



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

*"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."*



## Cómo mantener la concentración en la competición y en los entrenamientos

Parte de los errores, las derrotas y los fracasos deportivos, vienen por la dificultad para mantener la concentración en la competición y en los entrenamientos. **La concentración es la capacidad de estar atento a lo que suma**, a lo que permite ejercitarte de forma correcta, a las señales de seguridad, **dejando de atender lo que resta**. Lo que resta son los estímulos distractores: pensamientos de duda o negativos, personas que te increpan, sensaciones físicas de molestia, elementos desconocidos, etc.

Para entrenar la concentración existen diferentes recursos que ofrece la psicología. Para ello es conveniente conocer qué desconcentra al deportista. No todos nos desconcentramos con lo mismo. Hay personas muy rumiantes que todo lo analizan en exceso, mientras que otras mantienen una hipervigilancia con sus sensaciones físicas.



En líneas generales, **¿qué nos suele desconcentrar?**

### 1. El aburrimiento

El tipo de entrenamiento o de actividad que realizas puede ser más o menos divertida o aburrida. **El aburrimiento adormece e invita al despiste.** Hay entrenadores que no son nada creativos con sus entrenamientos, repiten siempre los mismos ejercicios, de la misma manera, con el mismo tiempo de duración, de tal manera que el jugador se anticipa, sabe siempre lo que va a realizar y cómo va a hacerlo.

### 2. La facilidad de la tarea

Nuestra mente es inteligente y ahorradora. Le encanta ahorrar. Ahorrar energía es una de sus pasiones y lo consigue hacer cuando se encuentra con tareas previsibles o sencillas. La mente decide y calcula cuánto nivel de esfuerzo requiere una actividad, y en función de esa regla, destina los recursos. **Cuando tenemos una tarea muy sencilla** por delante, como lo es enfrentarte a un rival que aparentemente es fácil de ganar, **la mente se relaja y decide no poner toda la atención que pondría ante una dificultad mayor.**

### 3. El miedo y la presión

Ante una situación en la que sentimos que estamos en peligro, como puede ser el miedo a no hacer la mínima o a perder un partido, nuestra mente se orienta para ponernos a salvo. La mente es muy simple en este sentido: si tienes miedo, desencadena la respuesta genéticamente determinada para sobrevivir, no la ejecución perfecta para conseguir la marca. Esto incluye desarrollar la respuesta de ansiedad para luchar o huir. **Mientras la mente entienda que hay un peligro, no está atenta a la zancada, ni al braceo,** ni a regatear o lanzar el martillo con una técnica determinada. Solo piensa que respire, corras, huyas y te pongas a salvo. Por eso te activas, jadeas, **te bloqueas mentalmente, te tensas a nivel muscular, te sientes mal y así es imposible estar concentrado.**

### 4. El cerebro multitarea

Estar concentrado es estar en el **"esto, aquí y ahora"**. El ritmo de vida al que estamos expuestos y la nueva relación que mantenemos con las tecnologías limitan bastante nuestra capacidad de estar concentrados. Nos desenvolvemos durante el día pegados a un teléfono que contiene muchas funciones. Todas ellas nos dispersan si no sabemos darle descanso y si no sabemos mantenerlo alejado mientras realizamos otras actividades.



## ¿Cómo mejorar la concentración?

### Meditación

La meditación puede ser una práctica formal o informal a través de la cual se trabaja el foco de atención. **El deporte permite meditar con la propia actividad deportiva.** Esto es todo un lujo. Meditar implica prestar atención a lo que elijas, por ejemplo, tu respiración mientras corres. Se trata de correr, sentir cómo respiras, cómo entra el aire, cómo sale y cuando percibas pensamientos que te distraigan, sin enfadarte y de forma amable, vuelve a fijarte en tu respiración. **Y repite este ejercicio todas las veces que puedas, con paciencia y compasión.** Verás que durante cada práctica, formal o informal, te distraerás con facilidad, pero no pasa nada. En cuanto seas consciente, vuelve a tu objeto de concentración. Puedes centrarte en una pelota de golf, de tenis, el sonido de tu pisada cuando corres o en cómo respiras.

### Visualización

Visualizar supone **elaborar imágenes mentales.** Aquello que visualizamos es aquello en lo que la mente se enfoca. El contenido de la visualización lo puede elegir el deportista, pero tiene que seguir una serie de reglas:

- **Estar centrado en el rendimiento**, a pesar de que a la postre imaginemos el resultado que deseamos alcanzar.
- **La actividad tiene que depender del deportista** y no, por ejemplo, del fallo del contrario.
- **Tiene que ser algo posible.** Si un gimnasta desea hacer un triple mortal, pero en el momento actual solo es capaz de realizar un doble, visualizar el triple no le ayudará a que lo consiga.
- Debemos **estar en un lugar que nos permita relajarnos**, cerrar los ojos e imaginar la ejecución deportiva que posteriormente vamos a realizar.

**Visualizar aumenta la probabilidad de que lo imaginado suceda.** La mente guarda en estado activo aquello que has visualizado, de tal manera que llegado el momento, está al alcance de tu atención.



## Autoafirmaciones

El tipo de entrenamiento o de actividad que realizas puede ser más o menos divertida o aburrida. El aburrimiento adormece e invita al despiste. Hay entrenadores que no son nada creativos con sus entrenamientos, repiten siempre los mismos ejercicios, de la misma manera, con el mismo tiempo de duración, de tal manera que el jugador se anticipa, sabe siempre lo que va a realizar y cómo va a hacerlo.

El pensamiento condiciona lo que sentimos y lo que ejecutamos. **Un pensamiento firme, orientado a la tarea, que además puedas utilizar como anclaje, permite estar metido, estar en la zona.** Se trata de hablarte a ti mismo en términos de lo que tienes que hacer "siente el braceo, ahora puedes cambiar el ritmo", "fuerte en defensa". Este tipo de mensajes te recuerdan qué realizar en ese momento. También puedes utilizar frases que te recuerden estar presente, alguna expresión como "sereno", "aquí y ahora" que utilices para volver a tu momento cuando algo te despiste.

## Aumentando la dificultad de la tarea

El cerebro trata de dosificar el nivel de atención que debe poner en función de la dificultad de la tarea. **A mayor dificultad, siempre que no se entre en la zona de bloqueo por verse sin recursos para afrontar el reto, más concentración y atención.** Así que, si la situación, el partido, el combate, la carrera no presentan una dificultad alta y puede que tiendas a relajarte, trata de "autodificultarte" tú mismo. Puedes lograrlo intentando exigirte más, como ganar antes el combate, mejorar tu marca personal, aunque te valga con menos para ganar, meter más de tres goles, etc. Habla con tu mente y ponte un objetivo desafiante, posible, pero desafiante, independientemente de tu competición.

## Simulando competiciones y ritmo de competiciones en los entrenamientos

Muchas veces se pierde la concentración cuando el deportista se encuentra con sensaciones distintas compitiendo a las que tiene entrenando o cuando se encuentra con escenarios y estímulos desconocidos. En la medida que sea posible, **es aconsejable visitar el lugar de competición, aunque sea a nivel virtual, poder entrenar allí y exponerse a las duras sensaciones de la competición.** Cuanto más parecido sea el simulacro, menos dejamos al factor sorpresa. Las sorpresas siempre distraen.



## Gestionando el fracaso con compasión y paciencia

El miedo a fracasar puede llevar al deportista a estar pendiente de aquello que quiere evitar en lugar de estar centrado en lo que tiene que lograr. **Perder el miedo al error, gestionarlo como algo que simplemente sucede, sin más, con aceptación, permitirá normalizar lo que de por sí es normal.** Cuando te tratas mal ante el error, te sientes un fracaso y frustrado, y como nadie desea sentirse así, en el futuro tratarás de esquivarlo. Pero el fracaso y el error formarán parte de tu competición toda tu vida de deportista. Así que cuanto antes lo normalices y le hagas espacio en tu vida, antes serás capaz de concentrarte otra vez en el ahora cuando suceda.

## Modificando los entrenamientos, con factores inesperados

Saca tu lado creativo, inventa, trata de ser divertido, ameno, sorpresivo. Así entrenarás más motivado y más atento. **Hacer siempre lo mismo nos aburre** y entramos en un estado de letargo. Si eres entrenador, trata de motivar y animar a los tuyos para que se diviertan y despierten su curiosidad cuando vayan a entrenar.

## Estando en el esto, aquí y ahora

En los deportes de equipo esto suele estar en el código de conducta. No se usan los móviles en los momentos de equipo, desayunos, comidas, cenas, entrenamientos, etc. Pero cuando entrenas solo, como son muchos atletas, el teléfono es una compañía, aunque sea para poner música. Pero eso tiene una desventaja, y es que además de la música te terminas despistando cada dos por tres para ver tus mensajes y redes sociales. **Deja el teléfono apagado, incluso para la música.** Prueba a entrenar escuchando tus sensaciones, tu cuerpo o fijándote en el paisaje. Verás cómo desarrollas mucho más tu capacidad de estar atento.

Y esto en el deporte, como en la vida en general, estudios, profesión incluso vida personal. El que está concentrado aprovecha mejor su oportunidad.