



LOS PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN (I)

En el transcurso de una competición, algunos arqueros y arqueras, son capaces de reconocer que sufren problemas de concentración. Por regla general estos problemas tienen su origen en lo que se denomina “un foco atencional inapropiado” con ello se describe a la ausencia de atención en señales idóneas, sino que por el contrario los deportistas se distraen con otros pensamientos, con otros sucesos o con algún tipo de emociones proporcionadas por la propia competición o por el entorno de amigos, familiares e incluso por compañeros de club o el propio entrenador.

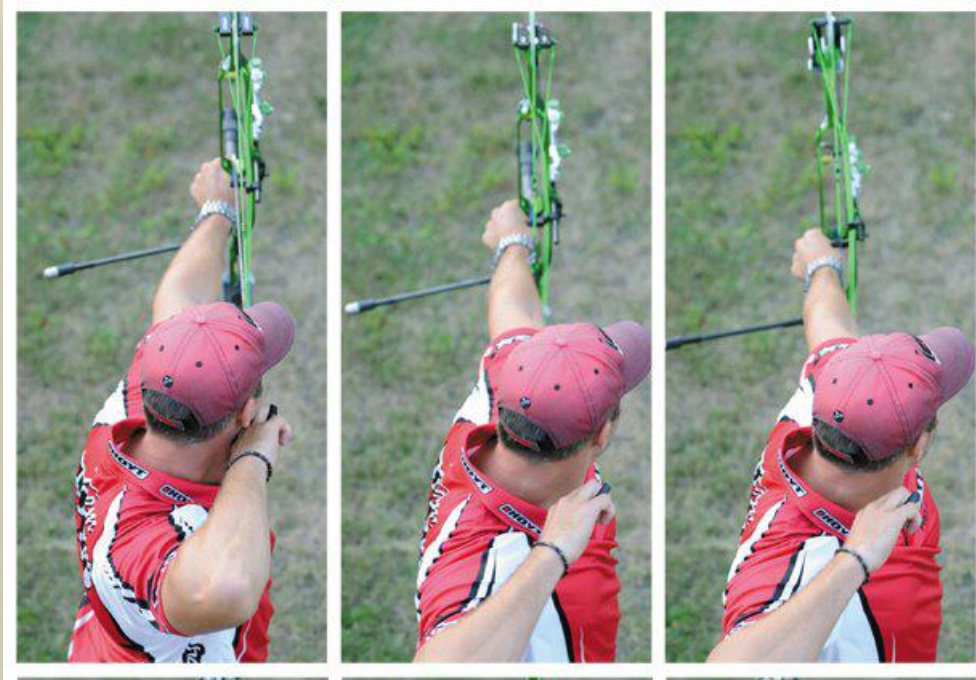


Autor: Juanjo Hernández





Flecha tirada Flecha olvidada.



Este lema es utilizado por muchos entrenadores, con el único fin de que el arquero se concentre en la siguiente flecha y no en la que acaba de tirar y ha sido un fiasco o una excelente puntuación.

Se trata con ello de olvidar, de que el arquero olvide lo que acaba de ocurrir, sobre todo si se ha cometido un error. Seguir con la concentración puesta en un error cometido, en hechos que han ocurrido con un mal resultado, ha sido la perdición de más de un arqueros de élite en una competición de élite, dando al traste con las mejores expectativas del deportista y de su entrenador. Todo arquero que realiza una concentración en el error cometido, arrastra ese error durante toda la competición y se auto infringe una presión difícil de superar a lo largo del resto de la competición.





¿Qué pasa si. . . .?

Tras la obsesión en un acto anterior y sus consecuencias que hemos descrito anteriormente, otro de los problemas de concentración son lo que se describen como de “atención a sucesos futuros” a la posibilidad de que ocurra un suceso o una acción que no sea la que el propio deportista espera o desea.



En esta posibilidad de que ocurra ese suceso, el arquero tiende a un pensamiento orientado a un futuro, tras un error, ligado a un pensamiento sobre ese error y que condiciona sus pensamientos durante el resto de la competición.

Estos pensamientos en la mayoría de las ocasiones adoptan la forma de preguntas con afirmaciones, como por ejemplo:

¿Qué pasa si hago otra puntuación baja?

¿Qué pasa si no pasa esta fase?

¿Qué pasa si decepciono a mi familia?

¿Qué pasa si decepciono a mi entrenador?





¿Qué pasa si no logro los objetivos que me he marcado?

En definitiva, el consabido

¿Qué pasa si

Estos pensamientos obviamente encaminados a un futuro más o menos cercano, no puede afectar al arquero de otra manera que no sea de forma negativa, haciendo que sean mucho más probables la consecución de errores y lo que es peor aún, que esto errores sean aceptados:

“tengo un mal día”,
“no puedo con ello”,
“no voy a ser capaz”,
y un largo etcétera.

Esto disminuye y en mucho, el poder de concentración en el momento actual e igualmente disminuye en buscar la solución a tomar de forma urgente para paliar en lo posible el problema.





La preocupación que un arquero puede sufrir, no sólo es una distracción de la atención en la competición por parte del arquero, sino que además, produce un exceso de tensión muscular que tiene como consecuencia una disminución del rendimiento del arquero: malas, tardías y/o anticipadas sueltas.

En otras ocasiones, son pensamientos diferentes o externos a la competición o incluso que no tienen nada que ver con la propia competición, los que distraen la atención del arquero. Es evidente que estos pensamientos son del todo involuntarios, de repente el arquero se da cuenta de que está pensando en cuestiones que no vienen al caso, estos momentos que pueden llegar a ser frecuentes y sin lugar a dudas afectan de igual modo al rendimiento, pero esto será cuestión a tratar en la siguiente entrega de este artículo.



Hasta esa próxima entrega, realizad buenos tiros.

Juanjo Hernández

