Comprender cómo reacciona el cerebro de un deportista durante las competencias y cómo se puede potenciar el aprendizaje de una disciplina deportiva, considerando los procesos y funciones neurológicas del individuo, fue el motivo central de la charla “Neurociencias aplicadas al deporte”, que impartió el entrenador de tenis argentino y máster en Entrenamiento Deportivo y Biomecánico, Martín Sacco.

La actividad virtual fue organizada por el Departamento Disciplinario de Deportes y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Playa Ancha (UPLA) junto al colegio Saint Dominic de Viña del Mar en el marco de un convenio de colaboración mutua.

Anuncio Patrocinado

En la oportunidad, el especialista sostuvo que además de atender los recursos físicos como velocidad, resistencia, fuerza y coordinación al momento de enseñar un gesto deportivo, así como los recursos técnicos y tácticos, es fundamental considerar los recursos psicológicos, que implican la toma de decisiones, la atención, la visión periférica y la anticipación.

“Todo está atado al cerebro y sus funciones. El uso repetido de impulsos nerviosos similares refuerza la intensidad de las conexiones y permiten que lo practicado con cierta frecuencia e intensidad se incorpore al repertorio motor. Por eso que cualquier aprendizaje que se tenga modifica las estructuras y conexiones de las neuronas, lo que se entiende como neuroplasticidad. Esta última posibilita que nos adaptemos al cambio para mejorar nuestra capacidad de funciones, para sobrevivir, ganar un partido o un campeonato, en suma, subsistir”, explicó Martín Sacco.

La neurociencia trabaja también la reacción en la cancha, lo que permite entender y potenciar la capacidad de los deportistas de actuar al momento de enfrentarse a un estímulo. **“Atacar el tiempo de reacción, esto es el tiempo que demora el individuo en poner en movimiento el cuerpo como respuesta a la aparición de un estímulo, es una decisión comandada por el cerebro y en donde también interviene el instinto. Ese tiempo de reacción es posible mejorarlo para hacerlo más efectivo y actuar en una acción determinada”**.

Esta velocidad de reacción es necesaria entrenarla para poder tomar decisiones en un

tiempo mínimo, considerando el espacio que se tiene para actuar, empleando la creatividad y el razonamiento.

La neurociencia permite conocer qué sucede en el interior del cerebro, por ejemplo, de un futbolista, cuando se encuentra frente a un partido decisivo, cuando tiene pánico escénico, cuando siente la presión del rival, o cuando recibe las pifias o aplausos del público. De igual forma, permite determinar cómo afectan los estados emocionales, como la alegría o la depresión, a la toma de decisiones lo que redundará finalmente en su desempeño final.

En síntesis, la neurociencia refuerza la preparación física de un deportista, ayudándolo a estar mejor capacitado para enfrentar las situaciones decisivas de una competencia. Además, permite comprender las relaciones entre el cerebro humano y las posibilidades motrices del cuerpo de un atleta.

y tú, ¿qué opinas?