



## **PONGAMOS EL FOCO en el lugar correcto: PREPARANDONOS**

**Autores:**

**-Lic. Ramiro Loguercio. Licenciado en Educación Física, Preparador Físico, Cofundador de Cerebro Deportivo.**

**-Ing. Marcial Pérez. Ingeniero Químico, Neuropsicoeducador, Entrenador de Atletismo, y autor de "Cerebro que aprende". Cofundador de Cerebro Deportivo.**

**[www.cerebrodeportivo.com](http://www.cerebrodeportivo.com)**

El deporte se simboliza con el músculo, al menos tradicionalmente. La fuerza, la velocidad, la flexibilidad son capacidades que entrenamos con priorización. Sin embargo, soslayamos ingenuamente que toda decisión que requiera el concurso muscular, tiene un origen y un objeto que la mente define, nos demos cuenta de ello o no. El deporte es mente en gran medida y por lo tanto debemos entrenarla deliberadamente con acciones que produzcan los efectos esperados. Y tal es nuestro olvido del cerebro, que inclusive en la preparación pre competitiva o de entrenamiento sólo pensamos en el músculo.

Previo a la actividad, los profes le pedimos a nuestros deportistas que realicen la rutina de calentamiento y elongación, siendo habitual que solo se contemplen cuestiones termogénicas y de viscosidad muscular cuando hablamos de prepararnos para la actividad. ¿Será por que siempre nos educaron pensando en disminuir el riesgo de lesiones en lugar de potenciar el rendimiento? Activación, movilidad, estiramientos, stretching y elongación son importantes e imprescindibles para que un deportista, al igual que cualquier aficionado, tenga una mejor producción. Métodos hay muchos, al igual que modelos.

Considerando cada sesión de entrenamiento, y también cada competencia, como instancias superiores de aprendizaje me pregunto: ¿por qué no planificamos la activación de nuestra mente? ¿Por qué no flexibilizamos nuestro cerebro? ¿por qué desestimamos optimizar anticipadamente la atención y la concentración, factores fundamentales para el proceso de toma de decisiones?

Si bien el calentamiento debe prepararnos para trabajar luego en cualquier actividad física o deportiva, el problema radica en que el rendimiento en el deporte se asienta en la 'toma de decisiones' y la tarea previa que habitualmente realizamos no prepara ni optimiza en deportistas los aspectos necesarios para estar alertas, saber discriminar entre las variadas alternativas que el entorno presenta, poner foco en las tácticas a aplicar y elegir la opción más apropiada a cada situación. Las decisiones que tomemos y el rendimiento motor se sustentan en la cognición, esa capacidad de evaluar la información del entorno exterior y el interior de la mente. Y mucho también en los aspectos de las emociones, otro recurso a aprender a gestionar.

Dentro de estas condiciones, es muy importante considerar la especificidad del calentamiento (no será igual para el Fútbol que para el Básquet, ni tampoco será igual para todas las tareas del entrenamiento), como también será vital contemplar la variabilidad (atenta directamente contra la monotonía) y complejidad.

Un deportista inteligente es aquel que mejor gestiona sus recursos y, el deporte de conjunto, suele reclutar aquellos que se relacionan primero con las funciones cognitivas o de procesamiento de la información del entorno y de su propio interior. Y más aún, si tenemos en cuenta que las formas jugadas son el primer instrumento que posee el niño para aprender y para conocerse, el desarrollo de este tipo de actividades lo ayuda a saber cómo se desempeña ante nuevas acciones, descubre cómo es su forma de actuar y de interactuar con los demás.

Incluir en el calentamiento aspectos cognitivos y de gestión emocional, es activar en los deportistas aspectos que podrían verse alterados si los dejamos librados a la estimulación azarosa de la práctica. No estarían preparados de manera óptima para el desafío competitivo o el de entrenamiento. Las neurociencias vienen con su mochila de herramientas dispuestas a ser aplicadas en nuevas y renovadas prácticas. No se trata de un modelo de estación, sino de ciencia que ha llegado para quedarse, ampliarse y aplicarse. Si nos ponemos a aprender solo resta animarse a crear nuevas condiciones. Desde lo que ya Ud. sabe, con lo que vaya sumando, para recorrer un camino innovador y estimulante

Publicado en *Deportología Pediátrica* en Mayo de 2016.  
[www.deportologiapediatrica.com](http://www.deportologiapediatrica.com)