

Modulo 3

Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en el Deporte II

Clase N°3

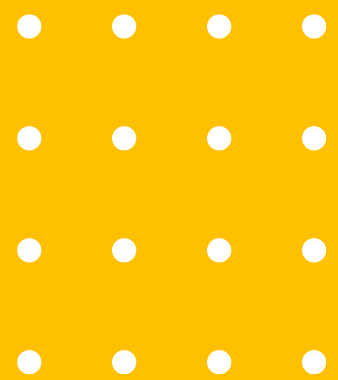
Lic. Luis Gómez Correa



#ElPoderDeUnaGranDecisión



Imaginación y Visualización en el Deporte





“LOS ÉXITOS TIENEN QUE SER PRIMERO VISUALIZADOS, TIENEN QUE APARECER EN TU MENTE A TRAVÉS DEL OJO INTERIOR.” (JÖRG LÖHR)

- ❑ La visualización es una destreza o habilidad Psicológica que trata de reproducir en nuestro cerebro una experiencia deportiva pasada o futura viéndose mentalmente a uno mismo en una competición, entrenamiento, o cualquier otra situación.
- ❑ Nuestro cerebro es impresionante por todas las herramientas que nos permite utilizar y desarrollar.
- ❑ Es algo que parece tan sencillo, pero que muy pocos deportistas lo practican y otros no.



- ❑ Es una forma de simulación y nos sirve para recrear experiencias, debiendo ser realista, concreta y operativa.
- ❑ Debe implicar el máximo número de sentidos que sea posible como el olfato, tacto, audición, gustativas, etc.
- ❑ Es muy importante también aprender a vincular los diversos estados de ánimo y las emociones a las experiencias imaginadas.



La imaginación puede describirse desde varias perspectivas. Aquí nos interesa el aspecto de imaginación como conjunto de imágenes.

- ❑ Cuando vemos una canasta de baloncesto, cerramos los ojos y la recordamos con todos los detalles, estamos teniendo una imagen, en sentido estricto.
- ❑ El nadador que observa la forma de avanzar de un campeón y, una hora más tarde, recrea interiormente esta situación está imaginando.



VISUALIZACIÓN

- ❑ “Una experiencia que imita la realidad, donde se puede ver una imagen, sentir los movimientos o experimentar sensaciones de olfato, gusto, auditivas sin estar percibiendo el estímulo real”.
- ❑ “Uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente”
 - ❑ (Vealey& Greenleaft, 2001)
- ❑ Es una simulación. Es similar ala experiencia sensorial verdadera, el proceso sucede por completo en la mente.



LA IMPORTANCIA DE LA VISUALIZACION EN EL DEPORTE

- ❑ La visualización es una habilidad psicológica que consiste en reproducir en nuestra cabeza una experiencia, pasada o futura.
- ❑ En el deporte, es verse mentalmente a uno mismo en una competición, entrenamiento, o cualquier otra situación.
- ❑ A través de la visualización se pueden recrear experiencias positivas previas o proyectar nuevos eventos para prepararse mentalmente para la actuación.



- ❑ Podemos utilizarla para preparar estrategias, aprender nuevas técnicas, mejorar la concentración y la confianza, y competir con menos tensión.
- ❑ Además, nos puede servir para corregir errores cometidos en el pasado, analizando competiciones anteriores, así como para preparar eventos futuros.



CUALES SON LOS OBJETIVOS DE LA VISUALIZACIÓN

- ❑ Entrena la estrategia, las destrezas deportivas y cualquier otra actividad, comportamiento o actuación que podamos visualizar.
- ❑ Crea o aumenta la confianza y, por tanto, baja la ansiedad. Representar mentalmente una buena actuación ayuda a que uno se sienta capaz de actuar bien.
- ❑ Mejora la concentración. Podemos visualizarnos en situaciones en que, por lo general, perdemos la concentración e imaginar a continuación que no perdemos la calma y que centramos la atención en el siguiente paso a dar.



- ❑ Canaliza las respuestas emocionales. Podemos imaginar situaciones que han provocado respuestas emocionales inapropiadas en el pasado y visualizarnos respondiendo de manera mucho más adecuada.
- ❑ Fortalece la paciencia, ancla la positividad, y edifica la efectividad...

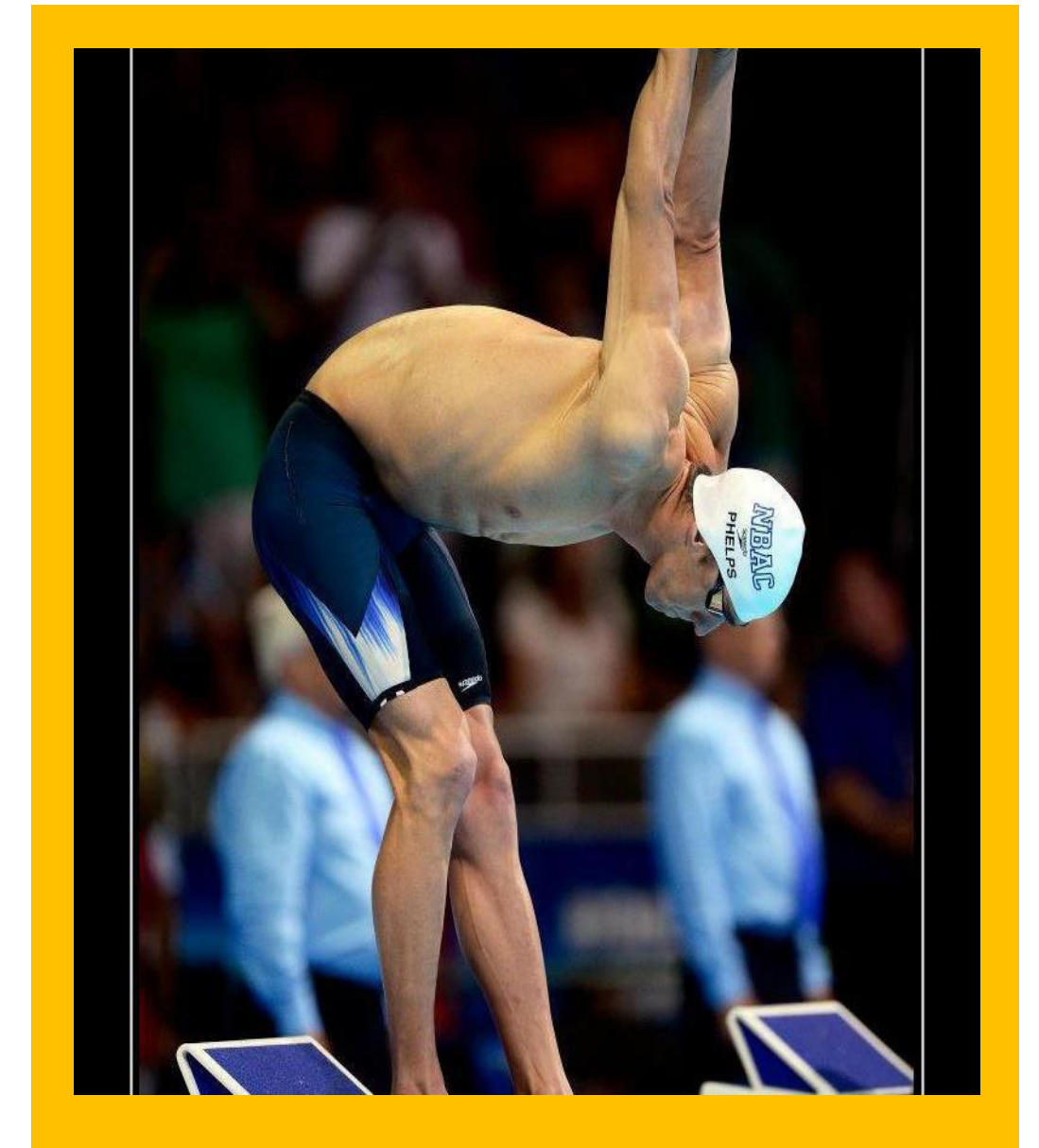


TIPOS DE IMAGINACION

❑ **Imaginación Reproductora:** Se refieren a objetos sensibles anteriormente percibidos. Se la vive en estrecha relación con la memoria.

Son tipos de la memoria reproductora:

- a) **Visual:** imagina mejor lo que ve.
- b) **Auditivo:** imagina más fácilmente lo que oye.
- c) **Motora:** reproduce mejor lo que ha hecho o practicado.



❑ **Imaginación Creadora:** Son objetos sensibles no percibidos, los mismos, no pueden existir o no, ser reales o ficticios, posibles o imposibles.

❑ La Imaginación creadora es la que elabora en la conciencia productos nuevos y originales

Tipos de la imaginación creadora

❑ **Plástica:** se crean imágenes precisas, claras, que tienden a la extensión y a la realidad.

❑ **Difluente:** Emplea imágenes vagas, imprecisas que tienden al tiempo y a la subjetividad.



CUALIDADES DE IMAGINACION

❖ Autopercepción

❖ Controlabilidad

❖ Eficacia

❖ Exactitud de Referencia

❖ Grado de Atención

❖ Intensidad

❖ Personalidad

❖ Nitidez



¿Funciona La Visualización?

Dr. Biasiotto de la Universidad de Chicago en 1996, realizo un estudio para comprobar la mejora en el lanzamiento de tiros libres con un equipo de baloncesto, dividió a los jugadores en tres grupos durante treinta días:

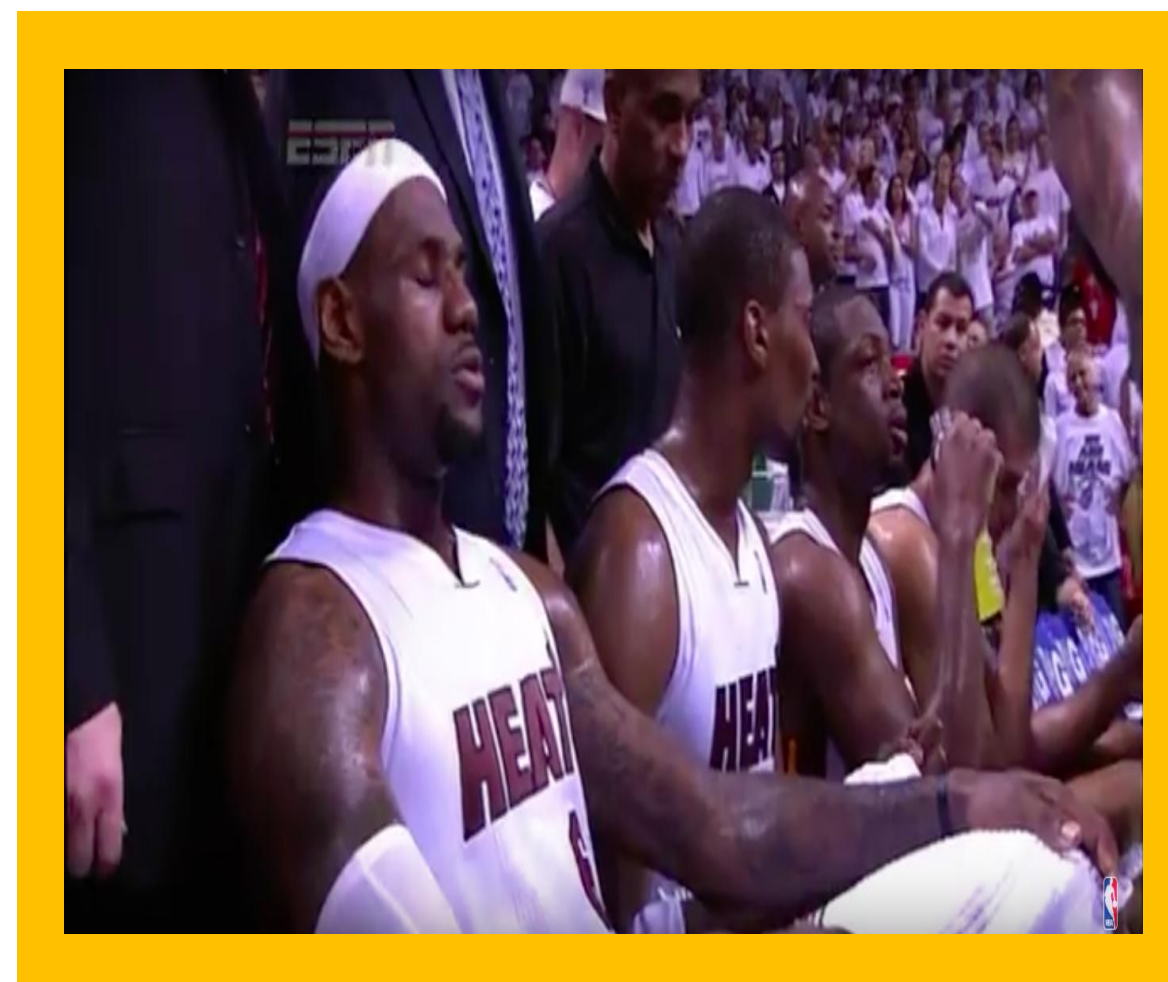
- ❑ El 1ero practicó lanzamientos reales.
- ❑ El 2do solo practicó lanzamientos mediante visualización.
- ❑ El 3ro no practicó nada en absoluto.



El 3er grupo que no practicaron no mejoraron nada.

El 2do grupo que ensayó tiros reales mejoró en un 24 % su efectividad.

El 1er grupo solo practicó visualización logrando una mejora del 23% ¡sin haber tocado el balón en un mes!
¿Qué había ocurrido?



¿Por qué Funciona?

1.- *Crea autoconfianza*

Visualizar crea confianza en tu habilidad para realizar la acción cuando esta es decisiva. La duda te pone tenso y te resta energías. La autoconfianza te mantiene relajado y ayuda a lograr más fluidez.

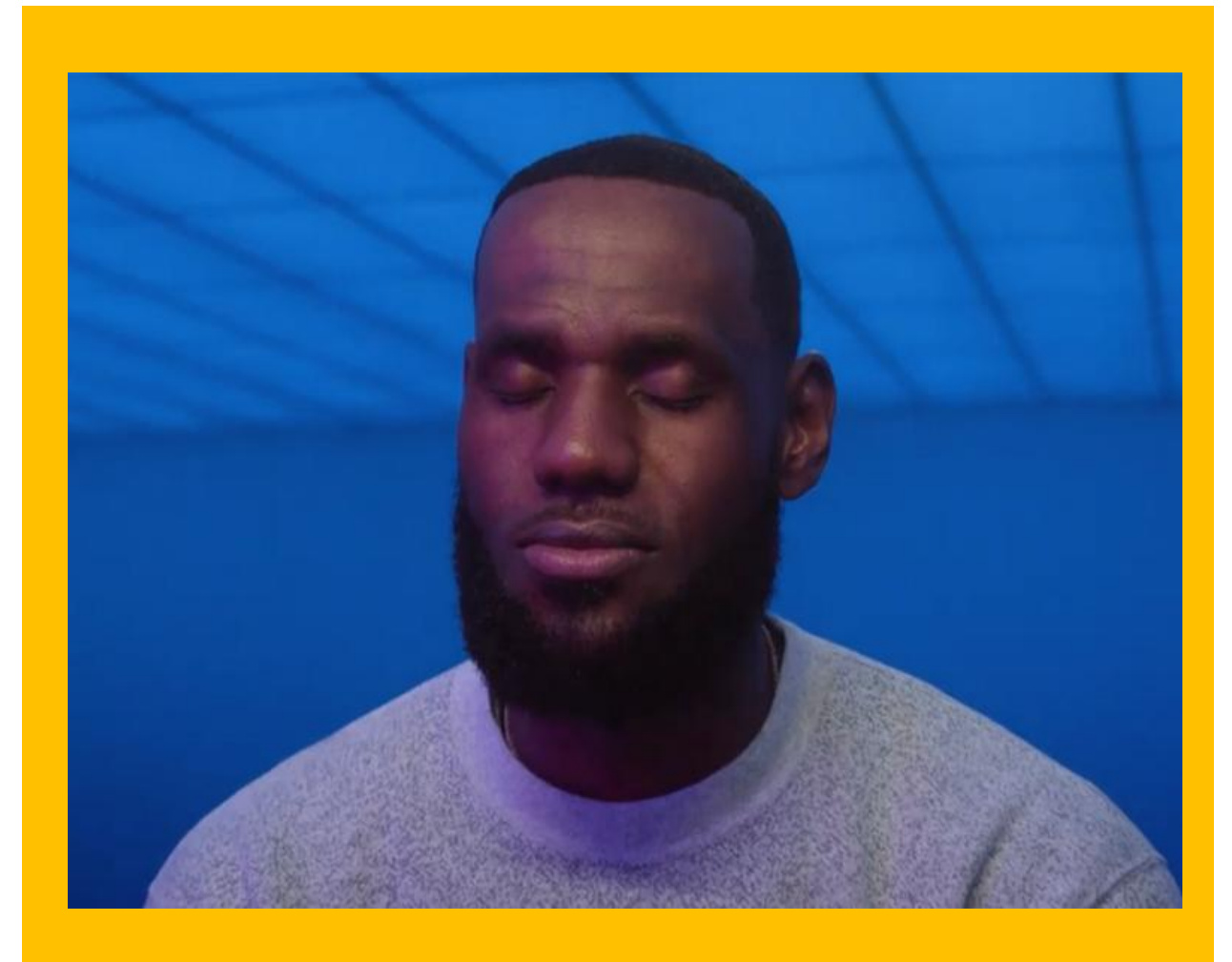
2.- *Crea conexiones neuronales*

La plasticidad del cerebro, que consta de millones de conexiones entre sus neuronas se ve afectada por la visualización en igual grado que con la práctica real.



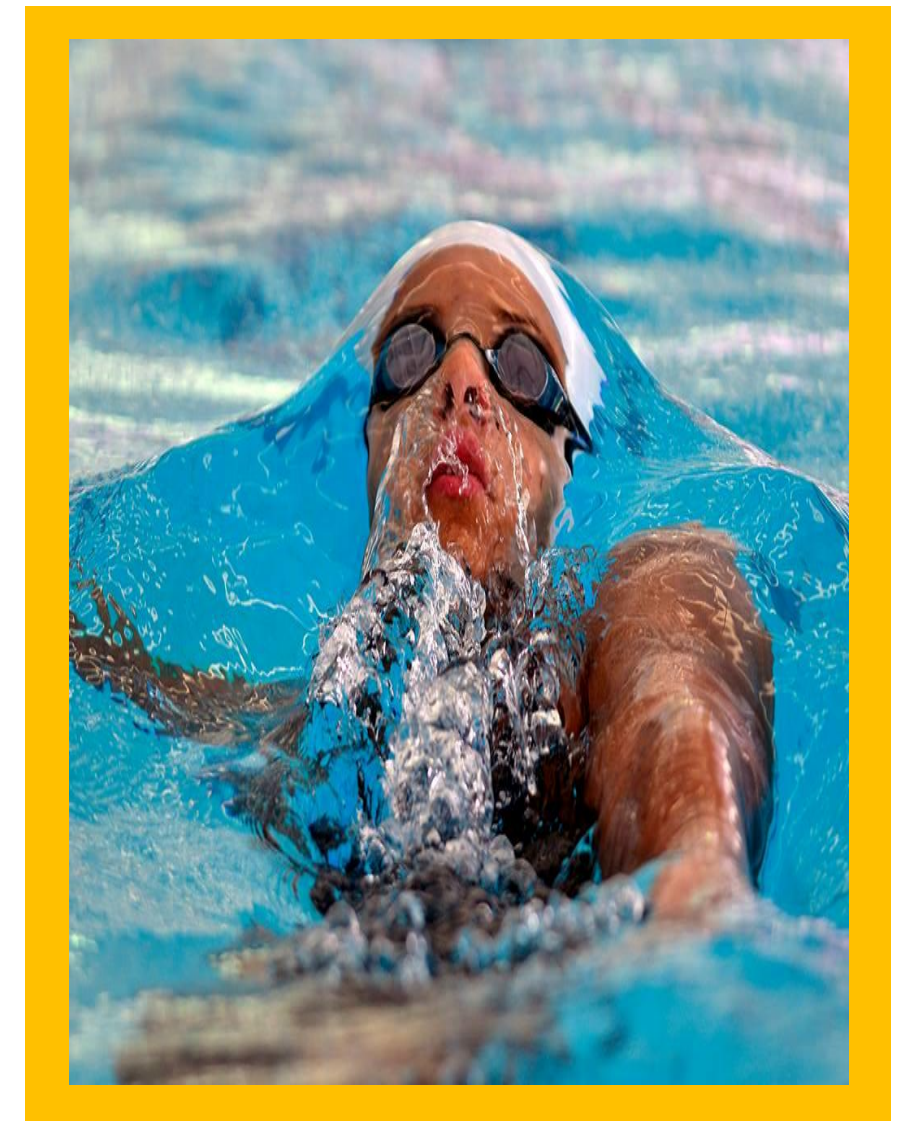
3.- Interactúa con el entrenamiento

La mente se distrae, las imágenes son imperfectas y no logramos la misma intensidad que en la vida real, por lo que la visualización ayuda al rendimiento pero no sustituye al entrenamiento real.



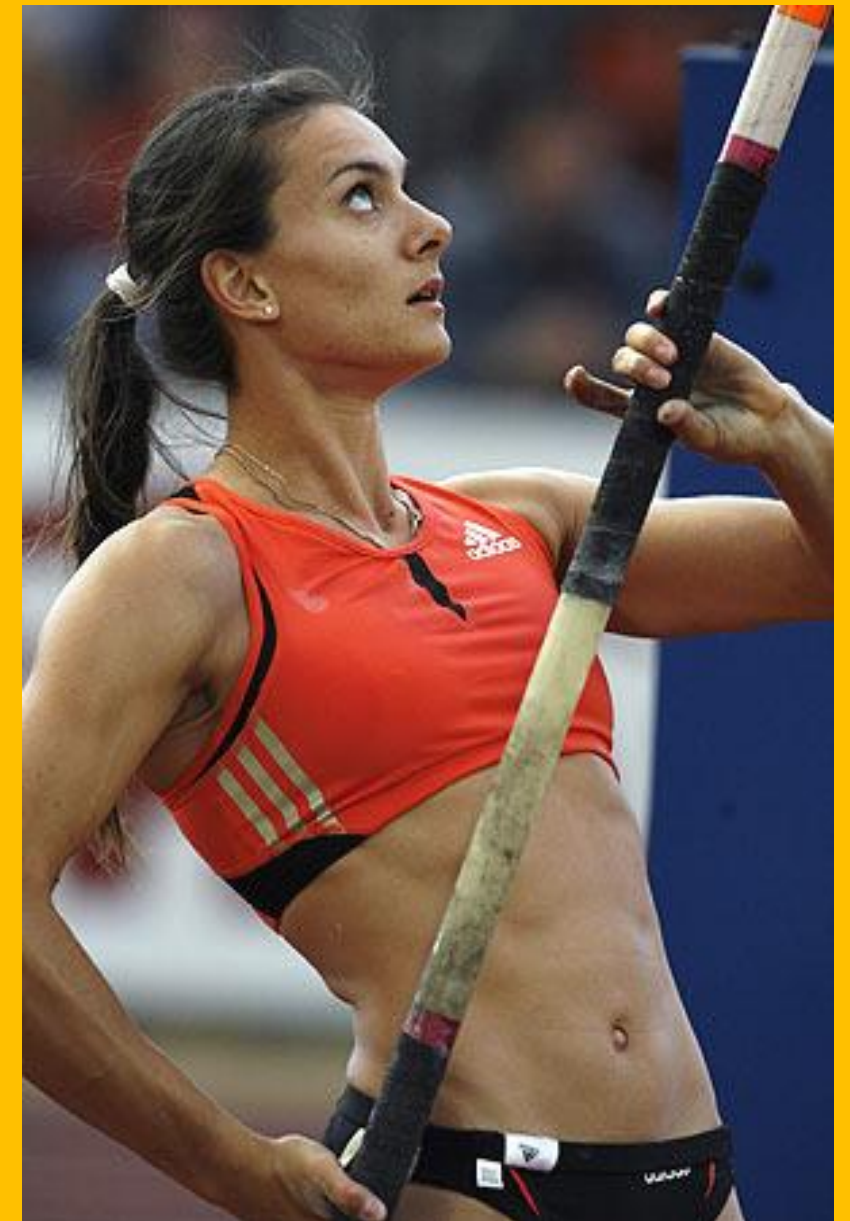
¿Cuándo se puede utilizar la visualización?

- ☐ Hay distintos momentos en los que la utilización de esta técnica puede ser muy adecuada.
- ☐ Si pensamos por ejemplo en un especialista en **triatlón**, uno de los aspectos que ha de entrenar son las transiciones (**natación – ciclismo, ciclismo – carrera a pié**).
- ☐ Más allá de las veces que pueda practicar de manera real los cambios de vestuario para ir ganando tiempo; practicar mentalmente estos cambios es una **buena estrategia para ir ganando confianza** en estos momentos de la competición.



Al llamarse visualización,
¿lo importante es sólo imaginar que estoy “viendo” esas imágenes?

- ☐ No únicamente. De hecho, en realidad el término correcto es **práctica imaginada**.
- ☐ Esto es así porque no sólo es importante “ver” el escenario, también es dotar a esta técnica de otros sentidos (cómo huele, qué tacto tiene, e incluso cómo te sientes en ese momento).



Que Sentidos están implicados en la visualización

Se deben involucrar la mayor cantidad posible de aspectos asociados a la realidad para conseguir una imagen realista debemos implicar a las vías nerviosas adecuadas.

Debemos **implicar a todos los receptores sensoriales** en la imaginación:

- ❑ **Audición:** Ambiente, compañeros, entrenador, ruidos
- ❑ **Visión:** Pista, diana, situación táctica, compañeros, público
- ❑ **Olfato:** Sudor, olor de la ropa
- ❑ **Tacto:** Textura del balón, de la ropa
- ❑ **Gusto:** dependiendo el deporte (agua, sudor...)
- ❑ **Kinestesia:** Sensación de movimiento, golpes, caídas



Teorías que respaldan la efectividad de la visualización

El objetivo de este artículo no es realizar una justificación teórica de la técnica, por lo que se explicarán brevemente las tres que más destacan según el criterio del autor del artículo.

❑ Teoría psico-neuromuscular

Defiende que, cuando visualizas, se producen micro contracciones de los músculos específicos implicados en los movimientos que estás imaginando pese a que realmente no te estás moviendo.

❑ Teoría de la regulación atencional

Sugiere que la práctica mental te ayuda a focalizar tu atención en aquellos estímulos que son más relevantes para realizar una buena ejecución

❑ Teoría de la auto-eficacia

Propone que la visualización favorece una mejora de tu rendimiento gracias, en parte, a que también aumentan tus expectativas.

(Jacobson, 1932; Eccles, 1958; Hale, 1982)



Ventajas de la visualización

Este tipo de rutinas mentales son exitosas porque repetidamente **reforzamos conductas positivas**. Esto nos da una serie de **ventajas** que complementan al entrenamiento real:

- ☐ Análisis detallado de técnicas complejas.
- ☐ Anticipación del dolor o del cansancio.
- ☐ Control de los componentes fisiológicos.
- ☐ Comparación con la ejecución real para determinar fallos en la técnica.
- ☐ Descomposición mental de los componentes de la ejecución.
- ☐ Determinación de los puntos de concentración críticos.
- ☐ Práctica para la focalización de la atención.
- ☐ Práctica de afrontamiento a la ansiedad
- ☐ Simulación mental de los problemas.
- ☐ Perfeccionamiento de estrategias.
- ☐ Simulación del logro de metas.
- ☐ Sustituto del entrenamiento físico.



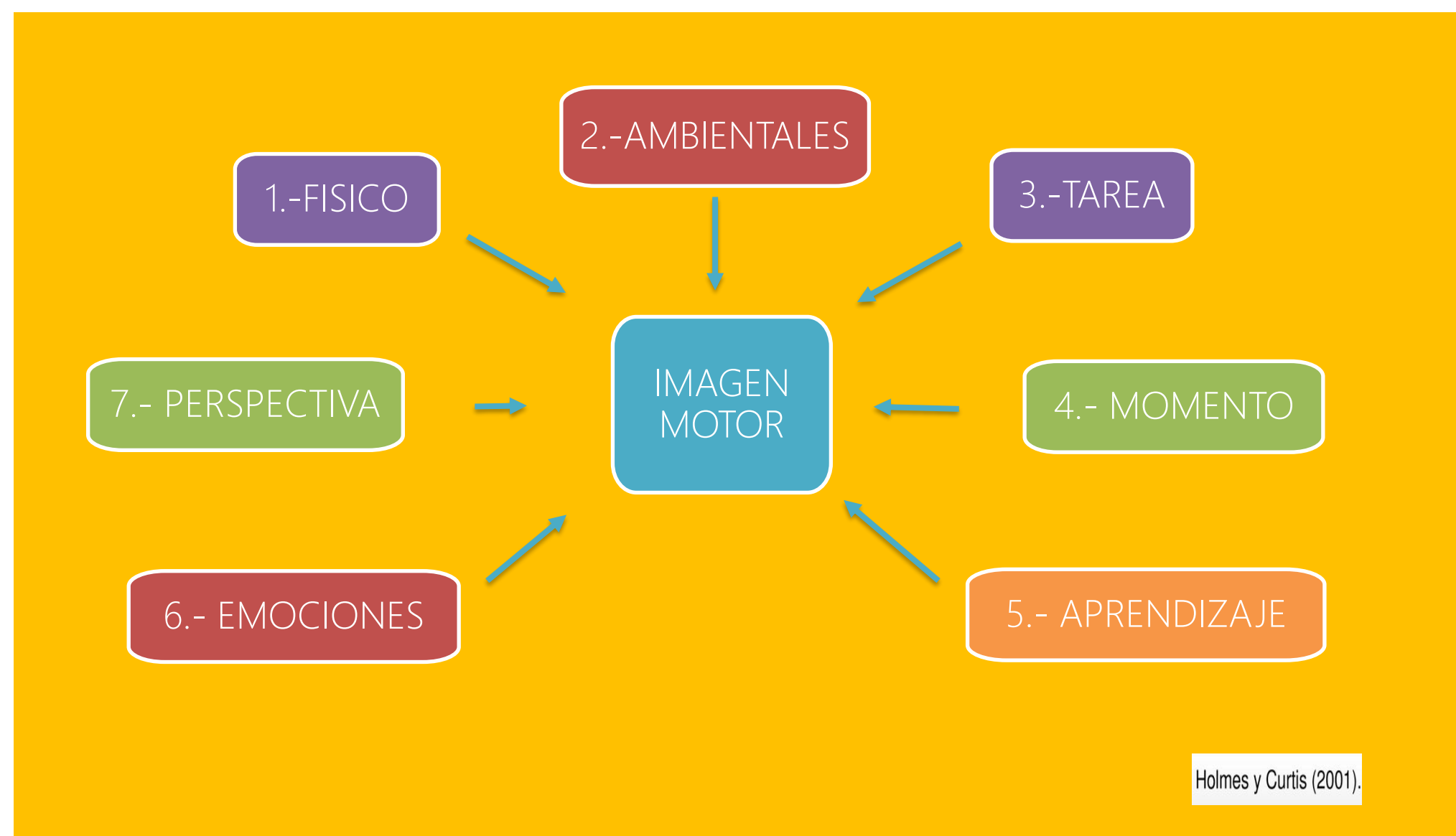
VISUALIZACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

- ❑ El uso mas habitual que los deportistas dan a esta técnica es el **aprendizaje y la mejora en las destrezas físicas, técnica y táctica.**
- ❑ La visualización también se emplea para el **desarrollo de destrezas psicológicas:**
 - 1.- Control de la activación, manejo de la ansiedad y del estrés.
 - 2.- Control de respuestas emocionales.
 - 3.- Manejo y rehabilitación psicológica de lesionados.
 - 4.- Mejora de la autoconfianza.
 - 5.- Mejora de la atención y de la concentración.
 - 6.- Motivación y conducta de ejercicio.



MODELO PETTLEP

Desde comienzos del 2000, aparece el modelo patrón de la imaginación activa que se desarrolló considerando qué factores de la imaginación activa estuvieron altamente correlacionados con su eficacia.



1.- Naturaleza Física del Movimiento

- ❑ Postura correcta, uso de implementos usuales del deporte, vestuario apropiado

2.- Características Físicas del Ambiente

- ❑ Imaginar un desempeño en un ambiente lo más similar posible al contexto real.



3.- Tipo de Tarea

- ☐ Simular una tarea realizada en competencia

4.- Precisión del Movimiento

- ☐ Imaginar la velocidad y tiempo con que se ejecuta la tarea



5.- Aprendizaje del Contenido del Movimiento

- ☐ Adaptación del contenido de la imaginación en relación con el ritmo de aprendizaje.
- ☐ Como cambian sus sentimientos y pensamientos a medida que se vuelve mas hábil.

6.- Emociones

- ☐ Simular todas las emociones Experimentadas en competencia



7.- Perspectiva

- ☐ Interna: Primera persona
- ☐ Externa: Tercera persona
- ☐ Depende de la habilidad a entrenar

La imaginación activa es especialmente efectiva mejorando el rendimiento cuando las condiciones en las que tiene lugar dicho evento mental son tan parecidas como es posible en el momento de la competición. (Smith, 2007).



DIRECTO



VISUALIZACIÓN

Evaluación Psicológica

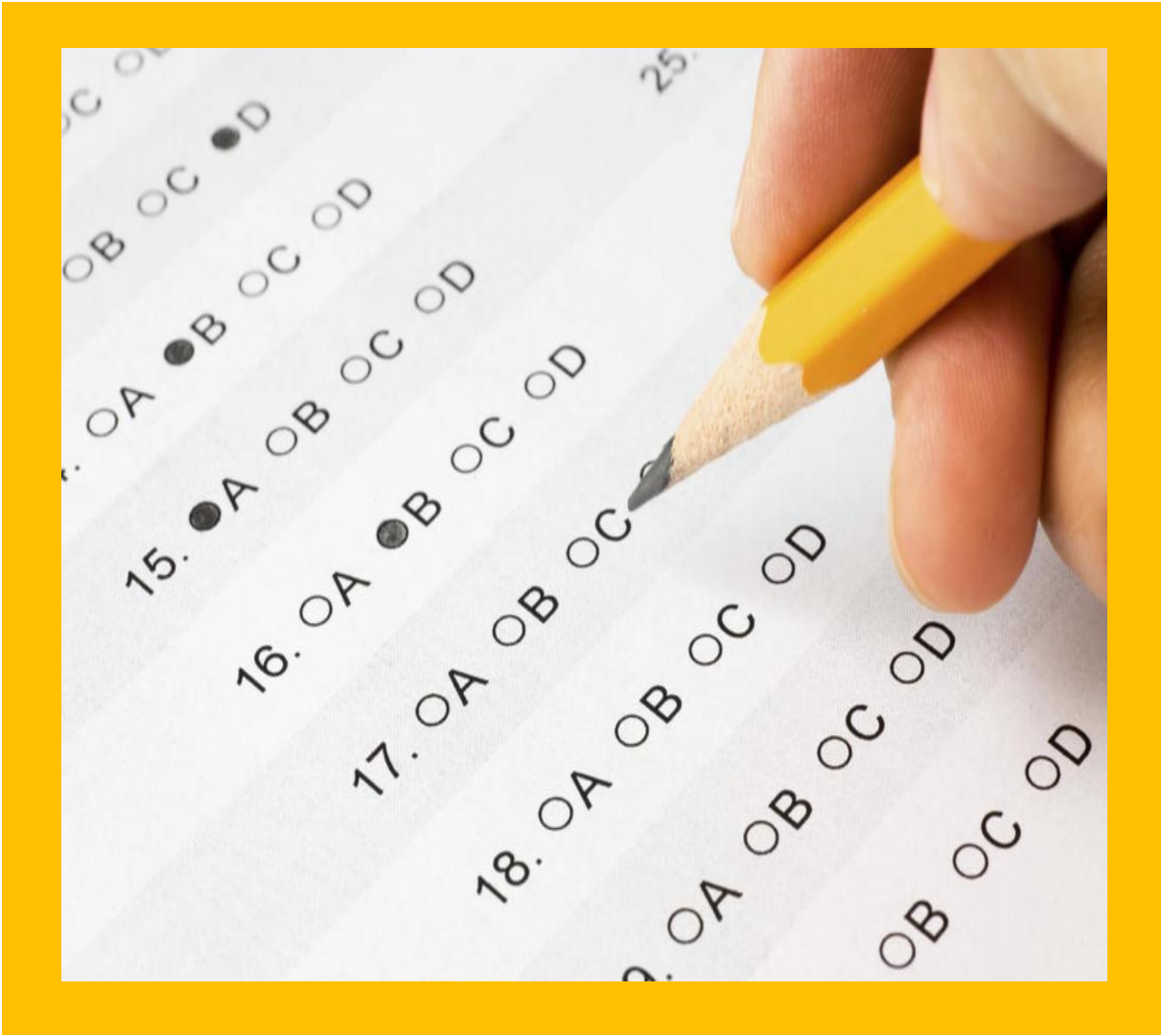
Pruebas Psicométricas:

- 1.- Entrevista Semi Estructurada
- 2.- Cuestionarios
- 3.- Escala de Habilidades Psicológicas en el Deporte



Cuestionario de Imaginería en el Deporte

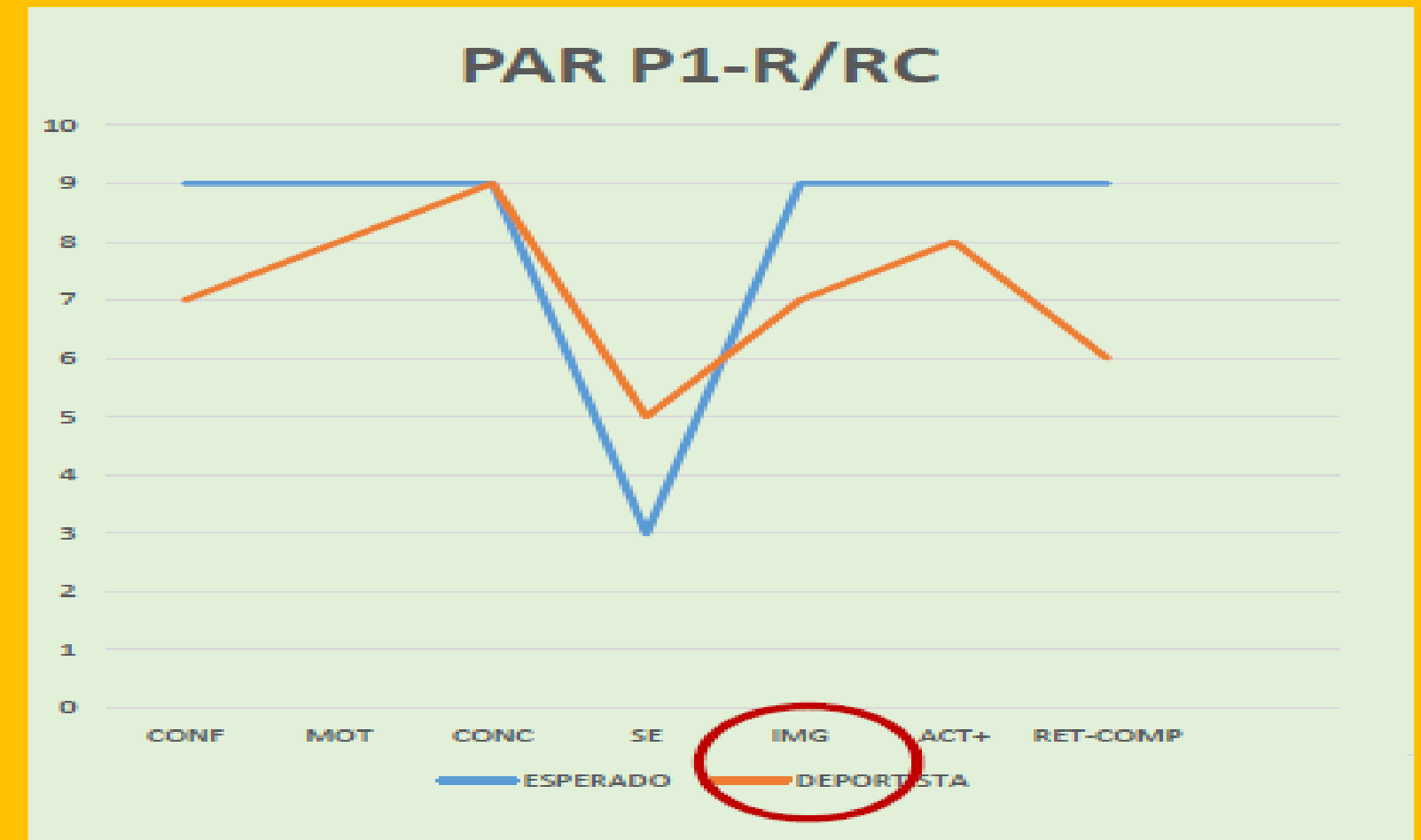
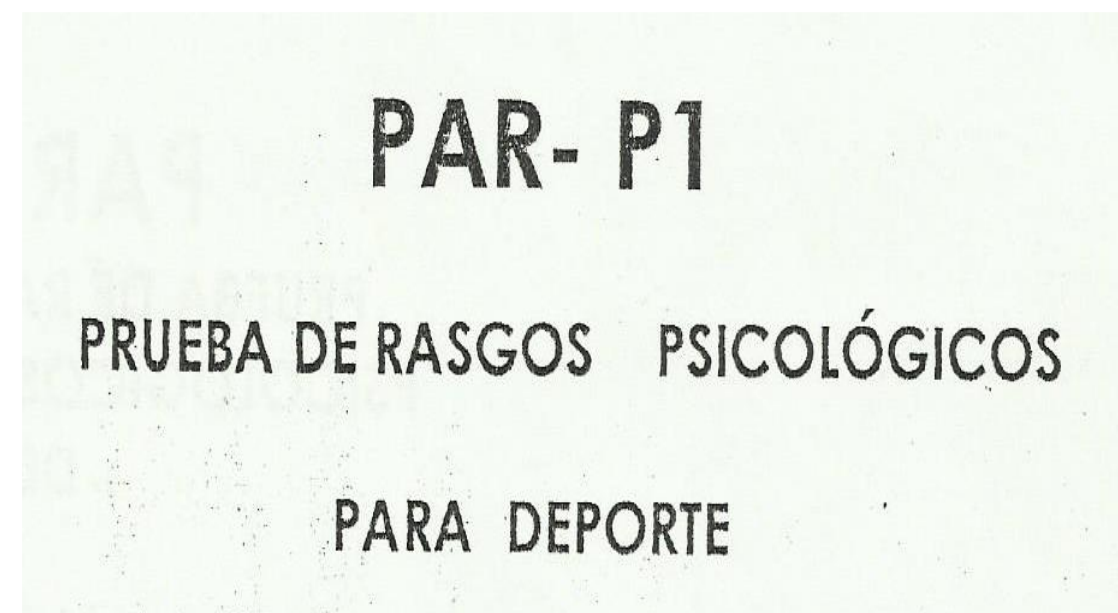
Original	Hall, C.R., Mack, D.E., Paivio, A., & Hausenblas, H.A. (1998).
Adaptado	Ruiz, M.C. & y Watta A.P. (2014).
Escalas	Descripción
Cognitiva General	Estrategias competitivas
Cognitiva especifica	Desarrollo de habilidades o ejecución.
Excitación general de la Motivación	Relacionada con la activación, la relajación y ansiedad competitiva.
Dominio General de la motivación	Afrontamiento eficaz y confianza en situaciones difíciles
Motivacional especifica	Orientado hacia metas y objetivos específicos



Características psicométricas de la versión española del Cuestionario sobre la Práctica en Imaginación en el Deporte. Montse C. Ruiz and Anthony P. Watt Psicothema 2014, Vol. 26, No. 2, 267-272



LA IMAGINACIÓN COMO HABILIDAD PSICOLOGICA DEPORTIVA



Fuente: datos inéditos extractados del estudio en proceso sobre fortaleza mental de Serrato (2018).

PRINCIPIOS BASICOS DE LA IMAGINACIÓN

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA IMAGINACIÓN

1. En cada persona la habilidad para imaginar es diferente.

2. La habilidad para imaginar se aprende.

3. La imaginación es más apropiada cuando está acompañada por la práctica física

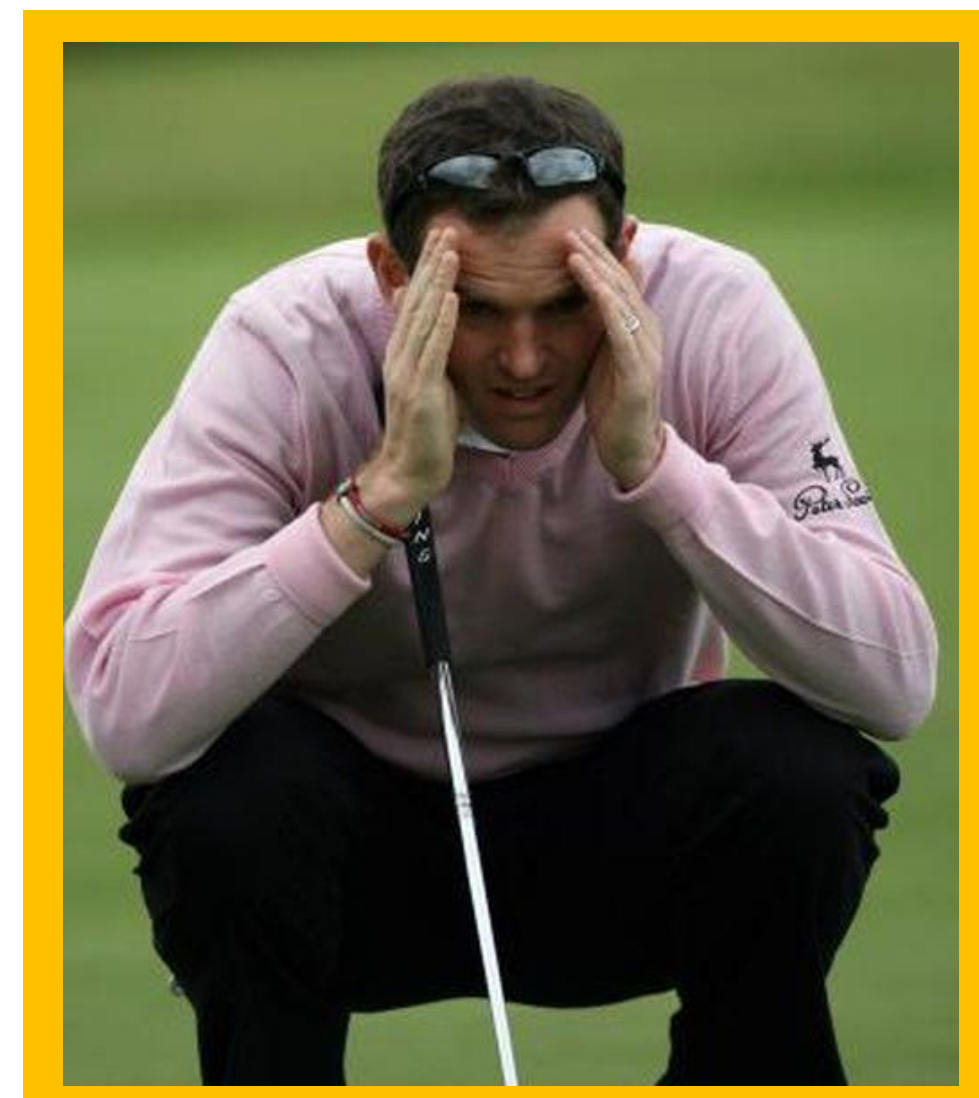
5. La habilidad para imaginar se puede diluir con el paso del tiempo al dejar de practicarse con disciplina.

4. La imaginación es el hilo conector entre el cerebro y el cuerpo en el desempeño deportivo.



Guía para realizar sesiones de visualización amplias de más de 15 minutos:

- ☐ Relajación: Cerrar los ojos, respirar profundamente llevando el aire a la parte baja del estómago y pensar en algo relajante positivo durante 1 minuto 1/2
- ☐ Visualización de vestuario: visualizar lo que haces siempre en el vestuario justo antes de salir a jugar. Sentir las emociones que sientes habitualmente, ver a tus compañeros alrededor, ver al técnico, hablar con los demás, escuchar lo que dicen tus compañeros, fijarte en cada detalle. Tienes que visualizarlo como si estuvieses allí.
- ☐ Entrada al campo: Salimos del vestuario por el túnel, vemos al equipo rival y esperas a que el árbitro deje entrar al equipo al campo. Qué haces habitualmente, si hablas con alguien, si saludas al equipo rival, como te sientes emocionalmente en ese momento justo, si tienes dolor o molestias en alguna zona vivenciarlas también....



- ❑ Jugadas/situaciones de competición (Acuérdate de visualizar todo completamente: tus compañeros, como se mueve el equipo rival, si el árbitro está cerca, el público, si hace frío o calor, lo que escuchas, como te sientes, sensaciones corporales como el tacto del suelo o del balón, SENSACIONES.... todo lo más parecido a un partido real).
- ❑ El tipo de jugadas será diferente para cada jugador. Dependiendo de la posición que ocupe en el campo, de las responsabilidades que tenga, de aquellos puntos que debe mejorar... Aquí tratar de 5-6 jugadas que le parezca importantes, por ejemplo, con un portero intento hacer al menos 1 jugada de cada situación que se le pueda presentar: córner en contra, falta lateral, falta directa, situación de mano a mano, disparo lejano, centro lateral....
- ❑ Relajación: intentemos volver a relajarnos lo más posible, respirar en un ritmo de 4-5-8 y pensar en algo relajante o positivo o algún recuerdo positivo durante el tiempo que creamos conveniente.



PROBLEMAS Y POSIBLES RESULTADOS ADVERSOS DEL USO DE LA VISUALIZACIÓN

- ❑ A pesar de que la visualización puede ser una técnica muy eficaz para la mejora del rendimiento deportivo, no practicarla de forma estructurada y regular puede minimizar sus efectos.
- ❑ Es imprescindible que los programas sean individualizados en términos de contenido y que la figura del Psicólogo Deportivo se encargue de enseñar al deportista cómo integrar las habilidades psicológicas en los programas generales de entrenamiento deportivo.
- ❑ Aunque el uso de la visualización tiene como finalidad la mejora del rendimiento deportivo, en la práctica es posible que el deportista experimente algún deterioro de su respuesta motora.



Se ha demostrado que la visualización puede afectar al rendimiento deportivo tanto positiva como negativamente.

Las dificultades y efectos negativos de la visualización puede deberse a diferentes razones:

- ❑ La baja capacidad de visualización de algunos deportistas.
- ❑ La utilización de un tipo de visualización no adecuada a la tarea y función que se pretende practicar.
- ❑ Al imaginar acciones incorrectas en sus prácticas de visualización pueden programar errores en la secuencia de movimientos y, en la práctica, degradar el rendimiento deportivo (González, 2006).



❑ Según **Murphy y Martin (2002)** destacaron que situaciones como la ansiedad, distracción, falta de control y exceso de confianza, pueden contribuir a que el uso de la visualización tenga resultados negativos.

❑ A pesar de lo mencionado anteriormente, el aspecto positivo a destacar es que la **habilidad para imaginar es entrenable**, por lo que con la práctica repetida y constante irá aumentando la capacidad de visualización del deportista.



❑ Para poder utilizar la visualización eficazmente los deportistas necesitan desarrollar esta habilidad, lo que se consigue de manera similar a las habilidades físicas, es decir, **mediante una práctica sistemática y continua**.



CONCENTRACIÓN DE
LA ATENCIÓN

