

Preparados, listos... ¡ya!

La gestión de la atención en el deporte

Cada vez más el mundo relacionado con el deporte, entrenadores, deportistas, instituciones y centros toman conciencia de la existencia de variables psicológicas que afectan, moldean o determinan el adecuado rendimiento deportivo. Lo más importante es que estas variables se pueden entrenar.

Si piensas en lo que necesitas o te preocupa en tu rendimiento deportivo, priorizarás diciendo que es importante tener talento, resistencia y capacidad físicas, una buena técnica y táctica... y por supuesto, el aspecto mental.

VARIABLES como la motivación, la confianza, la ansiedad, la concentración y la atención determinan el rendimiento y disfrute del deporte. También caerás en la cuenta de que los pensamientos, la comunicación, la actitud, el autocontrol, la cohesión, la competitividad y la toma de decisiones también participan. Necesitas estas variables de aliadas en lugar de enemigas. Así que cuanto más entrenes estos aspectos, tanto mentales como psicológicos, más sumarás a tu físico, tu técnica y tu táctica.

La actitud en el deporte es clave para conseguir los objetivos que te propongas. La actitud es tu acelerador mental o tu freno, tú decides.

Y no olvides la concentración: puedes tener talento, estar preparado físicamente, que la táctica y la técnica según cada deporte roce la perfección, que estés motivado, con el nivel de activación necesario..., pero si no estás concentrado y atento, todo cae como un castillo de naipes. La atención y la concentración son variables decisivas y necesarias en el éxito deportivo. La concentración es la habilidad que tienes para dirigir la atención a los factores importantes y decisivos para la tarea que estás realizando. La atención es el proceso psicológico que permite conectar con los estímulos que necesitas para desarrollar la ejecución.

¡Atento al rendimiento!

Cuando uno no está concentrado y atento simplemente "no está" y por lo tanto no puede rendir. No puedes dar o acercarte a la mejor versión de ti mismo, esa versión que vas mejorando

entrenamiento a entrenamiento, por lo que luchas y te sacrificas día a día. La victoria o la derrota en un deporte son debidas a la falta de atención en más ocasiones de las que a priori crees.

Vas a competir sin haber gestionado, emociones, pensamientos y problemas por un lado así que tu mochila deportiva lleva sobrepeso. Te recreas en detalles, sensaciones, pensamientos, reacciones de compañeros o del público durante la competición que te restan y dificultan tu reto. Que no permitan que tu concentración y atención estén al máximo. Y entonces es cuando te preguntas ¿qué podía haber hecho cuando me vino ese pensamiento? ¿Cómo tenía que haber interpretado ese fallo? ¿Cuándo noté en mi cuerpo esa sensación y me sentí que las cosas no iban a salir en que tenía que haber puesto la atención?

Conocer y entrenar los procesos mentales facilita tu tarea y por lo tanto

aumenta la probabilidad de tu éxito deportivo. Puedes querer estar atento, pero igual no sabes cómo hacerlo.

Aprender a focalizar y mantener la atención en todo lo que te ayuda a conseguir tu objetivo en ese momento de la tarea, es importante dentro de tu proyecto deportivo a cualquier escala. Ni todos tenemos la misma capacidad de atención, ni el mismo estilo y los diferentes deportes también delimitan.

Pautas imprescindibles

Así que ¿cómo no vas a entrenar la atención? Teniendo en cuenta las diferencias y necesidades personales y los diferentes deportes aquí te dejamos unas pautas que pueden ayudarte:

- 1. Estar atento:** poner atención, prestar atención, estar aquí y ahora te da estructura y orden a tu mente y actividad. Te centra en lo que tienes que hacer aportando seguridad y confianza en tu planificación y ejecución. El objetivo es anclar tu mente en el momento presente de forma productiva. Esta es la clave de la concentración.
- 2. Analiza los factores externos:** como la temperatura, el viento, el público, el rival, la superficie, tu herramienta de trabajo... y céntrate en qué oportunidades puedes tener para tu beneficio. Piensa que es una realidad común para los todos y quien antes y mejor se adapte, logrará tener ventaja. Ser previsor y saber cómo adelantarte a ciertas situaciones te aportará sensación de control. Te demuestra que ante la adversidad mental, tú tienes estrategias.
- 3. Trabaja la confianza** durante los entrenamientos y competiciones permite crear una mejor base para la concentración. Tienes que conocer cuáles son tus fortalezas ¿las sabes? Enuméralas por escrito y que estén presentes. Son tablas de salvación en determinados momentos. Cuidado con el exceso de confianza porque desconecta el cerebro para la acción.
- 4. Trabaja qué hacer con los pensamientos que no te aportan** o dañan, que te limitan y pretenden ganar la batalla. La mente tiene que aprender a hablar en términos de éxito y no de fracaso.
- 5. No te fies de la comunicación no verbal del contrario,** ya sabes "la procesión va por dentro", tú a lo tuyo. Recuerda que la batalla no es solo

física, también mental. El cuerpo manda mensajes. Recuerda que el lenguaje corporal es el responsable del 70% de la comunicación aproximadamente. Saber cómo tiene que "hablar" tu cuerpo te predispone a ti y al contrario.

- 6. Conoce y pule tu lenguaje interior,** las frases y palabras que te devolverán al momento presente que necesitas. No utilices negaciones "no voy a fallar" ni hables a tu cerebro con duda "no sé si me va a salir". Al cerebro pónselo fácil, allánale el camino. Prepara tu lista y entrénala.
 - 7. Alíate con tu respiración,** sí, sí, esa que a veces es la gran desconocida y que solo se le hace caso cuando está agitada. Saber respirar y ser consciente de ello posiciona la mente y con ello el cuerpo. Introduce el entrenamiento de respiración en tu rutina.
 - 8. Trabaja las rutinas que te aportan orden,** a tu vida y a tu deporte. Una mente ordenada tiene más predisposición a concentrarse y estar atenta a lo que conviene en cada momento.
 - 9. Ten presente tus logros y tus objetivos,** conociendo tus fortalezas y áreas de mejora. Pero no te quedes en como acabó la película, sino en el rodaje. ¿Qué hiciste que permitió lograr aquello que recuerdas? Este saber rebobinar tus logros deportivos te permite avanzar, mejorar y crecer. Te predispone a la buena dirección y favorece que ¡actúes!
 - 10. Tu cerebro no está preparado para atender a varias cosas a la vez y hacerlas bien.** Selecciona a tu favor, todo el espacio que regalas a lo que no te aporta se lo quitas a aspectos que si te ayudan en tu correcta ejecución. No puedes atender a todo porque fatigas a tu cerebro, y con ello se fatiga tu físico.
- ¿Y ahora qué? ¿Comienzas? □



Patricia Ramírez Loeffler
Psicóloga de la salud y del deporte. Colaboradora de El País Semanal, Marca, TVE y COPE.
@patri_psicologa
patricia@patriciaramirezloeffler.com



Yolanda Cuevas Ayneto
Psicóloga de la Salud y el Deporte
@YolandaCuAy
www.yolandacuevas.es