

A vueltas con La Concentración

Leandro González

“La concentración en la actividad deportiva, significa fijar la cantidad necesaria de esfuerzo mental y evitar las interferencias del exterior e interior que pueden influir en el rendimiento deportivo.”

“Concentración es la habilidad para dirigir la atención y mantenerla hacia el aspecto requerido de la tarea“

En la concentración se deben considerar dos aspectos:

- 1) El proceso de selección que permite la evitar las señales molestas e irrelevantes.
- 2) La intensidad de la energía invertida en mantener la concentración.

La capacidad de seleccionar la información relevante y evitar la irrelevante, como mantener la concentración durante la competición son factores importantísimos para un buen rendimiento e intentar cometer la menor cantidad de errores posibles.



Estar concentrado significa estar “aquí y ahora”, cuando se está concentrado se está atento sólo a la competición, ver y sentir exactamente lo que estás haciendo.

Veámoslo en la práctica

Si en la competencia, se comete un error y se hace un mal lanzamiento, luego se queda uno pensando sobre éste error y vuelve a él una y otra vez, entonces ya no estoy concentrado en mi tarea, sino en mi error que ya es del pasado, esto funcionara como un distractor interno.

Si pienso en las consecuencias que puede traerme equivocarme, con la prensa, con mi equipo, con mis compañeros, los dirigentes, el público, etc. ya entro en la competencia, pensando en lo que puede suceder después y mañana.



Pero pensemos que la concentración no es una habilidad que se tiene o no se tiene. Siempre estamos concentrados en algo. A veces cuando nuestra concentración es total, parecería que la tarea que estamos desarrollando es sencilla, que la hicimos rapidísimo, que el tiempo pasó rápidamente, estábamos tan inmersos en la tarea que no hubo ningún distractor que pudiera desviar la atención.

Lo importante a saber es:

- 1/ A que puedo prestar atención.
- 2/ Cuando estar atento.
- 3/ Como mantenerme concentrado en momentos difíciles.
- 4/ Concentrarme en la tarea inmediata y evitar pensamientos de evaluación (publico, prensa, otros deportistas, etc.)
- 5/ Concentrarse en el aquí y ahora exclusivamente.

Evaluemos que nos hace perder la concentración.



No es tarea fácil concentrarse sólo en un aspecto y olvidarse del resto. Lo importante es poder detectar cuales son los distractores que se repiten y provocan la pérdida de la concentración.

Factores externos:

Público, determinados deportistas, prensa, presencia de dirigentes, jueces, personas de trascendencia para cada uno de nosotros.

Y se produce por causas:

- **Aburrimiento:** el nivel de motivación y activación es muy bajo y no se divierte uno con lo que hace.
- **Enfado:** se desconecta por la ira o frustración producida por una circunstancia concreta.
- **Precipitación:** aquí se trata de acelerar el curso de los acontecimientos rompiendo el ritmo de su ejecución.

Factores Internos:

Tienen origen en el pensamiento, se suelen producir tres tipos de pensamientos:

- **Pensamientos disociativos:** los pensamientos que no tienen nada que ver con la ejecución que se está realizando.
- **Pensamiento excesivamente analítico:** pensamientos que se tienen sobre errores anteriores o situaciones en las que no se ha actuado bien. Si nos quedamos en estos pensamiento difícilmente podremos concentrarnos en el aquí y ahora.
- **Pensamientos débiles:** pensamiento que pueden indicar una falta de confianza en sí mismo, de no poder alcanzar las metas propuestas.



Tanto los estímulos externos como los internos se afectan mutuamente en forma continua, un hilo muy delgado separa ambos, muchas situaciones externas son disparadoras de distractores internos y muchos pensamientos internos traen consecuencias en la ejecución.

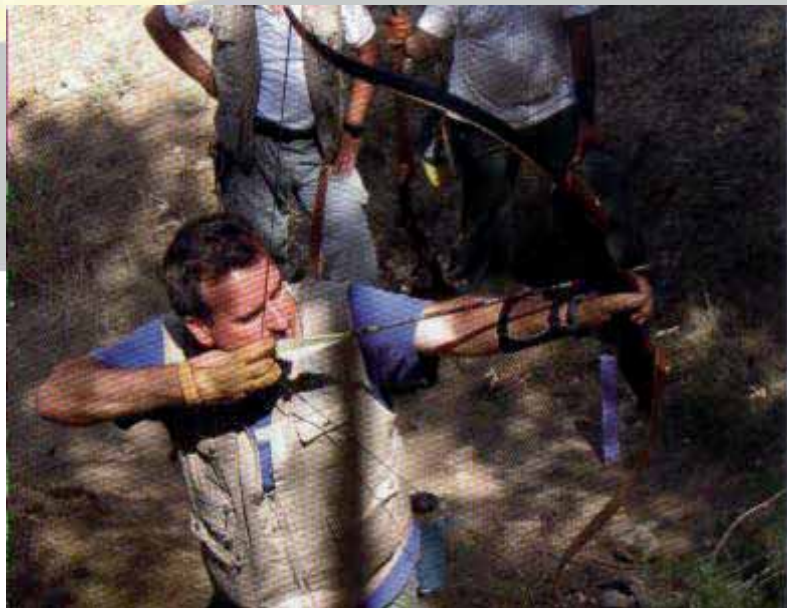
La concentración no es una destreza natural sino que es posible aprender y ensayar técnicas para mejorar su desarrollo.

El mejor nivel de ejecución de tareas, es lograr estar en una zona óptima de rendimiento, esto se logra cuando...

- La atención está totalmente focalizada en factores relevantes para la ejecución.
- Cuando se deja de lado los pensamientos negativos.
- Cuando los distractores no deterioran la ejecución.

¿Cómo podemos entrenar la concentración?

En primer lugar teniendo un conocimiento teórico de que es la concentración y cuáles son los beneficios que ésta puede traer al rendimiento. Este aprendizaje teórico se logra con el autoconocimiento, descubriendo los distractores y los factores que logran la pérdida de la atención.



Descubriendo cual es el estilo atencional con el que opero. Descubriendo que tipo de concentración necesito para la actividad deportiva que desarrollo.

En segundo lugar poniendo en práctica auto informes y técnicas que permitan evaluar mi concentración y comenzar a entrenar.

En tercer y último lugar poner en práctica aquellos ejercicios que resulten más favorables a las necesidades para desarrollar mejor la tarea.



Como ejercicio yo os propongo una técnica que utilizaba el tenista AGASSI

Agassi entrenaba su atención, su percepción y sus emociones de la siguiente forma: colocaba una pelotita de tenis sobre el televisor mientras pasaban su programa favorito. Durante media hora no sacaba la vista ni la mente de la marca de la pelota. La pelota pasa a ser figura y el programa se convierte en fondo.

Otros jugadores hacen lo mismo pero con películas de alto contenido erótico o con distracciones y llamados de las personas que los rodean. Concentrada la mente y las emociones en un objeto mantienen la respiración a un ritmo pausado y al mismo tiempo están ordenando sus emociones. Desde una óptica psicoanalítica, centrando la mente y regulando la respiración ordenan su mundo pulsional.



En esencia es un ejercicio de budismo zen y lo que se obtiene es la ataraxia que propone la filosofía estoica.



Vosotros lo podéis hacer sustituyendo la pelota de tenis por imágenes de las dianas.

Otro ejercicio que es propongo es sentados en el suelo en la famosa postura de Loto, es decir sentado con las piernas cruzadas, os situáis delante de una vela que tenéis en el suelo encendida y enfrente de vosotros concentraros solo en la llama y olvidar ruidos, luces y demás de

alrededor, si colabora con vosotros la familia lo que tiene que hacer es tratar de distraeros y vosotros a lo vuestro, si no hay familia poner os en la tele una peli que os guste mucho y olvidar os de ella.

Leandro González

