



## Control de la ansiedad en el lanzamiento de tiro libre en baloncesto

### *Controlling anxiety in free throw shooting in basketball*

\*Sofía Abigail Revelo Gallardo

[sarevelog1@uce.edu.ec](mailto:sarevelog1@uce.edu.ec)

\*Universidad Central del Ecuador

Recibido: 25/11/2024-Aceptado: 20/01/2025

Correspondencia: [sarevelog1@uce.edu.ec](mailto:sarevelog1@uce.edu.ec)

#### Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática del control de la ansiedad en los tiros libres de baloncesto, con el fin de mejorar el entrenamiento y rendimiento de los deportistas. La metodología empleada consistió en un análisis exhaustivo en la literatura existente relacionada con los factores que influyen sobre la ansiedad en situaciones de competencia donde existe presión en los deportistas, en estas circunstancias se abarca estudios donde se evidencia cuatro componentes importantes desde la preparación física, técnica, táctica y psicológica, siendo importantes todas las anteriores sin embargo la preparación psicológica puede ser abarcada por varias técnicas entre la visualización, relajación, práctica variable y enfoques individualizados. Los resultados revelaron que el control de la ansiedad no depende únicamente de la habilidad técnica del jugador, sino que también está influenciado por el entorno competitivo, la edad, la experiencia y la percepción individual de la ansiedad. Se identificaron diversas estrategias que pueden gestionar eficazmente la ansiedad, incluyendo intervenciones personalizadas que abordan aspectos cognitivos, somáticos y emocionales. Las conclusiones resaltan la importancia de un enfoque integral en el entrenamiento, integrando técnicas específicas y estrategias psicológicas para reducir la ansiedad y mejorar el gesto técnico en el tiro libre. Se recomienda incluir simulaciones realistas que permitan a los deportistas manejar la ansiedad en condiciones similares al juego real. Esta revisión sistemática proporciona un marco útil para optimizar el rendimiento deportivo en el lanzamiento de tiros libres mediante un control efectivo de la ansiedad.

**Palabras Clave:** Ansiedad, Baloncesto, Tiro Libre, Concentración, Precisión.

#### Abstract

The aim of this article was to carry out a systematic review of anxiety control in basketball free throws, in order to improve the training and performance of athletes. The methodology used consisted of an exhaustive analysis of the existing literature related to the factors that influence anxiety in competitive situations where there is pressure on athletes. In these circumstances, studies are included where four important components are evident: physical, technical, tactical and psychological preparation, all of the above being important, however, psychological preparation can be covered by various techniques such as visualization, relaxation, variable practice and individualized approaches. The results revealed that anxiety control does not depend solely on the player's technical ability, but is also influenced by the competitive environment, age, experience and individual perception of anxiety. Various strategies were identified that can be implemented to effectively manage anxiety, including personalized interventions that address cognitive, somatic and emotional aspects. The conclusions underline the importance of adopting a holistic approach in training, integrating these mentioned techniques and taking into account psychological strategies that allow to reduce and control anxiety, improving the technical gesture in the free throw, for which, the need to include realistic simulations in training is highlighted to allow athletes to adequately manage and reduce anxiety in conditions similar to those of the real game. From this point of view, the systematic review has allowed to provide a useful framework to optimize sports performance in free throw shooting through effective anxiety control.

**Keywords:** Anxiety, Basketball, Free Throw, Concentration, Accuracy.

#### Cómo citar

Revelo Gallardo, S. A. (2025). Control de la ansiedad en el lanzamiento de tiro libre en baloncesto. GADE: Revista Científica, 5(1), 314-337. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/590>



## INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte que requiere de técnica, estado físico, concentración, precisión y estrategias para conseguir un resultado deseado. El tiro libre en el baloncesto es un lanzamiento a la canasta después de una falta, donde el ejecutor debe tener la capacidad, liderazgo y técnica para una acertada puntuación. La presión de los hinchas, directivos y compañeros generan niveles de ansiedad en los deportistas de baloncesto, las dimensiones a tomar en cuenta son la autocrítica, la expresión emocional, el pensamiento ilusorio y el retraimiento social. (Rendón et al., 2024).

Los deportistas que practican el baloncesto saben que es un deporte de alta actividad y demanda fisiológica que despierta respuestas de concentración, frecuencia cardiaca, táctica, precisión para los pases, tiros de campo, tiros libre que se practican en el entrenamiento diario (Schmitzhaus et al., 2022). Según la National Basketball Association (NBA), la quinta falta cometida por un equipo contrario en el mismo periodo son técnicos o personal que resulta dos tiros libres y se realiza desde 4.6 metros del tablero y 5.8 metros de la línea de fondo (Pakosz et al., 2021).

La técnica del tiro libre en el deporte del baloncesto requiere un movimiento especializado que contiene múltiples estructuras anatómicas, de precisión, habilidades y capacidad de concentración del jugador (Menéndez et al., 2020). Asimismo, la precisión de los tiros libres en el baloncesto requiere del entrenamiento basado en la repetición y la corrección de los errores, eso implica una disciplina, esfuerzo, dedicación y pasión por el deporte.

Los deportistas que practican el baloncesto requieren cuidar el estilo de vida y los estados de ansiedad que ayudan al bienestar de los individuos frente a las necesidades físicas, mentales y sociales, las mismas influyen en el nivel de ansiedad, la capacidad para lograr un rendimiento óptimo en los resultados planificados en el equipo y otras áreas de su vida personal (Cantón et al., 2019). El estilo de vida del deportista abarca las condiciones físicas, los hábitos de sueño, la alimentación, la gestión del tiempo y los niveles de ansiedad, entre otros términos. Según Martorell et al., (2021) la ansiedad es un estado emocional que vincula al miedo, la tensión y estrés que genera o percibe el individuo al momento de cumplir con los objetivos deportivos.



En el baloncesto los deportistas al ser figuras públicas deben estar relacionado con la presión de los directivos, seguidores, administración del tiempo y estar disponible para cumplir con los responsabilidades deportivas y responsabilidades sociales que tienen los equipos de baloncesto con la comunidad. La acumulación de compromisos, la responsabilidad para asistir a los entrenamientos, la presión de los hinchas cuando los resultados no se dan, la valoración económica de los deportistas contribuyen a la presencia de los niveles de ansiedad (Da Silva et al., 2022). El estudio del nivel de ansiedad en los deportistas de baloncesto requiere de una indagación sobre los factores psicológicos, especialmente el nivel de ansiedad que puede repercutir en el rendimiento deportivo.

El deportista que practica baloncesto a nivel profesional está expuesto a pensamientos negativos y positivos, problemas de concentración, el incremento de la frecuencia cardiaca, sudoración, movimientos repetitivos, inquietud y presión de los hinchas hacia el jugador para que tenga un rendimiento deportivo óptimo. Es decir, en el baloncesto el deportista que tiene la responsabilidad de realizar el tiro libre requiere una concentración emocional y cognitiva para la tomar la decisión en el tiempo asignado para no errar, si

lo hace puede causar tristeza, remordimiento, baja autoestima, ironía y estrés que vinculan al riesgo de lesiones a nivel muscular, afectación al estado de ánimo y/o emocional del deportista (Truong et al., 2023).

Un jugador de baloncesto cuando ejecuta un lanzamiento de tiro libre se enfrenta a situaciones de presión, estrés y ansiedad porque el acierto puede cambiar el resultado de un partido, pero existe la probabilidad de errar el tiro libre por cuestiones técnicas, desconcentración y presión que recibe en los partidos de baloncesto. Según Chacón et al., (2021) enfatizaron que los deportistas de baloncesto están sometidos al cambio de emociones, ese cambio puede afectar en la ejecución de los movimientos de forma efectiva. Entonces, el jugador no solo debe estar preparado físicamente sino psicológicamente para mejorar el nivel en la autoconfianza, minimización de los niveles de distracción, aumento de los pensamientos positivos, optimización en el nivel de eficacia funcional de las neuronas, liderazgo, la motivación y comunicación (Benchoam, 2020).

La psicología del deporte está siendo utilizada por los equipos de baloncesto, y diferentes deportes porque promocionan la calidad de vida al integrar la salud, educación



y cohesión social. En este contexto, la incorporación de la psicología es indispensable para la preparación y desempeño del deportista. También, el rendimiento deportivo es funcional entre las habilidades físicas, estrategias, técnicas y tácticas que influyen directamente en el rendimiento del deportista. Las habilidades psicológicas están relacionadas con la autoconfianza, control de afrontamiento negativo - positivo, nivel motivacional y control actitudinal (Reyes & Vásquez, 2024).

Según González (2024), las actividades deportivas con el aporte de la psicología busca la evaluación a nivel emocional (emociones y sentimientos), cognitivo (pensamiento, memoria y razonamiento) y conductual (acciones). El objetivo de la psicología del deporte es mejorar la motivación del deportista mediante el rendimiento personal. La confianza es clave en un deportista porque determina el comportamiento a la hora de competir, un deportista con confianza logra retos ambiciosos es más eficaz en la toma de decisiones durante la actividad deportiva.

El estado emocional de los individuos se deriva de la acción negativa o poco óptimo que altera la condición mental, física y psicológica del ser humano (Zaldívar, 2021). La Ansiedad provoca sufrimiento y dificultad significativa

en los ámbitos sociales y económicos. La ansiedad es más común en las mujeres con el 7.7%; mientras los hombres presentaron el 3.6% (Organización Mundial de Salud, 2020)

De acuerdo con lo indicado anteriormente por los especialistas, los deportistas tienden a sufrir un estado emocional poco saludable puede generar emociones negativas, especialmente cuando el rendimiento físico no alcanza las metas planificadas. Así mismo la ansiedad, es un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, provocados por preocupaciones o pensamientos negativos. Esta condición puede generar alteraciones fisiológicas y psicológicas que dificultan la adquisición de serenidad, calma y quietud.

La precisión en el tiro libre no es simplemente el resultado de una buena técnica; también está intrínsecamente ligada a la capacidad del atleta para concentrarse y controlar sus respuestas emocionales. Cuando un deportista se enfrenta a situaciones de alta presión, como un tiro decisivo en un partido importante, la ansiedad puede interferir con su capacidad para realizar el movimiento correcto. Por lo tanto, es fundamental que el entrenamiento no solo se enfoque en la repetición del tiro libre, sino que también se incorpore técnicas específicas de la psicología



del deporte entre estas la visualización para controlar la ansiedad.

En este estudio se realizó una revisión sistemática, donde se encontraron las diversas técnicas y enfoques utilizados para controlar la ansiedad durante los tiros libres. A través de este análisis exhaustivo, se pretendió identificar las prácticas más efectivas que pueden ser incorporadas en los programas de entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico para mejorar el rendimiento integral de los deportistas. Además, este estudio contribuirá al éxito en relación al entrenamiento y rendimiento deportivo, como a la salud integral de los jugadores de baloncesto.

## MARCO TEÓRICO

### *Ansiedad*

La ansiedad es una respuesta emocional compleja que surge ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazas. Esta emoción, en niveles moderados, es natural y puede ser funcional al preparar al individuo para reaccionar ante un peligro. Sin embargo, cuando se presenta de manera persistente o en intensidad elevada sin una amenaza real, puede afectar el bienestar y el desempeño cotidiano de las personas. (Zaldívar, 2021)

Según la Organización Mundial [OMS](2020), la ansiedad se da por miedos y

preocupaciones excesivas, también están vinculados a los comportamientos genéticos y/o estresantes por los acontecimientos negativos en vida diaria del individuo. Asimismo, la Organización Mundial de Salud [OMS] determinó que más de 260 millones de personas padecen de ansiedad. Es más común en la Unión Europea, Suiza, Islandia y Noruega, entre las personas de 14 a 65 años, siendo las mujeres con mayor incidencia que los hombres. (Izurieta & Salazar, 2022).

De acuerdo con lo manifestado anteriormente, la ansiedad es una respuesta emocional compleja que, en niveles moderados, puede ser adaptativa al preparar al deportista para enfrentar desafíos o amenazas percibidas. Sin embargo, cuando se presenta de forma persistente o con una intensidad alta en ausencia de una amenaza real, puede tener un impacto significativo en el bienestar y la funcionalidad diaria de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta condición está asociada con factores genéticos y acontecimientos estresantes en la vida cotidiana, siendo un problema que afecta a más personas a nivel mundial.

### *Ansiedad en el deporte*

En el contexto deportivo, la ansiedad se manifiesta como una respuesta emocional compleja que puede influir de manera positiva



o negativa en el rendimiento de los deportistas. Dependiendo del momento en el que se experimente, esta emoción puede clasificarse en tres tipos principales: ansiedad precompetitiva, competitiva y poscompetitiva.

La ansiedad precompetitiva se presenta en las etapas previas a una competencia y se caracteriza por sentimientos de preocupación, nerviosismo e inquietud. Este tipo de ansiedad es común incluso en deportistas experimentados, ya que se origina en las expectativas de desempeño y en la anticipación de posibles resultados (Martens et al., 1990). Según Zaldívar (2021), esta respuesta emocional, en niveles moderados, puede ser funcional al preparar al deportista para el desafío. No obstante, niveles elevados de ansiedad precompetitiva pueden generar distracciones y limitar la capacidad de concentración, afectando negativamente la ejecución técnica y táctica. Por ejemplo, un basquetbolista que se siente excesivamente ansioso antes de un partido crucial podría experimentar hiperhidrosis, temblores o un aumento en la frecuencia cardíaca que interfiera con su capacidad de tomar decisiones rápidas en el campo.

La ansiedad competitiva se experimenta durante la competencia y está influenciada por la percepción de amenaza que el deportista

asocia con la situación. Según Izurieta y Salazar (2022), esta ansiedad puede ser desencadenada por factores como la presión del público, las expectativas del entrenador o la intensidad del oponente. Aunque ciertos niveles de ansiedad competitiva pueden mejorar el rendimiento al aumentar la activación y el enfoque, un exceso de esta emoción puede provocar bloqueos psíquicos y físicos, reduciendo la eficacia del desempeño. En deportes de precisión como el baloncesto específicamente el tiro libre la ansiedad excesiva puede afectar la estabilidad motriz necesaria para lograr una canasta.

La ansiedad post-competitiva se manifiesta tras la conclusión de una competencia y está asociada con la evaluación del desempeño y la interpretación de los resultados obtenidos. Este tipo de ansiedad puede ser especialmente intensa en deportistas que perciben que no cumplieron con sus metas o las expectativas externas (Zaldívar, 2021). Las emociones negativas como la culpa, la frustración o el miedo a la crítica pueden prevalecer, afectando la confianza y la motivación del deportista. Por el contrario, una adecuada gestión emocional en esta etapa permite al deportista reflexionar constructivamente sobre su actuación y preparar estrategias para futuras competencias.



La ansiedad precompetitiva, competitiva y poscompetitiva representa un desafío constante en el ámbito deportivo. Si bien ciertos niveles de ansiedad pueden ser adaptativos al promover la preparación y el enfoque, su manejo inadecuado puede generar efectos adversos en el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Por ello, es crucial implementar técnicas de relajación, entrenamiento en visualización y apoyo psicológico continuo, que permitan a los deportistas gestionar eficazmente estas emociones en cada etapa de la competencia.

La ansiedad en el deporte se considera un estado de cambio ya que la importancia del evento deportivo puede provocar más ansiedad, entre las causas más sobresalientes en la gestión del juego están la representación social, económica y resultados que mediante indicadores se compara los resultados de una competencia (Menéndez et al., 2020). En la competencia para muchos deportistas resulta estresante los mismos que presentan síntomas de ansiedad que dificultan la capacidad para concentrarse y mejorar su rendimiento deportivo.

Según Sánchez y Reinoso (2024) manifiestan que, “El estado emocional de un deportista es poco saludable y genera pensamientos o emociones negativas,

especialmente cuando existen niveles de ansiedad que afecte al rendimiento deportivo” (Sánchez & Reinoso, 2024) de esta manera actualmente se ha visto la importancia de una preparación psicológica en el deporte para favorecer al control de emociones negativas entre estas la ansiedad precompetitiva, competitiva y post-competitiva .

La presencia de la ansiedad en un deportista está vinculado a un estado emocional no equilibrado, que sucede por la combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo cuando práctica algún deporte profesional. También, los deportistas que presentan preocupaciones, pensamientos molestos que generan cambios fisiológicos que no coordinan para alcanzar la calma, serenidad y quietud (Zaldívar, 2021).

De esta manera la ansiedad está asociada con el deporte por la presencia de variables como el nerviosismo, pensamientos negativos, respuestas físicas como hiperhidrosis, cefaleas, trastornos gástricos, temblores musculares, la presencia de emociones negativas como el estrés, la depresión y la ira. Por otro lado, la ansiedad cognitiva es cuando los pensamientos son de preocupación, confusión, falta de concentración, ideas y pensamientos negativos.



El deportista al estar expuesto a un alto nivel de carga física y psíquica que influyen a nivel personal tiene como consecuencia un bajo nivel de rendimiento deportivo.

#### *Ansiedad en relación con el tiro libre*

La investigación hace referencia al deporte del baloncesto que requiere de habilidades para un alto rendimiento con una serie de características que demandan la competencia; una de ellas es la toma de decisiones en fracciones de segundos que deciden un partido, hay un equipo perdedor o ganador en una competencia. Según Sánchez y Reinoso (2024), los factores psicológicos son determinantes en el proceso del partido de baloncesto donde un equipo de la liga puede ser descalificado por no cumplir con los puntos determinados en la competencia. La acción del tiro libre en el baloncesto requiere de entrenamientos prolongados, estrategias basadas en la repetición para la perfección de la técnica con un hábito motriz desde diferentes ángulos de la cancha, esta actividad permite el fortalecimiento de la mecánica de lanzamiento y consigue un porcentaje elevado de efectividad en la canasta.

Según Rodríguez (2022), para la competencia de alto nivel en el baloncesto, el jugador requiere de una preparación psicológica que incluye la atención o

concentración que finaliza en la efectividad del lanzamiento de los tiros libres. Asimismo, el rendimiento deportivo enlaza al tiempo de entrenamiento y/o repeticiones en la ejecución de los tiros libres con el riesgo de equivocarse y la pérdida de puntos frente al equipo rival; ese lapso se genera síntomas que terminan el trastorno de la ansiedad.

De acuerdo con la presencia de la ansiedad en el tiro libre que presentan algunos deportistas es más alta que una persona natural, debido a que está expuesto a varias presiones externas como; prensa, auspiciantes, seguidores, dirigentes, familiares y aficionados del equipo de baloncesto. Es evidente que las críticas destructivas están presentes cuando el deportista no acierta en los tiros libres; más aún cuando su equipo es eliminado de una competición. Muchos jugadores caen en situaciones de ansiedad, depresión y desmotivación al no estar preparado de la manera correcta en relación a su psiquis para afrontar situaciones adversas en el campo de juego.

#### *Tiro libre*

El baloncesto es un deporte que se practica a nivel mundial y cuenta con más de 125 federaciones nacionales que desarrollan estrategias de formación de los jugadores, seguidores y aficionados de todo el mundo.



Entonces, al ser un deporte muy competitivo se requieren de entrenadores y árbitros muy capacitados a nivel físico, técnica y mentalmente para la dirección de partidos con el objetivo de alcanzar los objetivos planificados (Macías et al., 2024).

De acuerdo con Nadav et al. (2022) “El tiro libre presenta características psicológicas únicas de las cuales depende el éxito o fracaso de este, por lo tanto, el entrenamiento no solo debe involucrar el abordaje técnico sino también el psicológico”.

El tiro libre es un tipo de lanzamiento en el cual la concentración es indispensable para que el atleta logre la anotación, a diferencia de los otros tipos, el tiro libre depende solo de la técnica y habilidades del jugador, dado que en estos casos no hay participación de la defensa y la distancia es constante (Matsunaga & Oshikawa, 2022).

La eficiencia del tiro depende de diferentes variables como los movimientos, el control de las emociones y su influencia en la concentración durante la ejecución. Por lo tanto, se ha determinado que el deportista debe disponer de conocimientos sobre la realización de la técnica en forma correcta y la manera efectiva de controlar los factores que puedan afectar el tiro (Cabarkapa et al. (2022).

Dentro del baloncesto existe el tiro libre considerándose cómo un tipo de habilidad cerrada sin oposición que se ejecuta durante una interrupción del partido se caracteriza por presentar una distancia reglamentaria donde se requiere de una precisión del gesto técnico adecuado además una total concentración para encestar, sin embargo, esta puede verse limitada por factores extrínsecos e intrínsecos siendo la presión, el estrés y la ansiedad los que afectan con mayor frecuencia. Esto se debe a que el movimiento presenta una naturaleza altamente controlada y su impacto es significativo para el resultado del partido.

### **METODOLOGÍA**

Se realizó una revisión sistemática basada en los lineamientos del método PRISMA, para ello se diseñó una estrategia de búsqueda que se adaptó a cada base datos consultada, para fines del presente estudio se seleccionaron PubMed, Scielo, Science Direct y el buscador Google académico. Inicialmente se establecieron los términos específicos en inglés y español como se indica en la tabla 1, combinados con los operadores Booleanos AND y OR.



Para iniciar el proceso de selección en cada base de datos se seleccionaron los filtros de: años de publicación de 2019 a 2024, idiomas españoles e inglés, ensayos controlados aleatorios, ensayos clínicos, revisiones, revisiones sistemáticas y metaanálisis. Esta estrategia permitió reducir el número de resultados de 120 a 80.

Tabla 1.  
Criterios de inclusión y exclusión: Estrategia de búsqueda de datos

Estrategia	Base de datos	Nº de artículos identificados
anxiety AND athlete OR basketball AND free throw shooting, anxiety AND prevention AND basketball AND free throw shooting	PubMed	60
Anxiety AND Tiro libre	Google académico	40
Anxiety AND basketball AND free throw shooting	Scielo	10
Anxiety AND basketball AND free throw shooting	Science direct	10

Fuente: Elaboración propia

Para la preselección se eligieron los artículos cuyos títulos tuvieran relación con el tema de estudio, en esta fase se excluyeron 35 artículos, por lo tanto, solo se revisaron 60. Asimismo, en la etapa de elegibilidad solo 40 artículos cumplieron con los siguientes criterios:

#### *Criterios de inclusión*

- Artículos relacionados con la ansiedad en el tiro libre.
- Artículos relacionados con prevención

y control.

- Revisiones sistemáticas, revisiones, metaanálisis, ensayos clínicos, estudios descriptivos.
- Artículos publicados en idioma inglés o español.
- Artículos con acceso gratuito.

#### *Criterios de exclusión*

- Artículos sobre lesiones.
- Artículos de deportes donde no se realice tiro libre
- Trabajos de grado, cartas al editor, editoriales y artículos de opinión.
- Artículos restringidos o que requieran pago de suscripción.
- Artículos con información confusa o incompleta.

#### *Población y muestra*

Posteriormente, se procedió a realizar una lectura crítica de los artículos seleccionados de la fase anterior, para evaluar la metodología y la concordancia de los resultados con el objetivo de la revisión. A partir de la valoración se incluyeron 25 artículos que cumplieran con los lineamientos PRISMA y fueron empleados para el análisis cualitativo del presente estudio. Los datos extraídos de estas investigaciones se registraron en una base de datos en Excel.

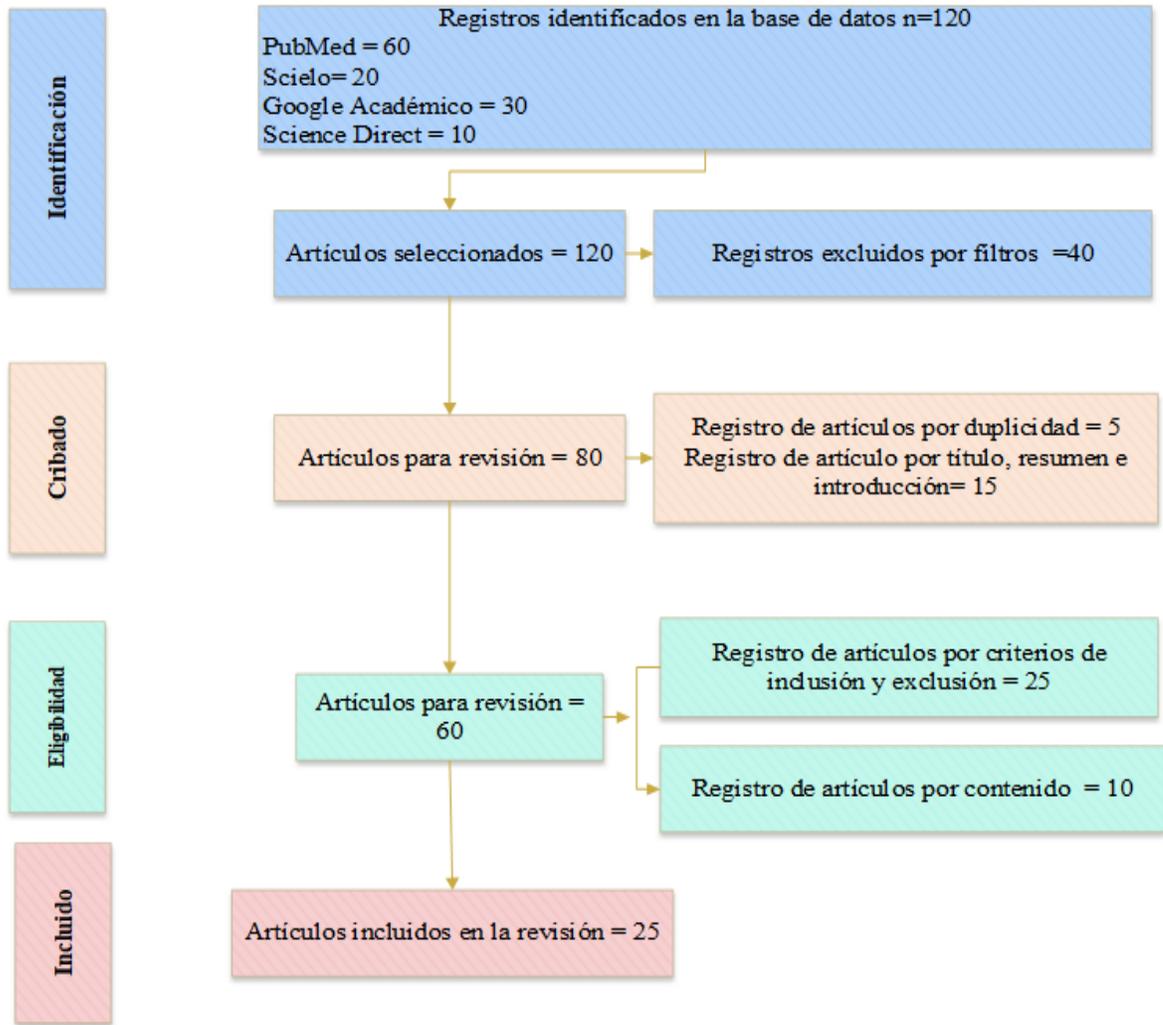


Figura 1. Diagrama de flujo

Fuente: Elaboración propia

## RESULTADOS

En consideración a la revisión hecha de los diferentes documentos seleccionados dentro de la preparación del presente artículo, se obtuvieron los siguientes resultados:

### *Caracterización de las investigaciones*

Respecto al tipo de documento, el 88% correspondió a publicaciones tipo artículos de

revistas científicas arbitradas e indexadas y 12% a tesis de grado. Asimismo, en lo que se refiere a la orientación dentro del tema del control de la ansiedad en el lanzamiento de tiro libre en el baloncesto, 68% correspondieron a la categoría percepción subjetiva de los jugadores, 28% a rendimiento técnico-táctico y el 4% restante a otros temas relacionados.



De igual forma, en lo que refiere a los años de publicación, las investigaciones revisadas e distribuyeron en un 4% de los casos a investigaciones publicadas en el año 2019, 8% en el año 2020, 16% entre 2021, 36% en el año 2022, 12% en el año 2023 y 24% en la fecha actual. Asimismo, 64% de las investigaciones fueron desarrolladas en España, 20% en Ecuador, 8% en Costa Rica, 4% en Argentina y el 4% restante no lo mencionaba.

Igualmente, en lo que se refiere a la orientación metodológica de las investigaciones, 24% de las mismas correspondió a estudios experimentales y cuasiexperimentales evaluados desde una perspectiva cuantitativa; 32% referían a estudios descriptivos de campo, 44% a estudios documentales, algunos de revisión (20%) y el resto orientados a análisis cuantitativos de registros (24%).

Tabla 2. Protocolo Prisma. Hallazgos.

N	Autor	Título	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones
1	(Zaldívar, 2021)	El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales	Presentar de manera clara y concisa el impacto que tiene la ansiedad en el deporte a nivel profesional, con la firme intención de concientizar a los deportistas profesionales y a los que no lo son, de la importancia que tiene la salud.	La investigación fue desarrollada mediante la revisión sistemática y/o revisión bibliográfica	La ansiedad se presenta en cuatro formas diferentes: ansiedad como sentimiento, síntoma y síndrome.	La ansiedad si impacta directamente en el desempeño deportivo y por eso los entrenadores deben crear un clima de tranquilidad y evitar exponerlos a los deportistas a proceso de ansiedad.
2	(Izurieta & Salazar, 2022)	Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento (EA) y ansiedad en deportista	La investigación se realizó mediante un corte transversal, correlacional con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, no experimental. La población de estudio fue de 112 deportistas, de ellos 57 mujeres y 55 hombres.	Existió una correlación positiva de baja intensidad entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, en función de cuatro dimensiones: autocrítica, expresión emocional, pensamientos negativos y retirada social.	La importancia de mejorar las estrategias aumento el rendimiento deportivo
3	(Menéndez et al., 2020)	Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres	Identificar en un grupo de deportistas - mujeres y hombres-, el género que tiene un incremento o decremento en el grado de ansiedad, señalando las circunstancias internas y/o externas que inciden en el rendimiento deportivo	La investigación se realizó mediante un estudio mixto comparativo y transversal para la medición del índice de la ansiedad que se origina con la práctica competitiva de los atletas entre hombre y mujeres.	En la práctica deportiva se encontró una tendencia en el grupo de mujeres al incremento de los índices de ansiedad, mientras, en el grupo de hombres se redijeron significativamente	La praxis deportiva y la influencia de los factores extrínsecos e intrínsecos generan variaciones emocionales.



4	(Medina et al., 2022)	La ansiedad en deportistas universitarios durante la cuarentena por COVID-19	Analizar el riesgo de muerte por infección y la presión psicológica en la humanidad	En la investigación se utilizó muestras de los estudiantes universitarios de las diferentes facultades UANL, mediante el muestro con conglomerados y el instrumento que se utilizó la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada	Los resultados indicaron que el 0.6% de los encuestados experimentaron ansiedad severa, el 1,8% ansiedad moderada y el 12.1% ansiedad ligera.	La práctica de un deporte colectivo si es un factor de riesgo para la ansiedad.
5	(Navarrete, 2021)	El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales	Presentar de manera clara y concisa el impacto que tiene la ansiedad en el deporte a nivel profesional con la intención de concientizar a los deportistas profesionales.	La investigación se realizó mediante la revisión bibliográfica y/o sistémica	Los resultados se centraron en la psicología del deporte que busca fomentar la concentración donde el deportista busca la superación de un reto y la fortaleza mental.	La ansiedad impacta directamente en el desempeño deportivo
6	(Gordillo et al., 2023)	Evolución de la tendencia de búsqueda en España de los términos “Ansiedad”, “Depresión” y “Suicidio” entre 2019 y 2022: Antes, durante y después de la pandemia por COVID-19	Analizar la prevalencia de la ansiedad antes y después de la pandemia del COVID -19	La investigación se realizó mediante la búsqueda de información mediante la revisión bibliográfica en el 2019 -2022	Según el Volumen Relativo de Búsqueda para la ansiedad se incrementó en el 2020 y se mantuvo estable y moderado hasta el 2022	Las tendencias sobre los niveles de ansiedad ayudan al análisis en situaciones de emergencia que facilitan la implementación de medidas preventivas para la comunidad.
7	(Chacón et al., 2021)	Generalidades sobre el trastorno de ansiedad	Analizar que la ansiedad provoca sufrimiento y discapacidad en los ámbitos sociales y económicos.	La metodología que se utilizó fue la revisión bibliográfica de las publicaciones que van desde 2014 hasta el 2020	La ansiedad es más comunes en la mujeres con el 7.7% que en los hombres con el 3.6%	Las reacciones de las personas se vuelven más cotidianas o perturbadores se deben evaluar la connotación de ansiedad.
8	(Goetter et al., 2020)	Barreras al tratamiento de la salud mental entre personas con trastorno de ansiedad social y trastorno de ansiedad generalizada	Analizar a las personas con ansiedad social o generalizada	La investigación fue tipo cuantitativa, donde los participantes fueron 226 adultos que no buscaron tratamiento y se sometieron a una entrevista sobre la evaluación clínica.	La vergüenza y el estigma fueron las barreras más citadas, seguidas de las logísticas y financieras.	Las personas con ansiedad necesitan más iniciativas de educación y divulgación para la reducción de barreras al tratamiento de salud mental.
9	(Baños et al., 2022)	Análisis de red de la comorbilidad entre síntomas de ansiedad e insomnio en adultos	Explorar la comorbilidad entre los síntomas de ansiedad e insomnio en adultos mayores.	La investigación de tipo cuantitativa con una población conformada de 567 adultos. De las cuales el 75.1% fueron mujeres.	Se identificaron problemas de relajación y la calidad general del sueño eran síntomas que sirvieron de puente entre la ansiedad y el insomnio.	Los problemas de relajación y la calidad del sueño son los principales síntomas para la persona alcance niveles máximos de ansiedad.



10	(Heredia, 2024)	Relación entre los estilos de vida y estados de ansiedad de los jóvenes deportistas universitarios	Descubrir la relación que existe entre el estilo de vida y el estado de ansiedad en el rendimiento de los jóvenes deportistas de la Universidad Estatal de Milagro	La metodología que se utilizó fue de tipo cuantitativa donde se utilizó el muestreo probabilístico a conveniencia, las herramientas utilizadas fueron el Estado de Salud	Los resultados demostraron que las mujeres reportaron altos niveles de ansiedad en relación a los hombres en relación a los 43% y 40% respectivamente.	El estilo de vida y los estados de ansiedad son términos fundamentales que afectan la salud y el bienestar de los jóvenes deportistas universitarios.
11	(Cao et al., 2022)	Fatiga mental y rendimiento en baloncesto: una revisión sistemática	Analizar la fatiga mental y estado psicológico que afecta al rendimiento deportivo.	La investigación fue de revisión bibliográfica en función de la base de datos publicados hasta el año 2021.	Los atletas de baloncesto, donde la fatiga mental si afecta a los aspectos técnicos de baloncesto como tiros libres, tiros de tres puntos y pérdida total de balón y el rendimiento cognitivo de los jugadores.	El juego requiere de puntos críticos del juego y el estudio de la fatiga mental de los deportistas.
12	(Ramadhan et al., 2024)	Respuestas al estrés, competencia y rendimiento en tiros libres: el papel predictivo de los objetivos de aproximación al otro	Analizar los paradigmas del estrés experimental utilizando la literatura psicológica del deporte del baloncesto.	La metodología que se utilizó el Trier Social Stress Test (TSST) para determinar el rendimiento de tiros de jugadores de baloncesto expertos.	El rendimiento de tiros libres disminuyó en la condición de control y el rendimiento de tiros libres se mantuvo estable cuando el TSST en una competición.	El TSST es utilizado con atletas expertos que busca determinar el rendimiento de tiros libres en baloncesto.
13	(Marques et al., 2022)	El esfuerzo de alta intensidad perjudica la eficiencia del tiro libre en el baloncesto	Este estudio verificó cuánto daño al rendimiento pueden causar los esfuerzos de alta intensidad a la eficiencia de tiro libre.	Una muestra de 13 jugadores de baloncesto amateur masculinos (19,9±3,2 años; 76,7±8,7 kg; 182±10 cm) participaron en el estudio en tres días no consecutivos	El rendimiento de tiro libre fue menor en S90 que en S65 (56,9% ± 18,9% frente a 73,1% ± 12,5%, respectivamente; p = 0,026; ES = 1,01 - "gran tamaño del efecto")	La eficiencia de lanzamiento en tiro libre en baloncesto se ve afectada después de un episodio de actividad de alta intensidad relacionada con el juego
14	(Price, 2024)	El efecto de la ansiedad competitiva en el rendimiento de tiro en el baloncesto.	Analizar la presión del tiempo afecta la ansiedad y la precisión durante una actuación de baloncesto	La investigación fue de tipo cuantitativa donde se planteó la hipótesis de que los jugadores bajo presión de tiempo experimentarían ansiedad y lanzarían peor.	Se midieron el conteo de tiros, la calidad de los tiros, la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la confianza en sí mismos. Descubrimos que las pruebas no crearon ansiedad en los jugadores y, como resultado, no hubo diferencias en los tiros	La confianza en sí mismos estaba relacionada con el rendimiento de tiro. Nuestros datos sugieren que los jugadores seguros pueden estar protegidos contra la ansiedad y la presión.
15	(Ayaz & Şimşek, 2021)	El 'Ojo silencioso' y el rendimiento motor en el lanzamiento de tiros libres en baloncesto	Analizar a los jugadores de baloncesto expertos y amateurs, estrategias de seguimiento visual precisión y tiros libres de imprecisión.	La investigación es de tipo cuantitativa, donde la muestra fue un total de 22 estudiantes y cada atleta realizó 10 lanzamientos	Los resultados de la investigación se centraron que los jugadores expertos tenían un promedio de 78% de lanzamientos precisos de 10; y, los jugadores de baloncesto amateur tuvieron un promedio de 34%.	El fenómeno de las duraciones de los ojos tranquilos más largos posee unas habilidades motoras específicas de los atletas.
16	(Vaez Mousavi & Mokhtari, 2022)	Patrones fisiológicos del rendimiento de tiros libres en baloncesto.	Investigar los efectos de la vigilancia y la excitación durante una actuación especializada por	La investigación es cuantitativa, donde se tomó a consideración 18 jugadores de élite	Los resultados se utilizó la prueba Anova, donde los jugadores de élite tuvieron una reducción	La excitación y la vigilancia en el comportamiento humano están sujetos a los patrones fisiológicos



			separado, utilizando medidas separadas para los dos estados psicológicos	y 19 novatos durante 30 tiros libres de baloncesto.	lenta en el nivel de conductancia cutánea antes y un aumento de rebote después del tiro; aunque estos fueron menores para los jugadores novatos.	del rendimiento de tiros libres en baloncesto.
17	(Wadhwani et al., 2024)	Efectos inmediatos y sostenidos del agarre dinámico de la mano izquierda sobre el atragantamiento o en el rendimiento de tiros libres en baloncesto masculino	Investigar los efectos inmediatos y sostenidos del agarre dinámico de la mano izquierda y la disminución del rendimiento inducida por la ansiedad.	La investigación se realizó mediante la revisión bibliográfica en función de dos grupos en función de la precisión,	Los resultados de los 20 participantes masculinos experimentaron una edad media de 23.10. La ansiedad estatal se evidenció una baja presión a nivel cognitiva de 15.75; somática con una media de 14.90. La alta presión a nivel cognitiva fue de 20.75 y somática con el 18.75.	El agarre dinámico de la mano izquierda determina una eficacia para contrarrestar la asfixia durante una duración de 15 minutos.
18	(Abdollahi & Chtourou, 2022)	Manejo de la ansiedad en los deportistas: una guía completa y revisión de Psicología intervenciones en Psicología del Deporte	Analizar el control de ansiedad de deportistas	La metodología que se utilizó la revisión sistemática publicados entre el 2010 al 2023.	El control de la ansiedad se enfoca en la intervención cognitivo conductual, terapia, consciencia, relajación técnica y motivacional.	La reducción de la ansiedad mejora el rendimiento deportivo, entonces, la psicología podría fortalecer la mentalidad y aprovechar para cumplir los objetivos deportivos.
19	(Reardon et al., 2023)	Ansiedad en deportistas	Analizar el nivel de ansiedad de los atletas experimentan una amplia variedad de síntomas.	La metodología que se utilizó es la revisión bibliográficos en publicaciones hasta el año 2023.	La investigación involucra una gran muestra de atletas con ansiedad que afecta a los atletas en una prevalencia combinada de los últimos 6 meses de aproximadamente el 9%. Esto es comparable a las tasas informadas en la población general (11%–12%).	Los deportistas son susceptibles a la ansiedad. Las manifestaciones de estos síntomas son variadas y no se debe sospechar su presencia. Se debe aplicar un tratamiento eficaz de inmediato para optimizar el funcionamiento en el deporte y en la vida.
20	(Tomé et al., 2023)	Impactos de la pandemia en la ansiedad competitiva de los deportistas y su relación con el sexo, el nivel competitivo y el autocontrol emocional: un estudio de cohorte antes y después de la COVID-19	Investigar si la pandemia tuvo un impacto en la ansiedad competitiva y si el sexo y el nivel competitivo jugaron un papel mediador.	La metodología se compone bajo en enfoque cuantitativo, la población fue de 608 deportistas españoles, divididos en dos cohortes, antes y después de la pandemia. Se realizaron mediciones de ansiedad competitiva y autocontrol emocional en ambos puntos temporales, que se procesaron combinando análisis de varianza y modelos de	Se encontraron diferencias en la ansiedad competitiva antes y después de COVID-19, actuando el nivel competitivo del deportista como variable mediadora. Para los deportistas de alto nivel, hubo un aumento de la ansiedad, mientras que para los deportistas de nivel inferior, hubo una disminución de la ansiedad.	No hubo interacción entre el sexo de los participantes y la cohorte. El autocontrol emocional siguió siendo un predictor significativo de niveles bajos de ansiedad competitiva.



regresión						
21	(Weston, 2022)	El deportista ansioso: salud mental y deber y beneficio del deporte para protegerlo	Analizar a los deportes que tienen un carácter único y multifacético de entretenimiento, fisicalidad, negocio, regulación y exposición pública.	La investigación se realizó mediante la revisión sistemática de la ansiedad con el deporte.	Los deportistas están sometidos a la presión del mercado millonario en marcas, acuerdos lucrativos en medios publicitarios como la televisión y medios digitales, patrocinios corporativos y muchos negocios relacionados a las marcas comerciales.	El entorno donde convive el jugador realmente está bajo la presión de los intereses económicos que buscan obtener ganancias por las inversiones realizadas.
22	(A. Rodríguez & Torres Tejera, 2024)	Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad	Analizar el tratamiento farmacológico y no farmacológico.	El estudio fue cualitativo y observacional. Se aplicó la entrevista clínica motivacional con y sin terapia.	La intervención consistió en buscar disminuir la ansiedad y el incremento de bienestar y autosuficiencia de las personas. También se considera las técnicas de relajación, yoga y abordaje del área biopsicosocial.	El control de la ansiedad cuenta con tratamientos terapéuticos y farmacológicos en niveles de ansiedad leves,
23	(Macías et al., 2024)	Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual	Analizar el trastorno de la ansiedad.	La metodología que se utilizó fue el cuantitativo que presentó 11 tipos de ansiedad y su clasificación.	Las características clínicas que presentaron el mismo comportamiento fue la angustia y miedo.	Para el control de la ansiedad se puede utilizar terapia cognitiva.
24	(Cantón et al., 2019)	Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición	Comprobar las mejoras en las variables psicológicas para el análisis psicológico, auto eficiencia y autoestima en un deportista.	La investigación fue descriptiva y cuantitativa, donde el caso de estudio fue un joven deportista para la verificación del riesgo de bienestar personal.	Los resultados cuantitativos presentan la puntuación en los cuestionarios de bienestar psicológico, autoestima, autoeficacia.	Las variables psicológicas encaminan a las intervenciones para la prevención de riesgos para la salud mental.
25	(Galanis et al., 2022)	El diálogo interno estratégico ayuda a mejorar el rendimiento en tiros libres en baloncesto en condiciones de esfuerzo físico	Examinar los efectos de una intervención de autoconversación estratégica sobre el rendimiento en tiros libres de baloncesto en condiciones de esfuerzo físico.	La metodología fue cuantitativa donde participaron 41 jugadores de baloncesto masculino, la intervención fue en tres semanas a dos grupos en inicial y después.	La evaluación final, el grupo de autoconversación tuvo un rendimiento significativamente mejor que el grupo de control	Los hallazgos indican que la autoconversación puede ser una estrategia eficaz para los jugadores de baloncesto cuando realizan tiros libres en condiciones de esfuerzo físico

*Fuente: Elaboración propia*

## DISCUSIÓN

La investigación realizada se centró en analizar el control de la ansiedad en el lanzamiento de tiro libre en el baloncesto, donde la efectividad y la concentración son factores claves al momento de la ejecución del

tiro libre en la canasta. Para el inicio de la discusión se consideró el estudio realizado por Sánchez (2024), que analizó la importancia de la ansiedad y la concentración al momento del lanzamiento del tiro libre. Un estudio que concuerda con el título, el baloncesto y



emociones en el contexto escolar realizado por Duque (2023) explicó que el baloncesto es un deporte donde intervienen la cooperación y oposición; a la vez, este deporte genera emociones positivas como la motivación, alegría y el buen humor. Aunque, hay un término denominado ansiedad que es una emoción negativa que se manifiesta con mayor frecuencia en el contexto deportivo.

El control de la ansiedad en el lanzamiento de tiro libre en el baloncesto está relacionado con la psicología del deporte, donde las variables psicológicas permiten controlar la ansiedad en base a la motivación, activación, confianza y concentración que permite la fortaleza mental del deportista. Según González (2024), la psicología del deporte mediante la técnicas aplicadas desde el aspecto emocional con el objetivo de intervenir cuando presentan niveles de ansiedad, depresión, estrés o problemas de autoestima que de alguna forma limita el desempeño óptimo del deportista. La orientación se basó en la evaluación del desempeño del deportista mediante un coach deportivo que aplica un modelo que representa la enseñanza, la investigación y asesoramiento.

Basado en la información de la psicología deportiva, según Tomé et al., (2023) en el nivel competitivo se presentó la ansiedad

cognitiva con una puntuación de 1.14; ansiedad somática con 0.15; y, autocontrol emocional con 2.05. Los resultados revelaron que los niveles de ansiedad cognitiva como la ansiedad somática cambian en función de la cohorte del nivel competencia a nivel internacional. Es decir, los resultados indicaron que existen puntuaciones más altas en la ansiedad competitiva a nivel mundial.

Estos resultados concuerdan con la realizada por Demarie et al., (2023) que realizaron un estudio sobre la actividad física y el deporte, donde los niveles de ansiedad competitiva post pandemia de los deportistas fueron mayores en comparación antes de la pandemia. Mientras, para Domínguez (2024) coincide que las variables psicológicas influyen en el rendimiento de los deportistas y una herramienta de estudio para la identificación de las Necesidades Psicológicas del Deportista (CNPD), describió que el grado de activación, confianza y atención que generan el continuo fortalecimiento mental de los jugadores de baloncesto. La intervención psicológica puede ser directa e indirecta que buscan fortalecer la motivación, disminuir el estrés, generar la autoconfianza, fomentar la activación, limitar la agresividad, crear más atención y promover la cohesión para alcanzar el rendimiento máximo de cada individuo en la



competencia de baloncesto.

En un deporte participan hombres y mujeres, según Marques et al., (2022) las variables como la activación, atención, confianza y motivación presentaron medias superiores en hombres e inferiores en las mujeres. Los resultados más específicos se determinan que los hombres tienen mayor promedio con una puntuación de 4.65 sobre el 4.09 de las mujeres. Mientras la motivación de los hombres fue de 4.66 sobre el 4.36 de las mujeres. Para Zaldívar (2021) la psicología del deporte ha creado una oportunidad para los deportistas como entrenadores para potenciar las habilidades desde un enfoque mental para el fortalecimiento de la concentración o focalización de la atención sobre las técnicas, tácticas y estrategias que demandan un juego. La idea del psicólogo deportivo es la estimulación personal a nivel interno y externo para alcanzar una confianza en sí mismo, a la vez, pueda plantearse retos más ambiciosos en el deporte considerando que la ansiedad cognitiva se relaciona con pensamientos negativos y preocupaciones sobre el rendimiento, mientras que la somática se refiere a las respuestas fisiológicas al estrés, como el aumento del ritmo cardíaco o hiperhidrosis.

Los estudios resaltan la necesidad de incorporar estrategias específicas para gestionar la ansiedad en los deportistas. La idea central es que, el rendimiento deportivo no depende únicamente de la preparación física o técnica, sino que también es fundamental abordar el aspecto psicológico de los deportistas mediante una intervención del profesional adecuado, de esta manera se han demostrado aplicación de técnicas de entrenamiento mental en beneficio de los deportistas para enfrentar situaciones de alta presión que se presentan a nivel de competencia en este deporte y sobre todo con relación al tiro libre. Una de las claves en este enfoque es la diferenciación entre la ansiedad cognitiva y la somática.

### CONCLUSIONES

El control de la ansiedad en el lanzamiento de tiros libres en baloncesto constituye un proceso complejo en el que convergen múltiples factores, incluyendo la preparación física, técnica, táctica y psicológica. Este análisis sistemático ha resaltado que la ansiedad no solo afecta el rendimiento antes, durante y después de la competición, sino que también se relaciona estrechamente con variables contextuales, como las presiones externas (entrenadores,



público, prensa, familiares) y la experiencia del deportista.

La evidencia sugiere que, para mejorar el desempeño deportivo, es fundamental abordar de manera integral tanto los aspectos técnicos como el entrenamiento mental. La falta de atención al desarrollo de habilidades psicológicas, como la gestión de la ansiedad, la atención, la concentración y el autocontrol, puede generar un impacto negativo en el rendimiento competitivo. Por lo tanto, incluya la preparación psicológica como un componente esencial dentro de los entrenamientos físicos, técnicos y tácticos resultados clave.

Además, se subraya la necesidad de extender la importancia de la preparación mental a otros deportes y contextos dentro de la comunidad deportiva. Desde los dirigentes hasta los atletas, es crucial promover un mayor conocimiento sobre el entrenamiento psicológico, que ha sido ampliamente reconocido a nivel internacional como un elemento decisivo para alcanzar un desempeño óptimo en cualquier disciplina deportiva.

Este enfoque integral permitirá a los deportistas afrontar con mayor seguridad, confianza y decisión los desafíos que afrontan en la competencia, contribuyendo así a su desarrollo tanto personal como profesional.

## REFERENCIAS

- Abdollahi, A., & Chtourou, H. (2022). Managing Athlete Anxiety: A Comprehensive Review of Psychological Interventions in Sports Psychology. *Nexus de la salud*, 1(4), 48-53. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.4.6>
- Ayaz, E., & Şimşek, D. (2021). The «Quiet Eye» and motor performance in basketball free throw shooting. *Universidad Eskişehir Anadolu*, 2(1), 103-109.
- Baños, J., Delgado, F. L., Ynquillay-Lima, P., Jacobi-Romero, D. J., & Guillen, F. G. F. (2022). Análisis de red de la comorbilidad entre síntomas de ansiedad e insomnio en adultos. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(2). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=117048>
- Benchoam, D. (2020). Psicología deportiva: Habilidades psicológicas y técnicas de intervención. *Neuro Class*, 2(1), 411.
- Cabarkapa, D., Cabarkapa, D., Philipp, n., Eserhaut, D., Downey, G., & Fry, A. (2022). Impact of Distance and Proficiency on Shooting Kinematics in Professional Male Basketball Players. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 7(4), 78. Obtenido de



- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9590067/>
- Cantón, E., Sánchez, A. I., Peris Delcampo, D., Cantón, E., Sánchez, A. I., & Peris Delcampo, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Horizonte sanitario*, 18(3), 325-336. <https://doi.org/10.19136/hs.a18n3.3184>
- Cao, S., Geok, S. K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S. K., & Qian, S. (2022). Mental Fatigue and Basketball Performance: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 819081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.819081>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36.
- Da Silva, L. G., Ferreira, R. W., Gaia, J. W. P., & Pires, D. A. (2022). Ansiedade pré-competitiva em atletas de voleibol amador (Pre-competitive anxiety in amateur volleyball athletes) (Ansiedad precompetitiva en atletas de voleibol amateur). *Retos*, 46, 574-580. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93284>
- Domínguez, R., & Dosli, J. (2024). Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de Baloncesto. *ReseCuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 60-79. <https://doi.org/10.6018/cpd.576011>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Charachousi, F., Latinjak, A. T., Comoutos, N., & Theodorakis, Y. (2022). Strategic Self-Talk Assists Basketball Free Throw Performance Under Conditions of Physical Exertion. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 892046. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.892046>
- Garrido, M. M. (2018). Terapéutica en Atención Primaria: Manejo de la ansiedad en Atención Primaria. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 34(8), 407-410. [https://doi.org/10.1016/S1138-3593\(08\)72349-9](https://doi.org/10.1016/S1138-3593(08)72349-9)
- Goetter, E. M., Frumkin, M. R., Palitz, S. A., Swee, M. B., Baker, A. W., Bui, E., & Simon, N. M. (2020). Barriers to mental health treatment among individuals with social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. *Psychological Services*, 17(1), 5-12. <https://doi.org/10.1037/ser0000254>
- González, M. (2024). La importancia de la psicología en el deporte. *Körperkultur Science*, 2(4), 19-23.
- Gordillo, F., Arana, J., Garcí, Juan, & Pérez,



- M. (2023). Evolución de la tendencia de búsqueda en España de los términos “Ansiedad”, “Depresión” y “Suicidio” entre 2019 y 2022: Antes, durante y después de la pandemia por COVID-19. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 163-174.
- Heredia, M. I. (2024). Relación entre los estilos de vida y estados de ansiedad de los jóvenes deportistas universitarios (Relationship between lifestyles and anxiety states of young university athletes). *Retos*, 54, 867-872. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.105128>
- Izurieta, K. L. F., & Salazar, M. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), Article 6. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4072](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072)
- Macías, M., Pérez, C., López, L., Luis, B., & Morgado, C. (2024). Trastornos de ansiedad: Revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista eNeurobiología*, 10(24). <https://doi.org/10.25009/eb.v10i24.2544>
- Marqués, M., Gonçalves, W., & Bezerra, M. (2022). El esfuerzo de alta intensidad perjudica la eficiencia del tiro libre en el baloncesto. *Motriz, Rio Claro*, 28(1). <https://doi.org/DOI:> <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-657420220000422>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*.
- Martorell, M. S., Ponseti, F. X., Bosch, B. C., Ferragut, G. S., García-Mas, A., & Prats, A. N. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors (Ansiedad competitiva y rendimiento en deportistas de vela). *Retos*, 39, 187-191. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75356>
- Matsunaga, N., & Oshikawa, T. (2022). Muscle synergy during free throw shooting in basketball is different between scored and missed shots. *Frontiers in sports and active living*, 4. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9582604/>
- Medina, S., Ródenas, L., Medina, S., & Ródenas, L. (2022). La ansiedad en deportistas universitarios durante la cuarentena por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 33-46.
- Menéndez, D. E., Becerra Hernández, A., Menéndez Fierros, D. E., & Becerra Hernández, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: Un estudio comparativo entre hombres y mujeres.



- Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135.  
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Nadav, G., Mike, R., Moothart, S., & Furley, P. (2022). Free throw shooting performance under pressure: a social psychology critical review of research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(20). Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2021.1979073>
- Navarrete, M. Z. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>
- Olteanu, M., Oancea, B. M., & Badau, D. (2023). Improving Effectiveness of Basketball Free Throws through the Implementation of Technologies in the Technical Training Process. *Applied Sciences*, 13(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/app13042650>
- Organización Mundial de Salud. (2020). *Mental Disorders. Global Health Estimates* [Salud]. World Health Organization. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1)
- Pakosz, P., Domaszewski, P., Konieczny, M., & Bączkiewicz, D. (2021). Muscle activation time and free-throw effectiveness in basketball. *Scientific Reports*, 11(1), 7489. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87001-8>
- Price, C. (2024). *The Effect of Competition Anxiety on Shooting Performance in Basketball*. [Trabajo de investigación, Math Senior Seminar]. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.theneighborhoodacademy.org/editoruploads/files/Cierra%20Final%202024.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.theneighborhoodacademy.org/editoruploads/files/Cierra%20Final%202024.pdf)
- Ramadhan, M. N., Sukarmin, Y., Arovah, N. I., Anwar, N. I. A., & Aksir, M. I. (2024). The Effect Of Imagery Training On The Accuracy Of Free Throws In Basketball Players In Terms Of Concentration. *Retos*, 51, 603-609. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100554>
- Reardon, C., Gorczyński, P., Hainline, B., Hitchcock, M., & Rice, S. (2023). *Anxiety Disorders in Athletes*. 13(1), 33-52.
- Rendón, N., García, K., Castellanos Julialba, Vidarte, J., Castillo, C., Mesa, C., Valencia, L., & Cardozo, L. (2024). Anthropometric and electromyographic characteristics of the free throw shooting



- gesture in university basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 28(4), 1984-1996. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.08220>
- Reyes, M., & Vásquez, D. (2024). Habilidades Psicológicas Deportivas y estados de ánimo en jugadores peruanos de Quadball (Quidditch). *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(4), 1-10.
- Rodríguez, A., & Torres Tejera, M. E. (2024). Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100193. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100193>
- Rodríguez, B. (2022). Psicología en el deporte. *Psicod .com*, 2(1), 22-45.
- Sánchez, J., & Reinoso, D. (2024). Ansiedad y concentración: Efectividad en tiros libres del baloncesto masculino y femenino. *Polo del conocimiento*, 9(10), 283-303. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.23857/pc.v9i10.8116>
- Schmitzhaus, V. M., Oliveira, W. G., & Almeida, M. B. de. (2022). High-intensity effort impairs basketball free-throw shooting efficiency. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28, e10220000422. <https://doi.org/10.1590/s1980-657420220000422>
- Tomé, D., Ponte, D., Sampedro, M. J., & Arce, C. (2023). Pandemic Impacts on Athlete Competitive Anxiety and Its Relationship with Sex, Competitive Level and Emotional Self-Control: A Cohort Study before and after COVID-19. *Sustainability*, 15(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/su15129315>
- Truong, C., Ruffino, C., Crognier, A., Paizis, C., Crognier, L., & Papaxanthis, C. (2023). Error-based and reinforcement learning in basketball free throw shooting. *Scientific Reports*, 13(1), 499. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26568-2>
- Vaez Mousavi, M., & Mokhtari, P. (2022). Physiological Patterning of basketball free throws. *Contents lists available at HASES*, 2(3), 297-306.
- Wadhvani, B. D., Lim, H. B. T., & McConnell, B. L. (2024). Immediate and sustained effects of left-hand dynamic handgrip on choking in men's basketball free-throw performance. *Applied Psychology*, 74(1), e12579. <https://doi.org/10.1111/apps.12579>
- Weston, M. (2022). *The Anxious Athlete: Mental Health and Sports' Duty and Advantage to Protect* (Vol. 3). Harvard



Journal of Sports & Entertainment Law.  
chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefind  
mkaj/https://journals.law.harvard.edu/jsel/  
wp-content/uploads/sites/78/2022/04/13-  
1-Weston.pdf

Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad  
en deportistas profesionales. *Dilemas  
contemporáneos: educación, política y  
valores*, 9(SPE1).  
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>