

## CONFUSION MENTAL COMPETITIVA: CUANDO NOS VAMOS DEL PARTIDO

Carlos da Costa Oliveira

Es común escuchar a deportistas manifestar después de un partido “...tenía todo bajo control, pero de repente me fui del juego y cuando reaccioné le estaba dando la mano a mi rival diciéndole bien jugado.”

La técnica, el entrenamiento, la capacitación y la tecnología han hecho que en los deportes de alto rendimiento se establezca una dinámica en la cual se deben tomar decisiones en fracciones de segundo. En el tenis moderno esto es una constante donde velocidad, precisión y estrategia táctica conforman un conjunto completo de instrumentos para el tenista actual. La necesidad de tomar decisiones precisas con tiempos de reacción más cortos es uno de los nuevos lugares a los cuales se ha convocado a los psicólogos deportivos con el fin de brindar nuevas herramientas como modo de acompañar la permanente evolución del juego.

Cuando un tenista pierde su focalización, ingresa en un estado al cual yo denomino **confusión mental competitiva**, que conforma un estado caótico donde nuestra mente no logra jerarquizar los pensamientos, en nuestra cabeza aparecen gran cantidad de sensaciones e ideas confusas producto de nuestra inestabilidad emocional, de la baja tolerancia a la frustración, de no poder interpretar los momentos psicológicos del juego, de la ansiedad, del temor, etc.

Podríamos definir la concentración deportiva en forma breve como aquella capacidad que dispone el ser humano para orientar todos sus pensamientos y sentidos en la actividad que estamos desarrollando, manteniendo sus pensamientos en el presente, en el “aquí y ahora” sin adelantarnos a pensar situaciones futuras o quedándonos en circunstancias pasadas desperdiciadas. Cuando un tenista ingresa en **confusión mental competitiva** pierde toda su intención de juego, su táctica y estrategia quedan de lado y empieza a jugar por inercia. Bajo estas circunstancias no hay claridad conceptual, la planificación previa queda en un segundo plano y se juega en “piloto automático”-

Jugar al tenis a buen nivel, no solo implica tener buenos golpes desde el punto de vista técnico o buena movilidad y desplazamientos, es necesario también el factor mental, es por eso que un deportista no debería ingresar en estos baches de concentración si tiene aspiraciones reales de ingresar a la elite del tenis.

Está claro que un jugador de tenis de alto rendimiento debido a la carga horaria de sus entrenamientos podrá pegarle a la bola una y otra vez en forma automática, pero carecerá de intención cada una de estas mientras dure este estado de ausencia del partido, como habitualmente decimos “jugando sin pensar”, nada de lo que sabemos y podemos hacer nos sale, estamos bloqueados. En estos casos en cancha está puesto solo el cuerpo.

LA ZONA:

El concepto de “zona” o de “estar en zona” es habitualmente utilizado por la psicología deportiva. ¿A qué refiere este término y cómo se accede a este estado? Cuando un deportista se encuentra “en zona” todos sus movimientos parecen fluir sin ningún esfuerzo conciente. Se trata de una combinación de la práctica “grabada” en el cerebelo más la concentración de los lóbulos frontales y los bajos niveles de ansiedad de la amígdala del sistema límbico. Cuando el cerebro llega a este nivel de concentración puede bloquear o ignorar cualquier información que sea irrelevante para las acciones deportivas, de manera tal que mente y cuerpo actúen sincrónicamente.

Conseguir ingresar a la zona, debido a su dificultad, forma parte del entrenamiento de un deportista de alto rendimiento. La modulación del cerebro para conseguir este estado requiere de una práctica habitual por parte del deportista.

La concentración es una destreza del ser humano susceptible de ser entrenada, por lo tanto esto nos habilita a poder pensar que es posible mejorarla ostensiblemente partiendo de los niveles actuales mediante un método de entrenamiento sistemático.

Para esto es necesario trabajar:

- Control emocional, por medio de ejercicios de relajación para modular nuestra ansiedad, temores, tensiones, etc.
- Visualización, aprendiendo a construir imágenes mentales que nos permitan adelantarnos a distintas circunstancias que puedan surgir en la competencia.
- Autodiálogo, es la forma de comunicarnos con nosotros mismos. ¿Lo hacemos desde una perspectiva pesimista u optimista?
- Control del pensamiento, así podremos jerarquizar los pensamientos, priorizando los relevantes por sobre los irrelevantes durante la competencia.
- Administrar los niveles de intensidad en la concentración dosificando el aumento y relajación de la misma de acuerdo al momento del juego. Por ej. No es el mismo nivel de intensidad cuando debo sacar que cuando estoy en la silla durante el cambio de lado.
- Mediante programas de computación especialmente diseñados se puede evaluar y entrenar los niveles de atención-concentración en los deportistas.

El objetivo de “entrar en zona” consiste en que el deportista disponga de más tiempo, de esta manera tomar mejores decisiones para que puedan llevar a la práctica el plan de juego diseñado por su entrenador, que pueda aprovechar al máximo su talento sin la que la mente actúe como un obstáculo para su verdadero potencial.