

LA REVISTA DEL MUNDO DEL

CABALLO

# Ecuestre

25 años

www.ecuestreonline.com

3,50 € N° 287 Enero 2007

GUÍA COMPRA-VENTA  
ECUMERCADO

PRE

*Sicab* estuvo  
desbordante

SALTOS

Los *CSI*  
de diciembre



DOBLE  
POSTER

Campeones PRE

¿Preparados  
para  
el **FRÍO?**



8 414520 000792

# Imágenes mentales y visualización

Técnicas de Psicología del Deporte

## Clases prácticas



con  
Victor  
Alvarez

Una vez más, nuestra psicóloga pone en nuestras manos una nueva herramienta: la visualización. Volvemos a disponer de una técnica muy útil tanto para los entrenadores, que deben conocerla y si pueden ofrecérsela a sus alumnos, como para cualquier jinete que quiera competir.

Aparte de las ventajas que aparece y que aquí se describen, aporta una mejora sobre el trabajo de concentración, que nos conducirá a la calma positiva necesaria para afrontar la competición contando con nuestra máxima efectividad.

Sólo desde una cabeza tranquila, despierta y bien enfocada seremos capaces de utilizar los recursos de que disponemos ante una situación de presión, como son las competiciones deportivas.



Las personas tienen por naturaleza la capacidad de reproducir imágenes mentales. Se puede reproducir imágenes de hechos vividos y que hemos memorizado, o crear imágenes nuevas mediante nuestra imaginación, o componerlas a partir de recuerdos, o ambas cosas al mismo tiempo (los sueños, por ejemplo). Las imágenes que reproducen algunas personas son muy fieles a la realidad, otras son capaces de reproducir las imágenes y las sensaciones perceptivas asociadas a las imágenes visualizadas. Esta capacidad se ha utilizado a menudo

desde la Psicología del Deporte para reforzar o mejorar técnicas de adaptación a nuevas situaciones, memorización, disminución de ansiedades, etc., factores todos ellos que participan en el entrenamiento y la competición de la doma. Tal como hemos visto en los artículos anteriores, el ingreso de la información a través de los sentidos, y la posterior interpretación de los mismos, genera distintos tipos de respuesta, lo que permite que construyamos nuestro mundo. Epicteto decía "no son las cosas lo que nos afectan, sino el modo cómo nos las tomamos". Si logramos



2 3



**1 La visualización puede convertirse en una herramienta eficaz** para facilitar determinados aspectos del aprendizaje de la Doma.

**2 Marcela Herrera, en el centro de la imagen, analizando atentamente una reprise** en un Campeonato.

**3 Tener el dominio sobre las imágenes y pensamientos facilita la concentración** en la competición.

controlar las imágenes mentales y re-interpretamos los hechos, podremos generar un tipo de repuesta que se adecue y adapte mejor a las distintas situaciones que el medio deportivo nos ofrece.

### Visualización

El entrenamiento a través del control de las imágenes, es decir, componer imágenes con la imaginación, se denomina visualización. Según Palmi (1987), la visualización presenta las siguientes ventajas:

- > Permite disminuir el tiempo de aprendizaje cuando se trata de asimilar un gesto motor.
- > Facilita la precisión del movimiento.
- > Economiza el trabajo en entrenamientos intensivos y reduce el coste de las instalaciones.
- > Posibilita el entrenamiento y la recuperación de lesionados.
- > Implica menos ansiedad en los entrenamientos y que se asocia a la relajación.

- > Posibilita corregir algunos gestos.
  - > Permite que haya poco gasto energético.
  - > Mejora el grado de concentración y de confianza del deportista, ya que se trata de una técnica de autorregulación encubierta.
- Como vemos, la visualización puede convertirse en una herramienta eficaz para facilitar determinados aspectos del aprendizaje de la Doma: corrección de posturas, análisis de reprise, disminución de ansiedad pre-competitiva, mejora del grado de concentración. Este último es un factor fundamental, quizás uno de los factores decisivos en una competición. Tener el dominio sobre las imágenes y pensamientos facilita este grado de concentración, es decir, estar en el presente, en el momento justo del movimiento que corresponde en cada reprise; el objetivo sería captar, interpretar y visualizar sólo las señales significativas para la situación de competición. Como todo entrenamiento se necesita de una

metodología y perseverar en el intento: no siempre se comenzará con imágenes nítidas, pero a medida que se van programando las imágenes que se desean, acompañadas de pensamientos orientados a la tarea, es posible conseguir un nivel bastante aceptable de control de las representaciones mentales y un nivel importante de concentración. ■

### Bibliografía

- ▶ Palmi, J. (1987). "Técnicas aplicades d'autorregulació". IV Jornades de la Asociación Catalana de Psicologia del Deporte (p.77-87). Lleida. Generalitat de Catalunya.
- ▶ Watzlawick, P. (1994). "El Lenguaje del cambio". Editorial Herder. Barcelona.
- ▶ Wujec, T. (2006). "Gimnasia mental". Editorial Booket. España



## Campera Salmantina





**C/ FERRAZ, 79 - 28008 MADRID**  
**TEL. 91 543 61 68 - FAX: 91 530 64 74**

*www.camperasalmantina.com*      *E-mail: campera@camperasalmantina.com*