

Manten la Cabeza en el Juego

“Inmediatamente antes de competir, estoy concentrado en mi respiración. Soy consciente de eso. También me concentro en el andarivel. Cuando estoy en el, es casi todo silencio, excepto por el silbato del árbitro. Estoy muy orientado a ese sonido y en los pequeños detalles”

Nadador del equipo olímpico de 1992

En lugar de enfatizar la importancia de un concepto o destreza mental en particular, nos fijaremos en la forma de utilizar esa habilidad para mejorar el rendimiento deportivo. En este artículo, vamos a dar una mirada a la habilidad de la Concentración

La tabla 1 contiene una grilla de números de 00 a 99. El desafío es encontrar la mayor cantidad de números en orden secuencial empezando con el #15 – al encontrar el número 15, tacharlo, encontrar el 16, tacharlo, etc. – Se utiliza un minuto para completar el ejercicio.

Como punto de comparación, las personas que pueden concentrarse efectivamente, puntúan arriba de los 20s y 30s.

Este es un ejercicio útil para ilustrar la importancia de la concentración efectiva en la competencia (esta grilla también puede ser utilizada como herramienta para mejorar la concentración).

Todos los atletas se han dicho alguna vez a sí mismos que deben concentrarse, tanto en un entrenamiento o en una competencia, y si no es así, se lo han dicho sus compañeros de equipo o sus entrenadores. Después de todo, la concentración es una destreza mental muy importante.

¿Cómo se pueden mejorar las habilidades de concentración, especialmente cuando uno está en conocimiento de una falta de “foco”, o cuando focalizarse en las cosas equivocadas puede tener un impacto negativo en la performance?

Primero, hay que tener en cuenta las cuatro partes de la Concentración Efectiva. La concentración efectiva implica:

1. Focalizar en señales relevantes. Esto es, atender a señales relevantes e ignorar señales irrelevantes.
2. Mantener el foco atencional durante el entrenamiento o competencia.
3. Desplazar el foco atencional cuando sea necesario. Es importante cambiar de foco cuando lo requiere la situación. Por ejemplo: un atleta de resistencia puede necesitar ser capaz de pasar de un enfoque en el recorrido a un enfoque interno para evaluar cómo está manejando el ritmo.
4. Estar en conocimiento de la situación

Desde una perspectiva general, la mejora de las habilidades de concentración se relaciona con el desarrollo de habilidades para hacer frente a cada uno de estos componentes. Los siguientes son algunos consejos para desarrollar una mayor concentración eficaz:

Averiguar lo que es Relevante

Aunque parezca obvio, vale la pena mencionarlo, para centrarse eficazmente en las señales relevantes, uno tiene que saber lo que es relevante. Es decir, ¿a qué se debe atender en diferentes situaciones competitivas? Por ejemplo, averiguar si es motivante o una distracción mirar el marcador; saber dónde colocar "ojos y oídos" antes y durante una repetición o un evento competitivo. También, saber qué mirar para recoger señales contextuales durante "el calor" de la competencia. Saber qué buscar puede muchas veces dar una ventaja competitiva.

Comienza en el Entrenamiento

Los atletas a menudo cometen el error de esperar hasta la competencia para tratar de "hacer clic" en un enfoque efectivo. Ya es demasiado tarde. Se debe tomar conciencia de la propia concentración (focus) en el entrenamiento y aprender lo que funciona y lo que "lastima" la performance en entrenamiento. Luego, se deben practicar las estrategias de concentración más eficaces en los entrenamientos.

Entrenar con Distracciones

Es normal en deportes como el fútbol Americano, que hagan sonar ruidos de espectadores por los altoparlantes durante el entrenamiento. Esto ayuda al atleta a aprender cómo manejar distracciones externas y mantener el enfoque en cuestiones relevantes. Este mismo concepto se puede aplicar utilizando distractores comunes de cada deporte.

Rutinas

Tener una rutina para el entrenamiento y la competencia puede ayudar a enfocarse efectivamente ya que provee estructura y consistencia a los pensamientos y la concentración.

Mejorar la Concentración "Fuera del Campo"

Además de trabajar en la concentración efectiva en el campo, también se puede mejorar la concentración fuera del entorno deportivo. Como se mencionó anteriormente, se puede utilizar la grilla de concentración como un ejercicio para desarrollar las habilidades de concentración. Para realmente ponerse a prueba, se puede completar el ejercicio por segunda vez con música o la televisión como distracción. Para trabajar en mantener el foco atencional, recoger un objeto (que puede estar relacionado con su deporte, como una pelota o el calzado) y practicar describir el objeto, atendiendo incluso a los detalles más intrincados. No se limite a decir "es una pelota de color marrón." En lugar de eso, describir cosas como el tamaño, la forma, cómo se siente, cómo huele, etc. El nivel de detalle con el que se describa el objeto está relacionado con el foco atencional.

Por último, ser Realista

Hay que darse cuenta de que la concentración efectiva es mentalmente agotadora. Se necesita energía mental para mantener los pensamientos en una dirección relevante, controlable y beneficiosa. Por lo tanto, hay que tener en cuenta esto y **practicar, practicar, practicar**.

Tabla 1 - Grilla de Concentración

38	28	51	09	71	16	72	82	63	04
10	32	44	62	21	97	18	40	90	52
25	85	57	46	66	35	78	96	11	69
74	03	75	93	00	56	22	67	49	20
43	13	23	33	79	95	76	05	59	45
65	86	50	19	41	07	37	83	29	61
58	02	34	77	27	55	92	48	01	89
15	47	73	87	39	68	12	53	84	70
24	64	81	06	91	60	88	30	98	14
99	31	42	94	17	54	80	26	36	08

- Suzie Tuffey Riewald, PhD, NSCA-CPT - **“Mind Games” - Keep Your Head in the Game.** NSCA’s Performance Training Journal. www.nasca-lift.org. Volume 8, Issue 4

Traducción y Resumen: Prof. Sebastián Gil – www.vidatraining.com