

## ***Entrenamiento Mental***

La sensación de estar concentrado, es otra de las características psicológicas del Alto Rendimiento deportivo, indispensable en situaciones competitivas. La concentración es fundamental para lograr el máximo rendimiento en relación a la capacidad de cada uno. El factor principal de la concentración es la habilidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos que sean irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el rumor de los espectadores, música, ciertas llamadas de los árbitros... Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales que distraen y sentimientos tales como "estoy cansado", "no te pongas nervioso" y "voy a fracasar". Estos estímulos se afectan mutuamente de forma continua.

Debido a que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, es necesario que los deportistas se entrenen para hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, característica ésta propia de la competición. La falta de entrenamiento afectará la ejecución, casi siempre.

La capacidad para no distraerse con los diversos factores que concurren en el ambiente competitivo, es lo que se alcanza cuando los deportistas aprenden como controlar sus sentimientos y como focalizar su atención apropiadamente. Esta habilidad mental, de no distraerse por los factores aludidos, marca la diferencia de los deportistas de elite, de otros que no poseen esta destreza. Seguimos caracterizando con precisión esta técnica psicológica:

Concentración equivale a decir focalización: no forzar la atención que prestamos a una tarea.

La concentración es una habilidad aprendida de reaccionar pasivamente o de no distraerse frente a estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar en el aquí y en el ahora; en el presente. Cuando nuestra mente divaga por el pasado o por el futuro, perdemos eficacia en la ejecución.

La capacidad para concentrarse es una destreza que puede desarrollarse y mejorarse por la práctica. En este proceso de aprendizaje se produce una toma de conciencia selectiva: La habilidad de prestar atención selectiva-mente a estímulos relevantes e ignorar los irrelevantes. Añadiendo, el entrenamiento previo en concentración incrementa nuestra capacidad para volver a focalizar nuestra atención, una vez perdida, en la tarea en la que estamos inmersos sin continuar pensando o sintiendo algo momentáneamente distractorio.

En el entrenamiento en concentración, el saber en qué focalizamos es tan crítico como el saber cómo controlar. Un deportista puede poseer destrezas en concentración excelentes, pero si se focaliza en cosas erróneas muy poco le servirían sus destrezas.

En el proceso de aprendizaje de las técnicas que ayudarán a los deportistas a mejorar el control de la concentración, los psicólogos del deporte enseñarán a ellos a identificar los diferentes modos atencionales y los focos más adecuados para las diversas actividades deportivas específicas en las que están involucrados.

César Navarro