La Visualización en la Pista

Víctor Cepeda Salas
Psicólogo del Deporte

Es muy probable que en ocasiones, espontáneamente, hayan imaginado con detalles una futura carrera; el corazón se acelera, un leve cosquilleo recorre las piernas, el cuerpo y la mente se activan, observan con nitidez la expresión de su cara al cruzar la meta, el ruido del público, etc. Lo que sucedió, es que Visualizaron, recrearon en su mente una experiencia deportiva viviéndola de forma tan real que altero su estado emocional.

Dicha situación ha sido estudiada por las ciencias del deporte en especial por la psicología del deporte quien ubica a la Visualización como una de sus técnicas clásicas de intervención debiendo su importancia al enorme potencial para generar cambios en la conducta del deportista.

En términos generales la Visualización consiste en imaginar una situación, una conducta o el estado emocional en quisiéramos estar con la mayor precisión posible de modo que esas imágenes mentales operen a modos de ensayos repetidos de una realidad futura. ¿Donde esta la clave de su efectividad? Cauas, (2007) Mora (2001) señalan que cuando nuestro cerebro imagina que esta haciendo un ejercicio, esta transmitiendo impulsos hasta los músculos encargados de realizar lo que se esta imaginando, con la ventaja que este proceso se realiza en ausencia del cansancio del entrenamiento físico. Según Harris y Robinson (1992) mientras se esta imaginando un movimiento o mientras se ejecuta en la realidad se activan los mismos circuitos neuromusculares.

Así, todos los deportes incluyen una serie de imagines características que a la vez son dinámicas y siempre cambiantes. Por lo tanto cuanto mejor utilicemos nuestras sensaciones corporales, perceptivas, mayor será la calidad de la imagen recreada y por tanto mejorará la calidad del entrenamiento mental.

FEDACH® Federación Atlética de Chile

De este modo así como un jugador de básquet puede imaginarse lanzando desde la línea de triples fijándose en la disposición de sus pies, en la forma como coloca su mano, en el atletismo también encontramos su utilidad práctica, veamos:

-**Desarrollo de destrezas técnicas, físicas:** Ensayar mentalmente, antes del ejercicio real, algún movimiento que represente dificultad coordinativa para el atleta ayudando a la corrección y automatización del movimiento, ejemplo: salto de vallas a pies juntos, diferentes tipos de saltos sobre el pasto o la salida de tacos recreando con detalle la sensación de empujar.

Los saltadores tienen la oportunidad de repasar con detalle la técnica durante los tiempos de espera en competición. Pueden imaginar la carrera, recrear la sensación de la batida, la posición de los brazos y piernas al iniciar el vuelo, etc. De esta forma es posible mejorar el nivel de percepción de la posición corporal.

-**Planificación de estrategias/tácticas de carrera:** Un corredor de 400 mts puede ensayar mentalmente un plan de carrera, es decir el modo exacto en que enfrentará la competencia, imaginar la salida, el ritmo que quiere imprimir en cada parte de la carrera y/o el braceo al salir de la curva de los 200 mts. Un corredor de 800 o 1500 mts podrá imaginar un par de tácticas para abandonar el pelotón, realizar un cambio de ritmo o imaginar sensaciones del sprint final.

-Control de respuestas emocionales: Competir conlleva un inevitable encuentro con la incertidumbre asunto que puede elevar los niveles de ansiedad, por lo tanto al planificar la carrera utilizando la visualización permite tener grados de control frente a una experiencia que es evaluada como estresante. Imaginar un plan de actuación entrega seguridad al deportista pues ya tiene un marco de referencia para hacer frente a lo inesperado, además al centrarse en la tarea de visualizar, el atleta gana en atención-concentración, pues se abstrae de estímulos externos.

De igual modo el atleta podrá recrear imaginariamente, actuaciones sobresalientes observándose en plenitud de condiciones alcanzando la maestría en la ejecución, dichas imágenes pueden fortalecer la confianza o si se realiza durante la rutina de pre-competición puede ayudar a encontrar la adecuada zona de activación.

-**Recuperación de Lesiones/Alivio de la tensión muscular:** Es muy útil mezclar ejercicios de relajación con visualizaciones de la zona lesionada (Ej.: imaginar como cicatriza un desgarro) facilitando el efecto Carpenter, es decir, microactivaciones de la zona corporal imaginada, que provocan un ligero aumento de la fisiología de la zona lesionada, aportando a la recuperación, (Palmi, 1998). De igual forma precedida de ejercicios de respiración, es posible imaginar la liberación de la tensión, imaginar como "escapa" de los músculos o de igual forma en etapa de recuperación, recrear mentalmente el regreso a la pista.

Estos son solo algunos de los alcances de la técnica, los ejemplos referidos necesitan del entrenamiento diario, que se conviertan en hábito en el deportista para que alcancen reales efectos en el rendimiento general. Se hará necesario entonces implicarse activamente en las imágenes propias de nuestro deporte despertando los sentidos, sacando provecho de lo que vemos, sentimos y experimentamos en la pista ya sea en entrenamientos y/o en competición.

El entrenamiento mental en visualización te permite en definitiva preparar y practicar respuestas efectivas en tu mente antes de afrontar realmente un desafío un problema o distracción en el escenario real. Es un tipo de aprendizaje anticipatorio que puedes sentir muy real en tu mente pero sin las consecuencias que a veces ocurren en la vida real. Cuando visualizas la actitud, la concentración y la táctica en que quieres afrontar una carrera, te estas preparando psicológicamente para cumplir con lo que te propusiste, eres tú en gran medida quien regula y moldea la realidad, no será el contexto (clima, rivales, imprevistos) quien determinará tu actuación final.

Barcelona, Agosto, 2010

Referencias:

-Cauas, R (2008) *Maratón y Running Claves Psicológicas*. Chile .Cedep
-Harris D, Robinson, B (1992).Psicología del Deporte. Barcelona. Hispano Europea.
-Mora, J., García, J., Toro, S., Zarco, J. (2000). *Psicología Aplicada a la Actividad Físico-Deportiva.* Madrid: Pirámide.
-Orlick T, (2004). Entrenamiento Mental. Barcelona. Editorial Paidotribo.