

Cada ser humano es poseedor de una capacidad de desarrollar un sin número de habilidades distintas y entre ellas está el deporte. Las personas que han decidido hacer de un deporte su estilo de vida, su motivación y su razón de ser, explotan esta capacidad al máximo.

El enamorarse de un deporte no es suficiente para lograr lo que uno se propone, toda vez que decidimos comprometernos con un deporte, debemos darlo todo. Esto significa entregar en todo momento la mente, el corazón y el espíritu, que finalmente estas son los componentes que le dan su totalidad al ser humano. Cuando hablamos de corazón me refiero a amar en realidad lo que se hace, de espíritu a todo lo que te motiva lo que te da la fuerza interior, y no menos importante la mente que tiene la nobleza de hacer realidad lo que nos proponemos.

Esta vez quisiera basarme en un componente sumamente importante de la mente que para mí es lo que logra la diferencia entre lograr lo que quieres y no hacerlo, la concentración.

### **Concentración**

Es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes.

Muchos deportistas desarrollan sus propias técnicas para permanecer concentrados. Muchos de estos rituales y técnicas las han adquirido a lo largo de su práctica y en general les son útiles para mantenerse dentro de su punto de acción y centrarse en la ejecución que están realizando o realizarán.

Las demandas en concentración varían mucho de unos deportes a otros; la capacidad de concentración está determinada por las diferencias individuales.

### **Factores distractores**

Tres grandes grupos de factores:

## **Externos**

Hacen referencia a todo aquello que sucede alrededor del deportista.

## **Internos**

Hacen referencia a los pensamientos y sentimientos del deportista que en un momento determinado pueden distraerle de lo que esté haciendo.

## **Dificultades para atender**

Es la incapacidad atencional.

Autor: Psi. Mónica Carrazco

Foto: TYR Sport

