

Artículo proporcionado por la Psi. Ivette Garza

“Entrenamiento de la concentración y atención en deportistas”

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea esta a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite.

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

En un intento de cubrir esas carencias de propuestas prácticas, se aporta esta oferta de juegos y ejercicios (justificados teóricamente) con los que los niveles de atención y concentración de los jugadores se verán mejorados.

La concentración implica focalización y no el pretender provocar una atención intensa sobre una actividad (por ejemplo: la secretaria que se concentra excesivamente en las teclas del ordenador tras algunos errores; posiblemente perderá velocidad). La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991). Según lo anteriormente expresado la concentración, al ser una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del

entrenador enseñar a sus deportistas a disminuir la atención hacia estímulos irrelevantes y/o aumentarla hacia estímulos relevantes de cara al rendimiento. Pero, dado que resultaría imposible atender a todo, es normal que se seleccione, siendo la selección de cada persona diferente, y si regularmente suele atender a su propio cuerpo, solemos decir que es una persona ensimismada, y no está atento a la evolución de la jugada.

De esta forma se puede decir que lo ideal sería ajustar nuestro foco de atención a la situación, tal y como hará un cámara al ajustar su foco en el momento preciso y hacia el lugar adecuado (es decir, no sólo debemos utilizar las diferentes técnicas para atender adecuadamente, sino que también debemos saber usarlas en el momento adecuado, tácticamente hablando).

Sin embargo, es también cierto que para aprender una determinada técnica en este caso de atención conviene entrenarla de forma lo más regular posible, sin muchos cambios, e ir introduciendo paulatinamente los diferentes elementos para que el sujeto pueda conseguir cambiar de foco en el momento/lugar precisos. Con ello no queremos decir que lo ideal sea no tener estilo, nada más lejos de la intención, sino adecuar su estilo a cada situación, para lo que debe estar capacitado.

Y es que, según Csikszentmihalyi (1975), los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una zona de energía óptima caracterizada porque la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución, como nos comentan Guallar y Pons (1994). Por otra parte, para conseguir esto es necesario, en primer lugar, evaluar las capacidades del deportista, para descubrir sus problemas (concretos de esa persona en dichas situaciones) y así poder entrenar sus capacidades de forma que se puedan solucionar sus problemas en un futuro

Forma de evaluación

Para poder ayudar a un deportista a entrenar su capacidad de atención, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, es necesario partir de una evaluación de su nivel atencional, es decir, se necesita saber si el deportista tiene o no una buena capacidad atencional.

Se han distinguido diferentes procedimientos o formas de evaluación, en función de la persona de la que proviene la información; así se puede distinguir:

1. Los informes verbales que realiza el propio jugador, desde su propia perspectiva.
2. Los informes que realizan otros que observan a esa persona, es decir, desde otro punto de vista, y no sólo otro punto de vista psicológico, sino incluso físico, pues poseen una perspectiva distinta.

Dado que existen diferentes colores y pueden verse diferentes gamas, cuantos más puntos de vista se tengan en un deporte, cuantos más ángulos, mejor se podrá evaluar el estado y la capacidad, y por tanto, mejor se podrá hacer referencia a los aspectos a entrenar, según los diferentes problemas encontrados.

Por último, debemos mencionar que la clasificación que acabamos de exponer atiende a la persona que realiza el informe, si bien es cierto que podríamos haber clasificado los diversos métodos de evaluación en función de qué es lo que se trata de medir; por ejemplo, la ejecución o acción del deportista observable por otra persona (hacia dónde mira, cuánto tiempo atiende, etc.) o su pensamiento, entendido como una acción no observable por los demás, y todo ello entendiendo que el cuánto puede ser espacial o temporal y que la dirección puede ser también espacial, hacia dónde, o temporal, hacia cuándo.

Este tipo de clasificación puede tener su utilidad, dado que lo que pienso puede afectar a lo que hago y viceversa, es decir que pueden ser interdependientes. De hecho, pensar es lo conveniente sólo en ocasiones, siéndolo en otras no pensar mucho (siempre y cuando se esté preparado y capacitados para hacerlo automática y correctamente).

