

Cuando un deportista quiere entrenar la concentración el mejor contexto para ello son las situaciones propias de su deporte. Cuando los deportistas no han entrenado psicológicamente, cuando no conocen técnicas para el control atencional, es conveniente que primero aprendan algunas de ellas para que luego sean capaces de utilizarlas en la situación concreta que queremos entrenar.

TÉCNICAS PARA ENTRENAR LA CONCENTRACIÓN:

ASPECTOS GENERALES

Programa que se debe trabajar con el deportista para que centre su atención en la destreza técnica de su actividad deportiva y en el caso de perder la concentración o distraerse, sea capaz de recobrarla.

Concentración en la ejecución: El deportista tiene que estar en una situación relajante y cómoda, así tiene que concentrarse en un único pensamiento u objeto.

AMENAZAS EXTERNAS

Uno de los factores externos que pueden afectar en mayor medida a la concentración de un deportista es la presión de elementos situacionales.

El ensayo de competiciones simuladas: Intentar familiarizarse con situaciones o estímulos que en la competición real podrían afectar a su concentración.

Práctica mental: En esta técnica es imprescindible que el deportista posea una buena capacidad para imaginar diversas situaciones de su práctica deportiva.

AMENAZAS INTERNAS

Cuando la concentración se ve afectada por la acción de factores internos, el entrenamiento debe estar dirigido a eliminar aquellos pensamientos, ideas o sentimientos que en momentos determinados pueden conducir al fracaso en una competición.

El uso de señales atencionales: Consiste en el uso de palabras sensaciones o ideas que resulten apropiadas para mantener un buen nivel de activación y permitir mantener una buena concentración.

La conversión de los errores en posibles futuros aciertos: Consiste en ensayar mentalmente la ejecución correcta de su acción, después del error.

Con la importancia que tienen dentro del desempeño y el desarrollo de nuestras actividades , la concentración y la atención ,puede sugerir lo siguiente:

Consejos para la concentración del deportista.

Autoconfianza: es importante que el deportista maneje un concepto de si mismo , que comprenda el razonamiento de sus capacidades ,que se crea capaz de lograr todo lo propuesto.

Mente clara: situarse en el aquí y en el ahora que puede abstraerse del mundo circundante para existir solo él y su meta.

Control de emociones: que logre hacer contacto con sus emociones y sentimientos, ya que cualquier estímulo nos genera un sentimiento deberá aprender a reconocer cuales de estas emociones son propias y cual han sido depositadas en el, porque así sabrá lidiar con ellas. Y darse cuenta de sus fortalezas y sus debilidades y usar las ultimas a su favor.

Establecimiento de rutinas: las rutinas preparatorias deben tener en cuenta sus preferencias individuales en cuanto a las características y duración de las mismas, generando su propio estilo de aprendizaje de las rutinas que le resulten más óptimas para su preparación.

Focalización de objetivos: el deportista debe tener muy claro a donde va, que quiere lograr y

no perder de vista su punto final. Concentrarse en la tarea inmediata y evitar pensamientos posteriores.

Atención permanente: Mantener la concentración será lo primordial durante la práctica del deporte, ya que una mínima distracción puede marcar la diferencia entre dos contendientes.

La preparación psicológica dentro del deporte requiere de una preparación al igual que la parte física y la técnica. De aquí deducimos que no solo durante la competencia oficial es necesaria la concentración, sino también durante todo el entrenamiento.

Autor: Psi. Mónica Carrazco

Foto: TYR Sport

