	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>1 de 9</b>

## VISUALIZACIÓN EN DEPORTISTAS LESIONADOS

DAISSY MARCELA ROBLEDO LONDOÑO

Institución Universitaria de Envigado  
[yyi110287@hotmail.com](mailto:yyi110287@hotmail.com)

LUZ AYDA ROLDAN ÁLVAREZ  
 Institución Universitaria de Envigado  
[ludesita0612@hotmail.com](mailto:ludesita0612@hotmail.com)

ÁNGELA MARÍA URREA CUÉLLAR  
 Institución Universitaria de Envigado  
[angela.urrea@psicologiadeldeporte.com.co](mailto:angela.urrea@psicologiadeldeporte.com.co)

**Resumen:** Este trabajo de investigación, pretende identificar mediante técnicas de visualización los efectos que estas producen en los procesos de rehabilitación de lesiones en 17 deportistas de alto rendimiento de edades entre los 13 y 18 años, pertenecientes al INDER de Envigado. Se utilizó la metodología cuantitativa a nivel descriptivo y con un diseño cuasi-experimental, para medir la variable se usó el Cuestionario de Entrenamiento en Visualización. Se resalta en los resultados, que los deportistas del género masculino, con edades entre los 16 y 18, que lleven practicando de 5 a 9 años y que sea un deporte individual, son los que en la ejecución visual logran alcanzar sus objetivos de una forma más certera y apropiada.

**Palabras claves:** *Visualización, imagería, lesiones deportivas, adolescencia, clasificación del deporte, deportistas de alto rendimiento.*

**Abstract:** This research aims to identify visualization techniques by the effects they produce in the process of rehabilitation of injuries in 17 elite athletes aged between 13 and 18 years, belonging to INDER Envigado. Quantitative methodology was used at the descriptive level and with a quasi-experimental design to measure the variable Training Questionnaire was used display. Highlighted in the results, the male athletes, aged between 16 and 18, with practicing 5-9 years and that is an individual sport, are the ones who manage to achieve visual performance objectives in a manner more accurate and appropriate.

**Key words:** *Visualization, imagery, sports injuries, adolescence, classification of sports, high performance athletes.*


### 1. INTRODUCCIÓN

Dada la importancia que trae consigo la práctica deportiva en el desarrollo del individuo, cabe resaltar que éste no implica solamente el componente físico, sino también el psicológico, ya que esto le permite al sujeto un desenvolvimiento en diferentes aspectos de su vida como lo son el social, familiar, académico, deportivo, cultural, entre otros. Por esto, se contó con una población conformada por deportistas con lesión física para indagar en los métodos o mecanismos que emplearon para la recuperación de su lesión y de esta manera implementar con ellos unas técnicas que permitieran desarrollar estrategias que les llevara a cumplir el objetivo de practicar nuevamente su deporte.

Dentro de este estudio, se le brinda gran importancia al tema de visualización, el cual comprende la creación o recreación de experiencias sensoriales (Orlick, 2004) y con ello adquirir un mayor control de la mente y el cuerpo; además de esto, se requiere precisión en cuanto al evento que desea recrear para la ejecución de la misma (Mora, García, Toro y Zarco, 2002).

Para la elaboración del presente estudio, se llevó a cabo la aplicación del Cuestionario en Entrenamiento en Visualización que constaba de treinta y seis (36) preguntas, enfocadas al entrenamiento en visualización.

En el análisis de los resultados, se encontró que los deportistas a los cuales se les realizó la prueba, lograron un control de la mente y el

 <b>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</b>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>2 de 9</b>

cuerpo con el fin de ejecutar acciones futuras que impliquen la parte del cuerpo que sufrió la lesión.

Finalmente, durante el desarrollo de las actividades propuestas, se pudo observar que la ejecución de las mismas, generan un desarrollo de estrategias que fortalecen el control de la mente y el cuerpo de los deportistas en situaciones adversas, pero esto no garantiza que la evolución de su rehabilitación se logre a través de estas técnicas, ya que en el momento de ejecutar físicamente la acción no se genera la misma respuesta que cuando se realizó de manera visual. Esta respuesta puede ser catalogada como un miedo por parte de los deportistas a sufrir nuevamente una lesión o a que la anterior se agrave por un fuerte impacto.

## 2. SECCIONES DEL ARTÍCULO

### Visualización

El término visualización hace referencia al uso de la imaginación para la mejora del rendimiento deportivo, en términos sencillos, podría definirse como verse mentalmente a uno mismo ejecutando cualquier acción. Esta no se centra exclusivamente en el sentido de la vista, además de ello, es indispensable que las imágenes mentales impliquen todos los sentidos (olfato, tacto, gusto y auditivo), por tanto, la visualización sería crear y recrear experiencias sensoriales en la mente de la forma más real que sea posible (Orlick, 2004).

De igual manera Mora, García, Toro y Zarco en su libro Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva (2002), la definen como una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la conducta. En general, la visualización consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible de tal forma que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos de la realidad futura. Es por esto, que esta técnica es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la recuperación de una enfermedad o lesión y aprender los gestos y automatismos técnicos.

Al respecto, Mora, García, Toro y Zarco consideran que:

*La visualización es una técnica que para que surta los máximos beneficios necesita ser aprendida y entrenada, por lo que la práctica en ver imágenes, en percibir colores y en lograr controlarlas en nuestra mente constituye un conocimiento que debemos desarrollar. Por ello, el entrenamiento en visualización debe seguirse a través de los siguientes pasos: relajación muscular, percepción de colores, control de una imagen, experimentación de sensaciones, experimentación detallada del entorno, mejora de un conocimiento, experimentación dinámica de una acción y eliminación de errores. (2002, p. 120).*


Todo lo anterior expresa que mediante la imaginación podemos lograr resultados de aprendizaje muy beneficiosos y útiles. Por lo tanto, hay situaciones en las que la imaginación puede sustituir al entrenamiento real como por ejemplo, práctica de movimientos y rutinas, imaginación sobre la consecución de metas y familiarización de situaciones en competencia.

Por consiguiente, utilizar la técnica de la visualización apropiadamente, permite que el cuerpo alcance realmente su meta final sin haber llevado a cabo el proceso físicamente. Por este motivo, es una actuación correcta ser capaz de trabajar mentalmente con imágenes de una buena actuación deportiva, bien sea antes, durante o después de un evento.

Un punto importante, que resalta Bastida es que:

*El proceso de visualización debe aplicarse sobre destrezas y fortalezas en las cuales trabajar. No ayudaría tener una serie de imágenes de fracasos y malas actuaciones cada vez que aparezca la fatiga o no acompañe el resultado (2008).*

Por su parte, Williams (1991) considera que el entrenamiento en imaginación visual es una técnica que “programa” la mente para responder tal y como fue programada, además, resalta que el entrenamiento en esta técnica no se trata de “magia”. La evidencia sustenta la efectividad del entrenamiento en imaginación en la mejora de la ejecución del juego; pero tal como la habilidad física, la habilidad psicológica en el entrenamiento

 <b>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</b>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>3 de 9</b>

en imaginación requiere práctica sistemática para ser efectiva. De igual manera, sugiere que los atletas entrenados en imaginación y que pueden visualizar fácilmente, son conducidos a la relajación, otra técnica igualmente útil para el mejoramiento de la ejecución de una acción deportiva.

Por último, Weinberg y Gould desarrollan esta definición de la siguiente manera:

*Como un proceso que incluye una vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas. Estas vivencias son esencialmente un producto de nuestra memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores. En realidad, la visualización es una forma de simulación. Es parecida a una experiencia sensorial real, pero toda ella tiene lugar en la mente. En conclusión, la visualización puede, y debe implicar el máximo número de sentidos que sea posible. Incluso cuando nos referimos a ella como “imágenes visuales”, los sentidos olfatorio, táctil, auditivo y cinestésico son potencialmente importantes (2010, p. 321).*

### **Imaginería**

La imaginería, se define según Cox como “la utilización de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente” (2008, p. 293), es decir, al igual que la visualización se requiere de la creación de imágenes mentales y el uso de los sentidos. Además de esto, propone en primer lugar, que una imagen puede crearse en la mente en ausencia de cualquier estímulo externo, por otra parte, puede involucrar a uno o a todos los sentidos y por último, una imagen se crea a partir de la información que se almacena en el registro sensorial, en la memoria de trabajo o en la memoria a largo plazo.

Otro punto de gran importancia, es el planteamiento que expone este autor, el cual dice que la imaginería es el lenguaje del cerebro, ya que éste no puede diferenciar entre los sucesos reales y los acontecimientos vividos a través de la imaginería. Por este motivo, se utiliza esta técnica para repetir, elaborar, intensificar y preservar las secuencias y habilidades deportivas que son más importantes (Cox, 2008), y para este caso en

particular lograr un mejoramiento de las áreas afectadas físicamente por una lesión deportiva, sufrida durante una competencia o un entrenamiento.


Por otra parte, indica que la práctica física de una habilidad deportiva requiere de una pequeña cantidad de tiempo para el ensayo mental de la ejecución de la misma, ya que éste implementa el desarrollo de cierto nivel en la destreza física puesta en acción (Cox, 2008).

Para este tema en particular, existen teorías que explican la validez de la misma, donde se expone por una parte la teoría psiconeuromuscular, la cual postula que la imaginería da como resultado patrones neuromusculares subliminales que son idénticos a los patrones utilizados durante un movimiento verdadero. Aunque el evento imaginado no da como resultado un movimiento de la musculatura, existen mensajes diferentes subliminales que son enviados desde el cerebro a los músculos (Cox, 2008), es decir, se pone en práctica la ejecución de una acción sin que éste implique el movimiento del músculo físicamente. Además, el proceso de imaginar una habilidad deportiva, brinda al ejecutante un aprendizaje continuo de la misma.

Continuando con esta línea, otra de las teorías propuestas es la del aprendizaje simbólico, ésta propone que la práctica mental y la imaginería son efectivas debido a que el individuo literalmente planifica sus acciones por anticipado (Cox, 2008), esto es, aprender habilidades a través del conocimiento de los movimientos que se planean mentalmente.

Por su parte, la teoría del establecimiento de la atención y la activación, combina los aspectos cognitivos de la teoría del aprendizaje simbólico, donde se puede ayudar al deportista a atender selectivamente a la tarea que tiene entre manos; con los aspectos fisiológicos de la teoría psiconeuromuscular, en la cual se interviene para ayudar al deportista a ajustar su nivel de activación para un rendimiento óptimo (Cox, 2008).

Por último, la teoría bioinformacional propuesta por Samulski (2006, p. 361 - 362), está basada en

	<p style="text-align: center;">ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</p>	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>4 de 9</b>

la hipótesis de que la imaginación es un conjunto organizado de proposiciones mentales almacenadas en el cerebro. Una imagen contiene dos tipos importantes de proposiciones, las relacionadas al estímulo y las que están relacionadas a las respuestas. Las primeras son afirmaciones que describen el estímulo específico de los patrones de imaginación, por su parte las segundas son afirmaciones que describen la respuesta comportamental del deportista.

### **Lesión deportiva**

Dentro de este marco, se desarrollará de igual forma la lesión y por ende la lesión deportiva; el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2009), la define como un daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad. Así pues, la lesión deportiva comprende un hecho negativo para el deportista por múltiples motivos: supone una disfunción del organismo que produce dolor, conlleva la interrupción o limitación de la actividad deportiva, implica cambios en el entorno deportivo del lesionado, involucra posibles pérdidas en cuanto a resultados deportivos colectivos, trae consigo la interrupción o limitación de actividades extradeportivas y cambios de vida personal y familiar (Ortín, 2009).

Además, Hernández (2002) en su artículo titulado la intervención psicológica en las lesiones deportivas menciona lo siguiente:


La historia de las lesiones de los deportistas, la naturaleza de la lesión, el tipo de deporte, el nivel de competición y la estructura de la personalidad de los deportistas, así como el tiempo de las sesiones y el contexto en el que ocurre la lesión pueden influir en la recuperación. Es más, el manejo del estrés y el estilo de vida, habilidades, mecanismos de defensa, factores de motivación y habilidades de adaptación influyen en el modo en el que la lesión es percibida y se afronta. También es importante explorar la motivación o el significado que los deportistas asignan a su ambiente deportivo. La participación e implicación deportiva puede venir determinada por múltiples factores y tener significados individuales distintos, tanto físicos, psicológicos y sociales. Se puede realizar actividad física como

estrategia para reducir el estrés y producir una catarsis emocional. Otra de las razones puede ser que los logros deportivos de una persona sean una de fuente de autoestima y autoconcepto. A la vista de lo anterior, podemos comprobar que existen multitud de razones para que se produzca una implicación en la práctica deportiva, pero las pérdidas asociadas con la incapacidad para participar también pueden ser diversas y extensas. Por esto, las pérdidas podrían producirse en cada una de las áreas con las que estaba asociada a la práctica deportiva. Por ejemplo, si la autoimagen ha sido una de las razones de su implicación en un deporte, esta será una de las áreas afectadas en la lesión. Otras posibles áreas de afectación son los roles sociales, la competición, las recompensas externas, la autovaloración o el atractivo (2002, p. 3).

### **Deporte de alto rendimiento**

Luego de analizar el concepto de deporte, se remitirá a el deporte de alto rendimiento, el cual está diseñado para aumentar el nivel competitivo y el rendimiento atlético, es un proceso organizado, dirigido, orientado, sistematizado, planificado y controlado sobre bases metodológicas, éste tiene dos fases significativas, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético; la primera fase se refiere a que el deportista puede comenzar su práctica desde edades muy tempranas, donde el organismo aún no está preparado para la asimilación del contenido de las cargas que exige el entrenamiento deportivo y que debe transcurrir el tiempo necesario para que se establezcan estos mecanismos. Durante la iniciación deportiva, cada deporte, expone una edad ideal para el comienzo de la práctica y a su vez un modelo ideal del deportista o talento deportivo, la tarea fundamental de esta fase es la formación básica del atleta, que garantice un desarrollo más prolongado y eficiente del nivel de rendimiento y en donde cada preparación establece su objetivo particular.

Por su parte, la fase de perfeccionamiento atlético es donde el atleta se encuentra en condiciones óptimas en su desarrollo psíquico-funcional y con experiencias acumuladas durante la primera fase, o en otro caso tener la edad ideal para recibir las cargas establecidas durante el

 <b>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</b>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>5 de 9</b>

proceso de este tipo de entrenamiento. Además, durante la fase de perfeccionamiento atlético en el deporte de alto rendimiento, la tarea fundamental es el perfeccionamiento profundo en todos los indicadores de la preparación del deportista, donde se establecen objetivos particulares que identifican el proceso durante este periodo (Gómez Acosta, s.f).

#### **Metodología:**

**Estudio:** Para llevar a cabo esta investigación, se tomó el enfoque cuantitativo para la realización de ésta, ya que utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 4 – 11).

**Nivel de estudio:** Este estudio es de un nivel descriptivo, se buscó especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Estos estudios descriptivos, miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (Hernández, Fernández y Baptista, 2001, p. 60)

**Tipo de estudio:** Es un estudio cuasi-experimental, el cual es una derivación de los estudios experimentales, en los cuales la asignación de los pacientes no es aleatoria aunque el factor de exposición es manipulado por el investigador (Segura, 2003).

**Diseño:** En esta ocasión el interés de la investigación está dirigido a realizar un análisis en un tiempo único, es decir, la medición se realizó en una sola ocasión, por tal motivo se dispuso de un tipo de estudio transversal el cual permite analizar los datos obtenidos de un grupo de sujetos en un momento dado de la evolución de su lesión y examinar posibles asociaciones (Sánchez y Méndez. 2008, p. 221).

**Población:** Se hicieron participes a 17 deportistas de alto rendimiento que asistieron al área de fisioterapia debido a una lesión física,

causada por la práctica deportiva, ya sea entrenamiento o competencia; además se tiene como una de las categorías de inclusión, la edad de los participantes, la cual se encuentra entre los 13 y 18 años.

**Técnica para la recolección de la información:** Cuestionario Entrenamiento en Visualización (Mora, García, Toro y Zarco, 2002), el cual consta de 36 preguntas dirigidas a la valoración del nivel de visualización de los deportistas lesionados de alto rendimiento, midiendo de esta manera la capacidad que estos sujetos tienen de visualizar a la hora de recrear imágenes vividas de manera visual.

#### **Resultados y Discusión:**

Se realiza la presentación de los resultados obtenidos en la investigación llevada a cabo entre los años 2013(2)-2014(1). Esta investigación tuvo como objetivo principal “Identificar mediante técnicas de visualización los efectos que estas producen en los procesos de rehabilitación de lesiones deportivas en deportistas de alto rendimiento de edades entre los 13 y 18 años”. Para lograr esto, se trabajó con el cuestionario de Entrenamiento en Visualización (Mora, García, Toro y Zarco, 2002).

De los resultados obtenidos, se destaca que 13 (76.4%) participantes son del género femenino, de los 17 deportistas 12 se encuentran en edades comprendidas entre los 13 y 15 años (70.5%), el tiempo de práctica está entre 5 y 9 años (47%), y por último, se evidencia que los deportes de equipo es a los que pertenecen 10 de 17 sujetos (58.8%).

Para comparar las medias y desviaciones típicas de cada grupo y determinar si existen diferencias significativas entre esos parámetros, utilizamos la prueba t de Student cuando la variable tiene dos categorías.



**Tabla 1:** Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según edad

FACTORES	13-15 años (n = 12)		16-18 años (n = 5)		t	p
	M	DT	M	DT		
Conductual	10.42	1.16	10.80	2.17	4.99	.049*
Cognitiva	19.67	1.61	18.20	1.64	7.42	.784
Emocional	10.75	1.54	8.80	0.45	14.28	.014
Corporal	4.75	0.97	4.80	0.84	8.69	.563

\* $p < .050$ ; \*\* $p < .010$ ; \*\*\* $p < .001$

Como puede observarse en la Tabla 1, respecto a la edad de los participantes se encontraron diferencias significativas en uno de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización, se evidencia una diferencia significativa en el factor Conductual ( $F = 4.99$ ;  $p < .50$ ), en el cual los participantes tienen mejor capacidad de visualización que los del rango de edad de 13 a 15 años.

**Tabla 2:** Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según años de práctica

FACTORES	1-4 años (n = 8)		5-9 años (n = 9)		t	p
	M	DT	M	DT		
Conductual	11.00	1.77	10.11	1.05	11.12	.055
Cognitiva	19.75	1.39	18.78	1.92	14.45	.243
Emocional	11.00	1.77	9.44	1.01	10.85	.045*
Corporal	4.88	1.13	4.67	0.71	11.52	.179

\* $P < .050$ ; \*\* $P < .010$ ; \*\*\* $P < .001$

En la Tabla 2, se evidencian los años de práctica de los participantes se encontraron diferencias significativas en uno de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización, que es el Emocional ( $F = 10.85$ ;  $p < .50$ ). Los sujetos pertenecientes al rango de edad 5 a 9 años de práctica deportiva, tienen mejor capacidad de visualización que los del rango de 1 a 4 años de práctica.

**Tabla 3:** Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según deporte practicado


FACTORES	Deportes de Equipo (N = 10)		Deportes Individuales (n = 7)		t	P
	M	DT	M	DT		
Conductual	11.00	1.70	9.86	0.69	12.68	.020*
Cognitiva	19.00	1.83	19.57	1.62	14.03	.356
Emocional	10.00	1.33	10.43	1.99	9.73	.207
Corporal	5.00	0.82	4.43	0.98	11.48	.496

\* $p < .050$ ; \*\* $p < .010$ ; \*\*\* $p < .001$

Con respecto a los resultados de la Tabla 3, que evidencia las diferencias significativas de acuerdo al tipo de deporte practicado. En cuanto a los factores se evidencia una diferencia significativa en la Conductual ( $F = 12.68$ ;  $p < .50$ ). Los pertenecientes a los deportes individuales, tienen mejor capacidad de visualización que los deportes de equipo.

La discusión surge a partir de los datos arrojados del Cuestionarios de Entrenamiento de Visualización aplicado a los deportistas, donde se evidencia que los participantes hombres lograron alcanzar un mejor proceso de visualización que las mujeres; de la misma manera los deportistas que se encuentran en edades comprendidas entre los 16 a 18 años, hacen un mejor proceso que los de 13 a 15 años. Con respecto al tiempo de práctica, los datos arrojaron que los que hacen un mejor proceso y uso de las técnicas de visualización son lo que llevan mayor tiempo en el deporte, es decir, los que se ubicaron en el rango de 5 a 9 años de práctica deportiva frente a los de 1 a 4 años, y por último, se evidencia que los deportistas que practican deportes individuales tienen mejor capacidad al momento de crear imágenes visuales a partir del uso de los sentidos en eventos reales que los que pertenecen a deportes de equipo.

En cuanto, a los factores que evalúan el Cuestionario de Entrenamiento en Visualización (Conductual, Cognitivo, Emocional y Corporal), se evidencia que el factor Conductual ( $F = 4.99$ ;  $p < .50$ ) tanto en la edad de los participantes (rango 13 a 15 años) como en el deporte practicado ( $F = 12.68$ ;  $p < .50$ ), es el más relevante y el que tiene

 <b>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</b>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>7 de 9</b>

una diferencia significativa, en este aspecto, que se involucra en la visualización, se retoma la teoría del Condicionamiento Interno de Cautela y Sambperil (1989), que se basa en las respuestas internas y externas que influencia de la misma manera al cuerpo, es decir, y como lo expuso Rushall (1988) la imagen mental conlleva al cambio de la ejecución del deportista en la dirección deseada. Mientras, que el factor Emocional ( $F = 10.85$ ;  $p < .50$ ) va ligado a los años de práctica del deporte (rango 5 a 9 años), en cuanto a este aspecto, se asemeja lo que expusieron Suinn (1993) y Sánchez y Lejeune (1999) que profundizaron sobre los alcances de las imágenes en el deporte, en las cuales, los ejercicios de visualización actúan claramente sobre los aspectos emocionales de la propia experiencia del dolor, aprovechándose de la habilidad para entender e interpretar la realidad simbólicamente.

Además de esto, se evidencia que a partir de técnicas tales como la relajación y control de la imaginación; percepción, control y cambio de colores; control de una imagen, aprendiendo a centrar la atención en ella; experimentación a través del tacto, el gusto y el olfato utilizando la imaginación y por último la imaginación dinámica; los deportistas encuentran efectos tales como: ver imágenes, percibir colores y aromas y generar actitudes positivas frente a situaciones adversas con respecto a su práctica deportiva a partir de la imaginación, la cual se define según Cox (2008) “como la utilización de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente”, de la misma manera Carrasco-Bellido, Carrasco-Bellido y Carrasco-Bellido, s.f.) los cuales exponen que por medio de la visualización existe un control de las respuestas emocionales, es decir, que se tiene la capacidad para visualizar momentos o situaciones que han causado problemas emocionales en el pasado, y por medio de la técnica se pueden afrontar de manera positiva.

Por su parte, las estrategias de visualización que se plantearon para la rehabilitación de la lesión física, la cual comprende un hecho negativo para el deportista por múltiples motivos: supone una disfunción del organismo que produce dolor, conlleva la interrupción o limitación de la


actividad deportiva, implica cambios en el entorno deportivo del lesionado, involucra posibles pérdidas en cuanto a resultados deportivos colectivos, trae consigo la interrupción o limitación de actividades extradeportivas y cambios de vida personal y familiar (Ortín, 2009), las estrategias propuestas anteriormente pretenden aliviar tensiones musculares, reducir el dolor físico o bien sea facilitar la recuperación de una lesión (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

Por último, es importante destacar que las técnicas aplicadas a los deportistas, lograron ser ejecutadas de manera adecuada y de igual forma se logró abarcar los objetivos planteados para esta investigación, en los cuales se enfocó la atención en la visualización donde es posible crear y recrear experiencias sensoriales en la mente de la forma más real (Orlick, 2004). Además de ello, las técnicas pueden ser utilizadas para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la recuperación de una enfermedad o lesión y aprender los gestos y automatismos técnicos; por consiguiente cabe resaltar que para que esta técnica surta máximos beneficios es necesario aprenderla y entrenarla como se propuso en este trabajo, por medio de los ejercicios ejecutados por los deportistas lesionados (Mora, García, Toro y Zarco, 2002).

En conclusión, el uso de las técnicas de visualización en los procesos de rehabilitación de los deportistas de alto rendimiento en cuanto a una lesión física, pueden generar en ellos efectos positivos con respecto a la ejecución de un evento deportivo tanto de manera visual como real. Además, el entrenamiento visual ayuda a que el deportista no pierda la totalidad de la actividad física, ya que se proponen espacios para recrear situaciones dirigidas al deporte a través de la imaginación.

#### **Conclusiones:**

Inicialmente se puede concluir que los deportistas de alto rendimiento del INDER Envigado, a través de técnicas ejecutadas para la práctica en visualización, lograron un control de la mente y el cuerpo para futuras pruebas donde implique el uso de la imaginación con el fin de efectuar cambios psíquicos y físicos.

	<p style="text-align: center;">ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</p>	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>8 de 9</b>


Las técnicas de visualización generaron en los deportistas efectos beneficiosos a la hora de ejecutar actividades relacionadas con la práctica deportiva, tales como el ensayo mental de una técnica que se quiera aprender o mejorar y la precisión en la ejecución de la misma.

Por último, se resalta en los resultados de la investigación, que los deportistas del género masculino, con edades entre los 16 y 18, que lleven en su práctica deportiva de 5 a 9 años y finalmente que practiquen deportes de carácter individual, son los que a la hora de practicar la ejecución visual de tareas cotidianas logran alcanzar sus objetivos de una forma más certera y apropiada.

#### Referencias:

- Bastida, A. (2008). *Preparación deportiva a través de la visualización. Asociación Española de Coaching Deportivo*. Recuperado el 4 de abril de 2013, de <http://www.aecode.es/articulos/15-preparacion-deportiva-a-traves-de-la-visualizacion-parte-1.html>
- Carrasco-Bellido, D., Carrasco-Bellido, D. y Carrasco-Bellido, D. (s.f.). *Psicología del Deporte*. Recuperado de <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/4.pdf>
- Cautela, J. R. y Sambperil, L. (1989). Imagatletics: The applications of covert conditioning to athletic performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1, 82-97.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. 6ta Edición. España. Editorial panamericana.
- Diccionario de la lengua española. (2009). *Real Academia Española*. Vigésima segunda edición.
- Gómez-Acosta, O. (S.f). *Fundamentos generales de la caracterización y organización del deporte de alto rendimiento*. {Archivo PDF}. Cuba. Recuperado el 22 de abril de 2013 de <http://www.portalfitness.com/EditorFiles/1029.pdf>
- Hernández-Mendo, A. (2002). La intervención psicológica en las lesiones deportivas. *Revista digital (efdeportes)*, 8(52). Recuperado el 22 de abril de 2013 de <http://www.efdeportes.com/efd52/lesion2.htm>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. 5ta Edición. México D.F.: Editorial McGraw Hill.
- Mora Mérida, J. A.; García Rodríguez, J.; Toro Bueno, S. y Zarco Resa, J. A. (2002). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Ediciones Pirámide. 117 – 120.
- Muñoz Corvalán, J. (2012). *Fases del desarrollo humano: implicaciones sociales. Contribuciones a las Ciencias Sociales*. San Juan Bosco. Recuperado el 19 de febrero de 2013 de <http://www.eumed.net/rev/cccss/20/jlmc7.html>
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento Mental*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ortín Montero, F. (2009). *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales*. {Tesis doctoral}. Murcia. Recuperado el 19 de febrero de 2013 de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/11024/OrtinMontero.pdf%3bjsessionid=AEBE73D46341C163FF07FE1D80E5A30D.tdx2?sequence=1>
- Rushall, B. S. (1988). Covert modeling as a procedure for altering an athlete's psychological state. *The Sport Psychologist*, 2, 131-140.
- Samulski, D. (2006). *Psicología del deporte. Manual para educación física, psicología y fisioterapia*. Editorial Kinesis. 2; 360 – 362. 1ra Edición. Colombia.
- Sánchez, X. y Lejeune, M. (1999). *Práctica mental y deporte: ¿Qué sabemos después de casi un siglo de*



	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: <b>F-PI-028</b>
		Versión: <b>01</b>
		Página <b>9 de 9</b>

investigación? *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 21-37.

Sánchez, C. y Mendez, N. (2008) Breve revisión de los diseños de investigación observacionales. *Revista de investigación médica sur*. 15(3). Pags. 219 – 224. Recuperado el 8 de julio de 2014 de <http://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2008/ms083h.pdf>

Suinn, R. M. (1993). *Imagery*. En R.N. Singer; M. Murphey & L.K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.492-510). Nueva York: Macmillan.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Segunda Edición. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Almagro: Editorial Cast.

**Daissy Marcela Robledo Londoño**: Estudiante de decimo semestre, Institución Universitaria de Envigado.

**Luz Ayda Roldán Álvarez**: Estudiante de decimo semestre, Institución Universitaria de Envigado.

**Ángela María Urrea Cuéllar**: Psicóloga, Master en Psicología del Deporte, Doctoranda en Psicología, Docente Cátedra Institución Universitaria de Envigado y Coordinadora del Semillero de Investigación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte.