

## PRÁCTICA IMAGINADA El entrenamiento ideomotor

*Joan Palmi i Guerrero*



El psicólogo del deporte, a partir de sus conocimientos de psicología, ha de intentar aportar datos que puedan ser aplicados por el atleta y/o entrenador a la mejora de las técnicas de entrenamiento y de rendimiento de aquél gracias a un conocimiento más adecuado de las aptitudes psicológicas en juego (Botterill, 1984).

Muchas veces se acepta la importancia de estos factores psicológicos para los deportistas y entrenadores, pero pocas veces se tiene un buen conocimiento de ellos y una buena planificación. Por eso hemos intentado en este escrito aproximar al lector a un conjunto de técnicas psicológicas conocidas como entrenamiento imaginado.

**¿Entrenamiento imaginado?** Intentemos tecnificar algunos aspectos que los deportistas, de forma intuitiva, vienen realizando desde hace tiempo:

- Repasar mentalmente la prueba antes de ejecutarla.
- Repasar mentalmente una habilidad intentando buscar los errores de ejecución.
- Revisar mentalmente el modo de ejecución del contrario e imaginarse las posibilidades de aplicación de una nueva táctica.

Este interés por sistematizar esta forma de aprendizaje se ha ido desarrollando desde los años treinta-cuarenta, época en la que inicialmente se comparan los respectivos efectos del aprendizaje con práctica real y con práctica imaginada (Jacobson, 1930; Sackhett, 1935; Perry, 1939; Rubin-Rabson, 1941).

En la actualidad hay muchos especialistas de diferentes países que están aportando datos precisos sobre su utilización en diferentes deportes, y se buscan también las características del deportista que fa-

ciliten su aplicabilidad.

En la bibliografía consultada hallamos una dificultad inicial, y es la de que aparecen muchos términos que hacen referencia a los mismos: imaginaria, entrenamiento mental, entrenamiento ideomotor, práctica imaginada; hallamos igualmente que todos ellos, pese a ciertos matices, hacen referencia al aprendizaje o mejora de una habilidad motora por medio de su representación mental, sin que se dé ejercicio físico simultáneo (Weineck, 1980).

Este concepto de representación mental lleva implícitos diferentes apartados, entre los cuales cabe destacar, sobre todo, dos: imagen visual del movimiento e imagen cinestésica, por la cual el individuo evoca las sensaciones propioceptivas peculiares de la ejecución física (Chevalier, 1986).

El hecho de trabajar estas dos informaciones, además de otras, da lugar a mejorar el aprendizaje y el posterior rendimiento por parte del deportista.

Estas formas de trabajo se clasifican, dentro del campo de las intervenciones del psicólogo del deporte, como técnicas de autocontrol encubierto.

#### **Teorías explicativas**

Si se tiene en cuenta el carácter mentalista de estos términos, de difícil definición operacional, como son imaginación, entrenamiento ideomotor y repetición mental, entre otros, hay que trabajar con una visión crítica y con rigor metodológico, que hagan posible discernir de la bibliografía especializada lo que hay de sensacionalismo y lo que hay que considerar científico.

Ante el fenómeno que estudiamos, y siguiendo las sugerencias de Eloi (1986), podemos resumir tres modelos teóricos que intentan estudiar algunas vertientes del aprendizaje y la mejora del rendimiento por medio de prácticas psicológicas sin movimiento físico.

#### **A. Teoría psiconeuromuscular**

Esta teoría tiene su fundamento en el hecho de que una actividad puede no ser observada, pero sí registrada por aparatos sensibles y, por tanto, el individuo, cuando efectúa práctica mental, está moviendo, de forma subliminal, los paquetes musculares implicados en el movimiento (microcontracciones). En consecuencia, al moverse ineludiblemente aprende como si realizase práctica física.

Este fenómeno es también conocido

como cadenas encubiertas de conducta.

#### **B. Teoría perceptivosimbólica**

Ésta tiene por base el hecho de que el individuo, cuando efectúa práctica mental de un gesto motor, está mejorando la representación de la ejecución a efectuar y también su organización perceptiva.

Esta teoría está relacionada con la psicología cognoscitiva.

#### **C. Teoría de la mejora de la concentración**

La concentración, en circunstancias de aprendizaje y ejecución precisa, reviste mucha importancia. Esta teoría afirma, en síntesis, que cuando el individuo lleva a cabo práctica mental, lo que en definitiva está haciendo es entrenar su capacidad de concentración y facilitar la elección de los estímulos relevantes a observar y eliminar aquellos otros que no interesan.

Pese a la claridad de estas tres teorías, quizá deberíamos hallar una cuarta que explicase el fenómeno utilizando diferentes porcentajes de importancia de cada una de las indicadas antes; ya que existe movimiento muscular encubierto, existe mejoría perceptiva y de análisis de información vivida. Finalmente, se observa mejoría, en lo que respecta a la concentración del individuo entrenado en lo tocante a práctica imaginada.

#### **Entrenar a través de la práctica imaginada**

Desarrollaremos, partiendo de nuestra propia experiencia (Palmi, 1987), dos apartados que intentarán resumir cómo puede llevarse a cabo un entrenamiento con práctica imaginada.

Por un lado, hay que tener en cuenta las fases; por otro, las posibles indicaciones prácticas.

#### **Fases**

Un programa psicológico implica un trabajo amplio, lo que supone disponer de una buena programación en cuanto a los objetivos y en lo referente al tiempo de aplicabilidad. Por eso, no efectuaremos, o no debiéramos efectuar, intervenciones cuando las condiciones de tiempo son muy ajustadas. Consideramos que, a fin de llevar a cabo un trabajo de imaginativa (práctica mental), se debería entrenar al sujeto como mínimo durante dos meses, con el fin de poder ir anotando sus efectos; mejor todavía si este trabajo se incluye en la programación de entrenamiento

de toda la temporada.

Con más o menos antelación habrá que tener en cuenta las cinco fases siguientes:

1. *Motivar a los deportistas* en cuanto al convencimiento de que la práctica imaginada es muy útil en el deporte.

Pueden buscarse manifestaciones de deportistas ligados al deporte objeto de trabajo que utilicen este tipo de entrenamiento imaginado. Hay que tener en cuenta que tanto los deportistas americanos como soviéticos utilizan estas técnicas.

2. *Evaluar los niveles de habilidad* de los deportistas en referencia a su capacidad de imaginación y visualización.

Esta evaluación puede efectuarse mediante el cuestionario de Roberts (1987), o bien mediante otros, como los de Marks (1973) y Denis (1979). Ello nos permitirá comprobar los diferentes niveles iniciales y adaptar mejor nuestro entrenamiento de imagen visual y cinestésica.

3. *Entrenar a nuestros deportistas* siguiendo los siguientes procesos (Palmi, 1987):

3.1. Aprendizaje de relajación.

3.2. Secuencia de la habilidad motora.

3.3. Entrenamiento de visualización:

— objeto estático

— objeto en lento movimiento

— individuo en desplazamiento 3.4.

Práctica imaginada dirigida por un especialista.

3.5. Práctica imaginada acompañada de verbalizaciones de sensaciones por parte del deportista.

3.6. Práctica imaginada en situación de preejecución motora específica.

4. *Repetición sistemática* de la práctica imaginada en entrenamientos y competición.

5. *Control* de los progresos individuales en el programa de práctica imaginada que se haya desarrollado. Recomendamos aquí responder dos o tres veces al cuestionario utilizado para la evaluación de los niveles de habilidad iniciales, a fin de comparar los resultados del principio, dentro de programa, y al final de temporada de entrenamiento, con lo que podrá observarse la evolución y las dificultades del deportista.

#### **Indicaciones prácticas**

1. El individuo ha de tener conocimiento de la finalidad de estas técnicas.

2. El deportista debe conocer el

gesto técnico a imaginar.

3. Se utilizará relajación muscular antes de la práctica imaginada.

4. Se seleccionará, ante todo inicialmente, el escenario adecuado.

5. Practicar con expectativas de éxito realistas (equilibrio entre expectativas de logro y posibilidades del deportista en el deporte).

6. Utilizar pequeños bloques de unos cinco minutos para la práctica imaginada dentro de la misma sesión.

7. Utilizar inicialmente imágenes visuales ralentizadas, que facilitan el aprendizaje.

8. Imaginar con todos los sentidos posibles.

9. Imaginar con mucha intensidad, con mucha viveza.

10. Imaginar ejecuciones motoras y sus resultados.

11. A las imágenes de ejecuciones incorrectas seguirán imágenes correctas, con corrección de error.

12. Imaginar situaciones que afecten el estado de ánimo del deportista. Buscar aquellas situaciones comprometidas y entrenarlo para que se imagine estados de ánimo adecuados.

13. Paciencia y constancia.

#### **Ventajas del uso de la práctica imaginada**

Esta técnica, como otras que forman parte del entrenamiento psicológico del atleta, dan lugar a un trabajo global de entrenamiento que complementa la práctica del ejercicio físico y que mejora las estrategias de afrontamiento del deportista en la competición (se entrena globalmente al individuo aprovechando todas sus capacidades).

A pesar de ello, podemos resumir algunas de las ventajas del uso específico de estas técnicas:

1. Abreviar y mejorar el tiempo de aprendizaje cuando se trata de asimilar un gesto motor (Weineck, 1980; Palmi, 1987).

2. Aumentar la precisión de un movimiento.

3. Economizar el trabajo de entrenamiento intensivo y cuando resulta costoso el uso de las instalaciones (la práctica imaginada puede llevarse a cabo en cualquier lugar).

4. Posibilidad de entrenamiento de lesionados.

5. Dar lugar a entrenamientos con menos ansiedad, por el hecho de ir asociadas a técnicas de relajación.

6. Posibilidad de realización de correcciones gestuales mínimas que se han aprendido de forma incorrecta.

7. Posibilidad de practicar ensayos imaginados sin que el deportista casi deba efectuar un gasto energético.

8. La práctica imaginada es muy útil en deportes en los que existe riesgo de lesión, puesto que disminuye la probabilidad de problemas en el entrenamiento.

9. La práctica imaginada permite unos niveles de concentración y de confianza en la ejecución que es muy útil para el deportista como técnica de autocontrol.

### **Conclusión**

A modo de conclusión, y de acuerdo con los diferentes estudios (Chevalier, 1982-1983; Palmi, 1987), podemos afirmar que la práctica mental dentro del programa de entrenamiento de práctica física contribuye al mejoramiento de la ejecución de una tarea motriz, y también que este tipo de entrenamiento sirve como práctica de autocontrol y facilita el afrontamiento del deportista en situación real de competición. Recomendamos al lector interesado que consulte la ponencia presentada por el autor y colaboradores al II Congreso Nacional de Psicología del Deporte (1987), en Granada, donde se presenta toda una experiencia práctica desarrollada en el centro de Lleida del INEF, objetivo de la cual es el mejoramiento del aprendizaje de la *culbute* (viraje técnico) en estilo crol en iniciación deportiva. En ella se demuestra que se han hallado diferencias significativas de signo positivo por lo que respecta a la ejecución del grupo experimental (habíamos trabajado con práctica física y práctica imaginada) en relación a la del grupo de control (trabajando exclusivamente con práctica física).

Habida cuenta de toda esta bibliografía, podemos indicar que, pese a tener que trabajar y continuar investigando principalmente en el ámbito de los INEF, el técnico ha de experimentar nuevas formas de entrenamiento, como es el entrenamiento imaginado. Éstas le permitirán lograr conocer mejor al deportista y mejorar su rendimiento.

Desde la óptica de la psicología del deporte hemos de intentar dar a conocer y analizar sistemáticamente diferentes formas de entrenamiento psicológico que puedan ser empleadas sistemáticamente por el deportista. Éste es el caso de la técnica de autocontrol encubierto conocida como entrenamiento con práctica imaginada.

---