de la relación entre las situaciones potencialmente estresantes y las manifestaciones de estrés. Los jugadores expertos afrontan los tiros libres en momentos decisivos de los partidos con un estado psicológico más adecuado y son capaces de mantener, o incluso mejorar, su rendimiento en esas situaciones.