

## Niveles de formación de las visualizaciones en el deporte: un ejemplo en el Béisbol

by Revista Vinculando - miércoles, agosto 18, 2010

[https://vinculando.org/articulos/formacion\\_visualizaciones\\_deporte\\_ejemplo\\_beisbol.html](https://vinculando.org/articulos/formacion_visualizaciones_deporte_ejemplo_beisbol.html)

Ya desde hace muchos años, todos los que trabajan de forma sistemática y a profundidad con atletas del deporte de altas competencias, han aceptado como base del perfeccionamiento deportivo las preparaciones: física, que persigue el desarrollo general y especial; técnica, cuyo sentido consiste en que el deportista llegue a dominar los hábitos y procedimientos motores especiales de las acciones que son inherentes al tipo de deporte; táctica, cuyo fin consiste en perfeccionar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas; y psicológica, dirigida al desarrollo de las cualidades mentales del deportista que le posibiliten asimilar los conocimientos teóricos y prácticos del deporte y llevarlos al más alto grado de exigencias en los entrenamientos y las competencias deportivas.

La preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de las cualidades, procesos y funciones psíquicas, así como las propiedades de la personalidad más importantes para el deportista. “La utilización de procedimientos y medios de preparación psicológica permiten elaborar en el deportista la tendencia a la autoeducación de la voluntad, a un autoperfeccionamiento activo; lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad competitiva (en los intensos entrenamientos antes de la competencia, en los minutos de gran responsabilidad de la lucha deportiva). (Rudik, PA. 1990)

Varios investigadores han coincidido en afirmar que una serie de cualidades psíquicas del deportista se desarrollan como resultado del proceso racional de enseñanza y entrenamiento, así como bajo la influencia de la participación sistemática en las competencias; estas también deben ser controladas y reguladas como parte de la planificación de la preparación psicológica en intento organizado de lograr formar en ellos la disposición psíquica, la cual representa el nivel más alto de preparación psicológica para competencias concretas.

Dentro de la formación de la disposición psíquica, las representaciones ocupan un importante lugar. Se llaman representaciones a las imágenes de los objetos y fenómenos del mundo, anteriormente percibidas y que surgen en la conciencia, sin la acción directa de estímulos externos sobre sus receptores. En la base de las representaciones se encuentra la experiencia anterior del hombre; y siempre están fusionadas en ellas las huellas de diferentes sensaciones: tanto visuales como auditivas y motoras.

Para Rudik (1990) “Las representaciones virtualmente penetran todos los demás procesos psíquicos: sin ellas no se realizan las percepciones, ni las sensaciones, ni los procesos del pensamiento y la imaginación. Las representaciones son un importante componente de las vivencias emocionales que influyen sobre el contenido de éstas, que aumenta ó debilita su intensidad; es un eficaz medio de regulación de los estados emocionales del hombre, constituyen el contenido fundamental de los conocimientos, habilidades, hábitos, sobre todo los relacionados con determinados tipos de actividad profesional”.

El papel de las representaciones en el proceso de entrenamiento consiste en que garantiza determinado efecto entrenador, si se aprovecha la capacidad de reproducir planificadamente las imágenes motoras de los diferentes elementos técnicos, se logrará en los atletas la pericia de ajustar diversificadamente el trabajo de los grupos o

planos musculares que intervienen en la ejecución correcta del ejercicio; este aspecto es conocido como entrenamiento ideomotor. Evocar mentalmente las imágenes de las representaciones posibilita el surgimiento de las visualizaciones, las cuales podrían definirse como imágenes mentales que reflejan nuestras experiencias y también nuestros deseos.

Su empleo, se fundamenta en el poder de la mente o del subconsciente para influir en nuestra actividad y comportamiento. Ya sea en voz alta o bien en forma de conversación interior, en algún momento de la vida, todos hablamos con nosotros mismos y nos transmitimos mensajes que pueden ser de ánimo o desánimo, es decir, positivo o negativo. Ante situaciones difíciles o donde haya que vencer determinado obstáculo, los atletas necesariamente se dirán a sí mismo, ¡puedo hacerlo!, hay otros, que desconfiando de sus propias fuerzas se dirán ¡no puedo hacerlo!

Para muchos, estas reflexiones o lenguaje interior les pudieran representar aspectos naturales y poco vinculados con los resultados posteriores, sin embargo, todo aquello que nos vamos comunicando tiene una influencia directa en nuestro comportamiento.

Se coincide con el criterio de aquellos que afirman que el poder de las visualizaciones se fundamenta en que, quien lleva dentro de sí imágenes constantes de fracaso deportivo, experimenta resultados negativos y quien visualiza, con fluidez y claridad el éxito, será congratulado por los logros y las medallas.

Es conocido todos los atletas han y son capaces de visualizar los elementos técnicos y tácticos de su deporte, pues estas visualizaciones son imágenes de representación que posibilitan la ejecución correcta de la acción motriz. En situaciones complicadas o tensas suelen visualizarse imágenes negativas, así como los fracasos acumulados, y no siempre son capaces de visualizar aquellas imágenes positivas que le permitirán cambiar los aspectos que más les agradarán.

El objetivo primordial para poder trabajar con las visualizaciones es llegar a desarrollar la capacidad en los deportistas de ver imágenes mentales positivas, de convertir las palabras internas en imágenes.

En la práctica del béisbol, estos atletas requieren entrenar, como componente de la preparación psicológica el proceso de visualización. Los lanzadores buscaran la efectividad de sus lanzamientos, su velocidad y la zona de lanzar en el poder de la visualización. Otro tanto ocurre en los jugadores a la ofensiva, las vivencias de éxito posibilitarán una entrega segura al cajón de bateo; imágenes de aquellas acciones en correspondencia con las exigencias de la situación del juego serán el resultado de una correcta visualización.

La formación de una correcta visualización transitará por diferentes niveles:

1. Nivel objetal: Se ejercitará las formaciones de representaciones de objetos concretos a partir de la lectura por parte del entrenador, antecedido por la repetición verbal de la palabra por el atleta. Se comenzará con palabras que definan objetos comunes, sencillos y cotidianos (flor, mango, piña, lápiz, etc.), prosiguiendo con palabras que definan objetos asociados a la práctica del béisbol (bate, guante, pelota, gorra, careta, etc.). Los atletas serán capaces de leerlas en voz alta e intentar ver ese objeto en su mente.
2. Nivel ambiental: Una vez ejercitado la formación de las primeras representaciones, los atletas visualizarán ambientes, comenzando con aquellos que propician estados de placer por experiencias vívidas y donde puedan estar presentes los objetos del primer nivel. Es primordial que sean lugares que conozcamos bien, finalizando este nivel con lugares vinculados al deporte, lugares de alojamiento, estadios, etc.
3. Nivel situacional: El entrenador orientará visualizar situaciones concretas, donde cada atleta haya tenido participación activa, situaciones reales de juego que hayan puesto en peligro el éxito, conteos desfavorables, enfrentamientos a rivales de alto nivel. Evocar con el lenguaje interno la solución más propicia. El entrenador podrá exigir que cada atleta describa verbalmente la solución encontrada y reitere las

visualizaciones.

Se sugieren asociar situaciones tensas con situaciones o experiencias de éxito o alegría. Acompañar las visualizaciones con inspiraciones y expiraciones profundas.

4. Nivel verbal: Se solicitará reforzar el nivel de visualización anterior con el acompañamiento de frases positivas o afirmaciones que resultan también de gran ayuda para lograr desafiar, con una actitud adecuada, todas aquellas situaciones complicadas que se van presentando. Las afirmaciones, en dependencia de las características de la personalidad del atleta, pueden utilizarse por diferentes canales: Lenguaje oral o lenguaje escrito.

Ante visualizaciones desfavorables, el atleta repetirá verbalmente “puedo lograrlo” o “estoy preparado para lograrlo”.

La enseñanza y entrenamiento de la visualización, en el deporte de béisbol se podrá realizar por áreas de entrenamiento o en los espacios destinados a la preparación psicológica de todo el equipo, destinándose como parte de la preparación psicológica general y reforzándose en ajustes durante la preparación psicológica especial y competitiva.

## **Bibliografía**

- Pensamiento positivo. Manual impreso para curso de relajación.
- Rudik, P.A. (1990) Psicología. Libro de texto. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

## **Notas**

\* Máster en Psicología del Deporte