



FIBA

We Are Basketball



MEJORA TU... PREPARACIÓN MENTAL - EVALUACIÓN POST PARTIDO

Publicado Junio 2020
versión 2.0

Este material ha sido creado por Mrs Dubravka Martinović y coordinado por el Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA.

El contenido es parte de "Mental Preparation for Competitions" (Junio 2020).

Este texto es la traducción al español del Improve your...Mental Preparation – Post-game evaluation, documento editado originalmente en inglés por FIBA como versión oficial, cualquier discrepancia entre ambos textos, el documento original en inglés prevalecerá.

Junio 2020,
Todos los derechos reservados.

FIBA - International Basketball Federation

5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball

Tel: +41 22 545 00 00

Fax: +41 22 545 00 99

Este material está creado por Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA.

Si encuentra algún error o discrepancia en este material, por favor notifique con el Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA en refereeing@fiba.basketball

MEJORA TU...

PREPARACIÓN MENTAL – EVALUACIÓN POST-PARTIDO

EVALUACIÓN POST PARTIDO

La autoevaluación después del partido puede ayudarle a **aprender** de su experiencia y **mejorar** su rendimiento para el siguiente partido. Al hacer una autoevaluación, puede reconocer algunos patrones de su rendimiento y comportamiento que contribuyen a un buen o mal resultado.

El mejor período para realizar un análisis del partido es dentro de las **24 horas posteriores al mismo**. Su memoria aún está fresca y puede recordar fácilmente muchas situaciones que le gustaría reconstruir. Use esta información para mantener o modificar su preparación y comportamiento previos al partido.

EJEMPLO 1: Puede encontrar que un mal trabajo en equipo y los diferentes criterios entre el equipo arbitral son el resultado de una pobre charla pre-partido entre los miembros del mismo. De acuerdo con ese hallazgo, puede pensar en posibles soluciones para los temas previos al partido para ese mismo (u otro) equipo arbitral en algún otro partido.

Al hacer la autoevaluación es importante ser honesto consigo mismo, además de objetivo y constructivo. Si el partido se grabó en video, también puede ver el partido de manera más objetiva y detallada. La información del análisis de video le ayudará a comprender algunas situaciones aún mejor cuando las esté viendo desde el “punto de vista de la cámara”, y después de que hayan ocurrido.

EJEMPLO 2: Al mirar el video de una situación en el tercer cuarto del partido, descubre que tomó una mala decisión (sin pitarla) debido a su mecánica/posición y, por lo tanto, no tenía un buen ángulo para ver el contacto. Luego, para cada situación que encuentre errónea, busque soluciones y escríbalas de la siguiente manera “¿Qué puedo hacer de manera diferente la próxima vez en la misma situación o en una similar para evitar que vuelva a ocurrir el mismo error?”

Mientras realiza la autoevaluación, es importante examinar tanto las situaciones en las que su rendimiento fue excelente como las situaciones con las que no está satisfecho con él. Puede identificar áreas fuertes y débiles y encontrar las razones subyacentes de su rendimiento (buenas o malas).

EJERCICIO 1: VIDEO-ANÁLISIS COMBINADO CON IMÁGENES

Después del partido, busque en el video situaciones que le gustaría analizar más que otras..

1. Busque 2-3 situaciones excelentes, en las que estuvo en su mejor momento y tomó una muy buena decisión.

- Vea qué hizo bien y cuál fue su decisión.
- Repita la misma situación una vez más y guárdela en su memoria.

2. Busque las 2-3 situaciones erróneas, donde no hizo un buen trabajo y tomó una mala decisión.

- Vea qué hizo mal: tomó una mala decisión.
- Busque la solución para la misma situación: ¿Qué haría si esta u otra situación similar ocurriera nuevamente? ¡Sea específico y afirmativo! - ¡Lo que debe hacer, no lo que no debe hacer! Cambie el guión de esa situación para que el resultado sea mejor.
- Repita esa solución y cambie la secuencia de comandos también a través de un escenario imaginado, primero desde un punto de vista externo, para ver cómo debiera de haber sido, si lo ve en la TV. Luego, repítalo desde el punto de vista interno, como si lo estuviera haciendo en la situación real.
- Continúe ensayando este nuevo resultado hasta que se sienta seguro/a de poder hacer frente a las circunstancias originales.

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99