

VISUALIZACIÓN EN DEPORTISTAS LESIONADOS

**DAISSY MARCELA ROBLEDO LONDOÑO
LUZ AYDA ROLDÁN ÁLVAREZ**

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ENVIGADO - ANTIOQUIA
JULIO 2014**

VISUALIZACIÓN EN DEPORTISTAS LESIONADOS

DAISSY MARCELA ROBLEDO LONDOÑO

LUZ AYDA ROLDAN ÁLVAREZ

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al TÍTULO de
PSICÓLOGA**

Directora de Trabajo de Grado

Mg. ÁNGELA MARÍA URREA CUÉLLAR

Psicóloga

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO - ANTIOQUIA

JULIO 2014

NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado

Envigado – Antioquia

Julio 2014

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, seguidamente a mis padres y hermano quienes estuvieron y acompañaron durante el proceso de mi carrera profesional con el fin de culminar esta etapa de grandes esfuerzos en mi vida.

Daissy Marcela Robledo Londoño

Dedico este trabajo a Dios primero que todo y a mis padres que se esforzaron por hacer esto posible y me acompañaron durante todo este proceso de aprendizaje tan maravilloso.

Luz Ayda Roldán Álvarez

AGRADECIMIENTOS

Como primer agradecimiento, se lo brindo a Dios que permitió que durante mi formación existiera siempre la necesidad de salir adelante, en segundo lugar, le agradezco a mis padres Huber y Ana Isabel que en todo momento me apoyaron en el transcurrir de mi carrera, de igual modo le agradezco a mi hermano Andres y su familia María y Violeta por estar pendiente de mis estudios tanto académica como financieramente e impulsarme a ser una excelente profesional; a mi abuelo que en su sabiduría comprendió que no solo se estudia para ganar dinero, sino que se estudia para formar excelentes personas para el futuro; a mi pareja Juan David que me acompañó durante todo este tiempo de formación y finalmente a mis amigas Luz Ayda y Lina que iniciaron conmigo en esta etapa de gran importancia para nuestras vidas y por estar ahí cuando las necesité. No se me puede olvidar agradecerle a mi asesora de trabajo de grado y de práctica Ángela, porque gracias a ella se pudo concluir en esta etapa de investigación, por sus grandes aportes durante mi práctica formativa y profesional.

Daissy Marcela Robledo Londoño

Le agradezco a Dios y a mi familia, quienes hicieron posible que este proceso educativo se hiciera realidad, en especial a mis padres que se esforzaron y me apoyaron en todo momento, a los docentes que me enseñaron durante toda esta experiencia, asimismo a mis amigas Daissy Marcela Robledo y Lina Marcela Acosta, quienes iniciaron este largo camino junto a mí, el cual permitió que nos convirtiéramos en más que compañeras de clase, en amigas, casi hermanas; amistad que quiero que se preserve por mucho tiempo más.

Luz Ayda Roldán Álvarez

Tabla de contenido

GLOSARIO.....	9
RESUMEN.....	10
SUMMARY	11
2. INTRODUCCIÓN	12
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
3.1 Formulación del Problema.....	14
3.2 Justificación	16
4. OBJETIVOS.....	19
4.1 Objetivo general.....	19
4.2 Objetivos Específicos	19
5. MARCO REFERENCIAL.....	20
5.1 MARCO DE ANTECEDENTES EMPÍRICOS	20
5.2 MARCO TEÓRICO	23
5.2.1 Visualización.....	23
5.2.2 Imaginería.....	26
5.2.4 Lesión deportiva.....	27
5.2.5 Adolescencia	28
5.2.6 Deporte.....	30
6. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO	32
6.1 Historia	32
6.2 Misión	32
6.3 Visión	32
6.4 Objetivos de calidad	33
6.5 Organigrama.....	33
7. MARCO LEGAL	34

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	36
9. PRESUPUESTO	37
10. MÉTODO	39
10.1 Estudio	39
10.2 Nivel del Estudio	39
10.3 Tipo de estudio.....	39
10.4 Diseño	40
10.5 Población	40
10.5.1 Muestra	41
10.6 Técnicas de recolección de información.....	41
10.7 Procedimiento	41
10.8 Operacionalización de las variables.....	42
11. RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS.....	43
11.1 Descripción de resultados Entrenamiento en Visualización	44
12. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
13. CONCLUSIONES	51
14. LIMITACIONES O DIFICULTADES	52
15. RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS	54
Anexo A	59
Anexo B	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma	36
Tabla 2. Tablas de Presupuesto	37
Tabla 3: Operacionalización de las variables	42
Tabla 4: Género.....	43
Tabla 5: Edad.....	43
Tabla 6: Tiempo de práctica	43
Tabla 7: Deporte que practica	43
Tabla 8: Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según género.....	45
Tabla 9: Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según edad	45
Tabla 10: Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según años de práctica	46
Tabla 11: Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según el tipo de deporte practicado	46

GLOSARIO

Visualización: técnica utilizada para conseguir el mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la conducta a través de la imaginación de situaciones que se desean realizar con la mayor precisión posible.

Imaginería: es la utilización de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente.

Lesiones deportivas: daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad. Comprende un hecho negativo para el deportista.

Deporte de alto rendimiento: es un proceso organizado, dirigido, orientado, sistematizado, planificado y controlado sobre bases metodológicas, está diseñado para aumentar el nivel competitivo y el rendimiento atlético.

Etapas del desarrollo: son las etapas del crecimiento y desarrollo del ser humano, que van desde la etapa prenatal hasta la ancianidad.

RESUMEN

Este trabajo de investigación en visualización en deportistas lesionados, pretende 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, pertenecientes al INDER de Envigado. La metodología que se utilizó la cuantitativa a nivel descriptivo y con un diseño cuasi-experimental, contando con la participación de 17 deportistas. Para medir la variable se usó el Cuestionario de Entrenamiento en Visualización (Mora, García, Toro y Zarco (2002), que mide la capacidad del deportista para visualizar. El procedimiento que se llevó a cabo fue reconocer la población con la cual se iba a trabajar y esto se hizo a través del consultorio de la fisioterapeuta, después de ello se aplicó el Cuestionario para identificar la capacidad de visualización de los deportistas.

Los resultados arrojados a partir de la aplicación del Cuestionarios de Entrenamiento de Visualización, 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 los 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.

Esto permite concluir, que 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.

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

SUMMARY

This research in visualization injured athletes, to identify, through visualization techniques the effects these processes occur in rehabilitation of sports injuries in elite athletes aged between 13 and 18 years, belonging to INDER Envigado. The methodology was used to quantitative descriptive level and with a quasi-experimental design, with the participation of 17 athletes. To measure the variable Questionnaire Training Visualization (Mora Garcia, Toro and Zarco (2002), which measures the ability of the athlete to display was used. The procedure was held was to recognize the people with whom he would work and this was done through the therapist's office, after which the questionnaire was applied to identify the display capability of athletes.

The results obtained from the application of questionnaires Visualization Training, evidence that male participants were able to achieve a better visualization process than women; in the same way athletes are aged between 16-18 years, make a better process than the 13 to 15 years. Regarding practice time, the data showed that those who make a better process and use of visualization techniques are what they wear as long as in sport, those who were in the range of 5 to 9 years sports compared to 1 to 4 years, and finally, evidence that athletes who practice individual sports are better able when creating visual images through the use of the senses in which real events that belong to sports team.

It is concluded that visualization techniques generate beneficial effects in athletes when running related sports such as mental rehearsal of a technique you want to learn or improve and precision in executing the same practice activities.

Keywords: Visualization, imagery, sports injuries, adolescence, classification of sports, high performance athletes.

2. 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 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.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 Formulación del Problema

Las lesiones deportivas son de gran importancia dentro del contexto del deporte debido a las consecuencias que tienen tanto en aspectos físicos, emocionales y conductuales del deportista. Existen diversos factores de vulnerabilidad que hacen especular en los momentos previos a la lesión, al momento de la lesión, y al momento de la recuperación y rehabilitación de la misma. En este sentido, desde el ámbito del deporte, ya sea de iniciación, recreación o profesional, uno de los problemas más importantes a los que ha de enfrentarse el profesional de la psicología es el de las lesiones, que son inherentes a la práctica de cualquier modalidad deportiva, que condiciona e intervienen no sólo el rendimiento, sino también la autonomía, la salud y las relaciones interpersonales del afectado.

Frente a las lesiones deportivas, existen diversas teorías, dentro de las cuales se refiere la de Brewer (1994) el Modelo de la Valoración Cognitiva, en la cual, la respuesta del deportista frente a una lesión está determinada por la interacción entre los factores personales y los factores situacionales, factores que van a influir, en el primer caso, en la vulnerabilidad a las lesiones y, en el segundo, en los resultados de la rehabilitación. Por decirlo, en otras palabras se retoma a Dosil (2004), el cual expone que la importancia de este modelo es “mantener la conducta adecuada, que permita al deportista cumplir con el régimen de rehabilitación” cuando se lesiona (2004, pp. 440). Por ende, es de gran importancia el uso de la visualización de la zona lesionada, ya que las visualizaciones que el deportista habrá de construir y concretar, podrán facilitar el llamado efecto Carpenter (micro-activación de la zona corporal imaginada) a partir de la representación mental positiva de la zona lesionada (Palmi, 2002).

Es por ello, que surge la necesidad de comprender la capacidad de visualización de los deportistas en momentos cruciales, en específico el de las lesiones deportivas, que pueden alcanzar períodos cortos, medios o de largo plazo, las cuales pueden afectar el desempeño competitivo o hasta su carrera deportiva.

De esta manera, la investigación se desarrolla luego de diversas observaciones e interrogantes sobre los procesos cognitivos que desarrollan los deportistas al sufrir una lesión y se enfocó hacia la visualización:

Es entendida como una técnica utilizada para conseguir el mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la conducta a través de la imaginación de situaciones que se desean realizar con la mayor precisión posible y que además, es adecuada para facilitar la recuperación de una lesión física (Mora, García, Toro y Zarco (2002, p. 117)

A partir de lo anterior, se evidencia lo indispensable del uso de esta técnica con el fin de generar en el deportista un mayor control de la mente y el cuerpo. Asimismo, se busca que el mejoramiento de la lesión se realice de manera eficaz y efectiva de acuerdo a la manera de visualizar de cada deportista, como lo expone Palmi (1997) “necesitamos conocer cuáles son los determinantes y los factores –entre ellos los psicológicos- que afectan la lesión deportiva, paralelamente a la búsqueda de recursos y de ejercicios que permitan una mejor y más rápida rehabilitación del deportista lesionado” (p. 218).

Por último, y reconociendo la importancia de la visualización en la práctica deportiva, para las investigadoras se hace indispensable describir la capacidad de visualización de los deportistas del INDER Envigado de acuerdo a su condición y establecer el grado de la misma, con el fin de desarrollar en ellos estrategias que convergen en pro del mejoramiento y rehabilitación continua, como nos los corroboran Ahern (1997) y Cupal (1998), los cuales señalan que las intervenciones psicológicas en deportistas lesionados tiene una determinada eficacia frente a los deportistas que no tienen entrenamiento en visualización.

En tal sentido y dada la importancia de esta problemática para la Psicología del Deporte, el interrogante que orienta el siguiente trabajo es:

¿Cuáles son los efectos de las técnicas de visualización en los procesos de rehabilitación de lesiones deportivas en deportistas de alto rendimiento de edades entre los 13 a 18 años?

3.2 Justificación

Partiendo del interés en el campo de la psicología del deporte, nació la idea de llevar a cabo una investigación que apuntara a temas psicológicos aplicados al deporte, ya que son pocos los desarrollados en el municipio de Envigado y más aún en el INDER de este mismo municipio. También se retomó la idea para fortalecer este ámbito dentro del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Institución Universitaria de Envigado.

Por ende, este proyecto da la posibilidad a las estudiantes de ampliar sus conocimientos sobre esta disciplina, es así, como las estudiantes dan inicio al proyecto con la motivación no solo de conocer más sobre esta disciplina e investigar para ahondar y ampliar sus saberes, sino también para poder brindar más herramientas para encarar de forma más certera el momento de la lesión deportiva.

De esta manera, la investigación y la ejecución están enfocadas principalmente a los deportistas de alto rendimiento que padecen o sufren algún tipo de lesión física, la cual conduce a una situación traumática vivenciada de manera diferente según el deportista y principalmente la lesión padecida, ya que ésta trae consigo una cantidad de estados, como lo es la ansiedad, la duda, el dolor, el miedo y el estrés, los cuales deben ser abordados con el mayor profesionalismo, con el fin de buscar estrategias que optimicen y lleven al mejoramiento continuo de su lesión y que de esta forma realicen su práctica deportiva de manera efectiva y en la mayor brevedad posible en el contexto competitivo.

Además de esto, la ejecución de la investigación, surge a partir de un cuestionamiento planteado por una de las estudiantes, donde se crea la inquietud acerca del funcionamiento y por ende el tratamiento que se le brinda a los deportistas, principalmente en los jugadores de fútbol, ya que en ese entonces un jugador del Club Atlético Nacional llamado Jhon Baloy, sufrió una lesión de gravedad la cual según los medios de comunicación produjo en él un trauma psicológico, es aquí donde la estudiante se hace la siguiente pregunta: ¿de qué manera se trabaja en los jugadores de fútbol el impacto que genera en ellos el abandono parcial o total de su práctica deportiva? Desde este punto se comenzó a trabajar un tema relacionado con este tipo de deportistas y que además contasen con una lesión deportiva.

De acuerdo a algunos estudios realizados previamente, como el de Amado, Leo, Sánchez, Sánchez Oliva y García (2010), acerca de la importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento desde una perspectiva de la teoría de autodeterminación, se retoma el aspecto motivacional en deportistas lesionados, ya que en ocasiones desisten de continuar con su práctica deportiva debido al temor de sufrir de nuevo una lesión que pueda permanecer durante más tiempo de lo normal. Por tal motivo, es esencial la realización de esta investigación, para promover en el deportista un proceso de recuperación de la lesión; igualmente, busca generar un desarrollo de su parte motivacional, para que con ello no se creen inseguridades con respecto a la persistencia en su práctica deportiva.

Por otra parte, los deportistas que están incluidos en este ejercicio, son de deportes tales como, el fútbol, donde se observan lesiones del ligamento cruzado anterior; en baloncesto, tendinitis; en voleibol los deportistas sufren de luxaciones de la rótula; y por último, en atletismo se presenta espasmos musculares.

Por último, se busca evidenciar la forma en que el deportista a través de las técnicas anteriormente mencionadas, entra en un proceso de mejoramiento en diferentes niveles, lo que puede llevarlos a un equilibrio tanto mental como físico, dando como resultado una resignificación de las lesiones, es decir, no verlas como un inconveniente sino, como un acontecimiento normal de su proceso de entrenamiento o competencia.

En conclusión, esta práctica tuvo como finalidad la ejecución de diferentes ejercicios de visualización, como lo son la relajación y control de la imaginación; percepción de colores, control y cambio de éstos; control de una imagen, aprendiendo a mantener la atención en ella; experimentación a través del tacto, el gusto y el olfato utilizando la imaginación; control de la ejecución de una técnica; imaginación dinámica; control de la ejecución contra un adversario difícil y control de las emociones, éstas serán realizadas en los deportistas que hayan sufrido algún tipo de molestia física, durante un entrenamiento o una práctica deportiva, con el fin de acelerar su proceso de mejoramiento con respecto a la lesión padecida.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

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.

4.2 Objetivos Específicos

Identificar a través de los niveles de control de la mente y el cuerpo qué logran los deportistas de alto rendimiento mediante las técnicas de relajación.

Formular estrategias de visualización para una adecuada rehabilitación de las lesiones en deportistas de alto rendimiento.

Reconocer el grado de visualización en el que se encuentran los deportistas de alto rendimiento con una lesión física sufrida durante entrenamiento o competencia.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1 MARCO DE ANTECEDENTES EMPÍRICOS

Para dar inicio a este punto denominado como antecedentes empíricos y de acuerdo a una búsqueda de información acerca de la visualización, se tiene como principal objetivo definir lo que significa ésta y como es vista en el ámbito del deporte, así pues la visualización es una de las técnicas psicológicas más efectivas y versátiles que tienen los jugadores para aplicar tanto en entrenamiento como en competición. Este método puede ser útil para mejorar técnicamente, planificar estrategias e incluso en la recuperación de lesiones.

Es importante destacar que todos los deportistas y principalmente los de alto rendimiento han utilizado la visualización en alguna ocasión en sus prácticas deportivas aunque haya sido de forma intuitiva u ocasional, pero como el resto de habilidades psicológicas, para que produzca los resultados esperados debe ser entrenada de forma sistemática y planificada.

De esta forma, se llega a la particularidad de esta investigación, la cual se centra principalmente en los deportistas lesionados y el uso de la técnica de visualización para el mejoramiento efectivo y eficaz de la lesión padecida.

Así pues, se presenta un artículo de revisión bibliográfica presentado por Caicedo (2011), el cual tiene su enfoque en el entrenamiento mental en deportistas lesionados, éste trata sobre la relación que existe entre el proceso de recuperación y rehabilitación de las lesiones deportivas y el entrenamiento en la visualización como una herramienta adecuada para el mejoramiento de las mismas. Resalta que las lesiones hacen parte de la práctica deportiva, pero que en muchas ocasiones se vuelven eventos perjudiciales para la vida en el deporte, debido a que existe una interrupción temporal o en algunos casos permanentes de la actividad deportiva que realizan. Esta autora recomienda, identificar la vulnerabilidad a las lesiones y de qué manera neutralizarlas para así implementar un plan de rehabilitación

para cada deportista en particular. Es aquí donde se propone la técnica de visualización o imagería.

Desde este artículo, se utilizan dos perspectivas de la visualización, la interna, que se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa, y la externa, significa que la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película.

De la misma forma, se hace indispensable identificar los factores que determinan el grado de efectividad de la visualización en el mejoramiento de la lesión, estos son la naturaleza de la tarea, el cual implica la cantidad de componentes cognitivos, como lo es la toma de decisiones y el nivel de destrezas del ejecutante, esto es, que la experimentación que tenga cada practicante en la acción se hace de la mejor manera y con mayores efectos.

En conclusión, la visualización para esta autora, posibilita aumentar en el deportista que lo práctica la confianza, el mejoramiento de la concentración y además facilita la toma de decisiones en la práctica deportiva y su cerebro permanece activo para mantener las destrezas a través del entrenamiento mental, con el fin de prevenir posibles lesiones futuras.

Por su parte, Marín-Morera (2012), propone en su investigación titulada *Psicología de las lesiones deportivas en el alto rendimiento*, la cual tiene por objetivo principal que el deportista enfrente la lesión con una vivencia positiva, en la que se exprese de un modo nuevo el enfoque del problema de la lesión, sin autocomplacencias, sin echar la culpa al destino, pero también sin dar falsas muestras de indiferencia y superioridad. Al ser una investigación cualitativa de revisión bibliográfica, el autor retoma diferentes investigaciones para así plantear que la técnica de visualización se utiliza para crear imágenes mentales, con el fin de revocar, elaborar, modificar, anticipar y aprender el movimiento a través de un entrenamiento mental, que puede definirse como ideo-motor, una auto-representación mental sistemáticamente repetida y consciente de la acción motora que debe aprenderse, perfeccionarse, estabilizarse o determinarse con exactitud, sin que se tenga una ejecución real, externamente visible de movimientos parciales o globales.

Esta investigación obtuvo como conclusión, que el estrés puede aumentar el riesgo de lesión deportiva propiciado por distintas vías, estas son el debilitamiento del sistema inmunitario, disminución de la atención, funcionamiento corporal defectuoso y abuso de la práctica.

Continuando con esta línea, Garzarelli (2008) hace referencia en su artículo de revisión cualitativa, a que por medio de la imaginación la persona podrá recordar o crear nuevas experiencias que están al servicio del entrenamiento mental y al logro de las conductas de éxito, así también ayudan a controlar la ansiedad, la frustración, o bien recrear los sentimientos experimentados durante un evento o competición. Este proceso permite crear situaciones que por sí mismas obran con todo el poder de una realidad ya que se trata de la realidad psíquica a veces tan poderosa como la misma realidad exterior. Este asunto imaginativo está profundamente ligado a la memoria, pudiendo en ciertos casos llegar a superarse el mismo, ya que dentro de su procedimiento la imaginación involucra múltiples y diferentes áreas mentales.

En conclusión, todas las personas pueden utilizar su imaginación y crear cualquier grupo y tipo de imágenes impresas en su mente. De este modo las sensaciones, sentimientos, ideas o emociones vividas en experiencias deportivas del pasado, pueden servir no sólo para recrear las mismas sino para crear futuros eventos que presentarían el beneficio de saber cómo actuar con eficacia.

Dentro de estos parámetros, cabe resaltar la gran importancia que tienen los factores psicológicos, tanto en el riesgo de lesionarse, como en la recuperación de la lesión. Este hecho ha permitido la implementación de programas de entrenamiento psicológico, para prevenir la lesión del deportista y para una rehabilitación mejor del mismo, por ende esta revisión se implementó para recolectar la información científica publicada desde el año 2000 hasta el año 2009, es decir, identificar que investigaciones han surgido acerca de las lesiones deportivas. Además, a partir de esta revisión se ha catalogado a la visualización y la relajación como las técnicas más utilizadas y con mayor eficacia para la prevención de

lesiones y como facilitadores en la recuperación de aquellas (Olmedilla, Ortega, Abenza y Boladeras, 2011).

Por último, Roffé (s.f.) en un estudio de caso, resalta el gran aporte de la visualización a la recuperación de las lesiones en la rehabilitación, ya que se debe tener en cuenta que el estrés tiene influencia antes, durante y después de la lesión, además, varía de acuerdo al tipo de gravedad de la misma. También aquí se hace necesario el trabajo interdisciplinario en cuanto asistencia al deportista, colaborando con técnicas de afrontamiento, de control de las emociones, con la aceptación de la misma, la desculpabilización y la cooperación y compromiso en la tarea de rehabilitación, el control de la ansiedad, al igual que la asistencia y preparación para el retorno a la vida deportiva, intentando que esté física y emocionalmente recuperado y que además de esto se utilice la visualización como un camino eficaz de la rehabilitación.

De este modo, se llega a la conclusión que los deportistas utilizan la visualización, ya sea para crear, recrear, modificar, aprender técnicas deportivas o en este caso recuperar algún aspecto físico que haya causado una lesión deportiva y que de esta forma les haya impedido la ejecución de la actividad física que practican por un tiempo determinado.

5.2 MARCO TEÓRICO

5.2.1 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 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).

5.2.2 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 imaginación 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 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.

5.2.4 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 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).

5.2.5 Adolescencia

En otra instancia se encuentran las etapas del desarrollo y en ésta particularmente se centrará en la adolescencia, en la cual se encuentran los deportistas con los que se está realizando esta investigación. Inicialmente la adolescencia resulta un período muy condicionado por una situación social muy concreta; hasta el punto que actualmente se está

alargando, debido a la incorporación del mundo laboral y a la independencia de los padres cada vez más tardía.

Es aquí donde Muñoz la define de la siguiente manera:

En general podemos definirla como un periodo de transición que abarca entre los 12 o 13 años y los 18 o 20, de espera o moratoria social que los miembros adultos de una sociedad otorgan a los miembros más jóvenes, hasta alcanzar el estatus de adultos y por tanto ser miembros útiles para la sociedad. La adolescencia supone por tanto el paso de la infancia a la edad madura y conlleva, además de los cambios físicos de la pubertad todo lo siguiente:

Características cognitivas: Con la adolescencia se desarrolla el pensamiento de las Operaciones formales, que es un pensamiento: en donde la realidad se considera como un subconjunto de lo posible: no solo tiene en cuenta los datos reales presentes sino también todas las situaciones y relaciones causales posibles; con un carácter hipotético-deductivo, donde es capaz de plantear hipótesis y someterlas a prueba; con una tendencia proposicional, ya que los adolescentes se sirven de proposiciones verbales. Se trata de afirmaciones sobre lo que puede ser posible.

Otro de los aspectos más cambiantes a considerar es el desarrollo social, donde acontecen una serie de características tales como: la importancia de pertenencia a un grupo de iguales, ya que la familia deja de ser el núcleo principal de influencia, pasando a tener el grupo de iguales tanta importancia o más, sobre todo en decisiones referidas a lo superficial, es decir, aficiones, vestido, gustos, etc.; con una idea de que primero es la pandilla de un solo sexo y más tarde, se es mixta, llegándose incluso a consolidar relaciones de pareja; además, la oposición y crítica establecido por los adultos generan en el adolescente la capacidad de establecer sus propios valores y normas, y estos en muchas ocasiones entran en conflicto con los de sus mayores; la búsqueda de la identidad personal donde la identidad ya se preparó y formó en la infancia, y ahora es cuando tiene que cristalizar, en el sentido de que alcance ese punto que permite vivir en

sociedad y relacionarse con los demás como persona; donde existen problemas referidos a la imagen corporal, este hecho tiene que ver mucho con la aparición de la pubertad, pues a partir de los cambios que supone, los chicos y chicas comienzan a fijarse en su cuerpo de una manera que hasta entonces no lo habían hecho.

Por último, desde un punto de vista afectivo, cabe destacar que el adolescente también sufre un cambio importante como es el del enamoramiento, que va a ser tan significativo como antes fue el apego. También es una etapa de particular actividad sexual que le llevará a tener sus primeras relaciones sexuales (2012).

5.2.6 Deporte

Por otra parte, teniendo en cuenta la línea del deporte se proporcionará la clasificación que éste tiene, comenzando por definir que el deporte es la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. A partir de esto, el deporte tiene las siguientes clasificaciones: en el que existe un contacto físico, donde el cuerpo es el referente principal, ya sea con o sin implemento, éste es el deporte de combate; el siguiente es aquel en el que el balón constituye el factor relacional del deporte de manera colectiva o individual, a éste se le llama deporte de balón o pelota; adicional se encuentra en el que se referencia posibilidades del ser humano, es decir, deportes atléticos y gimnásticos; también existen los deportes donde la referencia común es que se realicen en el medio natural y a éstos se les llama deportes en la naturaleza; y por último, se localizan los que se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía y el hombre es quien la controla y dirige (Robles, Abad y Giménez, 2009).

5.2.6.1 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 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).

6. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO

6.1 Historia

El INDER (Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación) es una entidad descentralizada del Municipio de Envigado cuya función se centra en ofrecerle a la comunidad, actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre que fortalezcan el desarrollo humano.

INDER Envigado, nace como institución mediante el acuerdo 017 de junio 25 de 1998, reglamentado por los decretos 275 del 20 de agosto, 037 de octubre 28 y 364 de noviembre 27 de 1998. Con el fin de dar cumplimiento los requerimientos y normatividad de la ley 81 de enero 18 de 1995 e iniciar actividades a partir del 1 de enero de 1999.

La entidad se compromete a contribuir al desarrollo humano, ejecutando actividades deportivas y recreativas dirigidas a los diferentes grupos poblacionales con calidad y cobertura para el aprovechamiento del tiempo libre. Para lograrlo, garantiza la competencia de su personal, la disponibilidad de escenarios y el mejoramiento continuo de sus procesos y servicios.

6.2 Misión

EL INDER es una entidad descentralizada del Municipio de Envigado cuya función se centra en ofrecerle a la comunidad, actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre que fortalezcan el desarrollo humano.

6.3 Visión

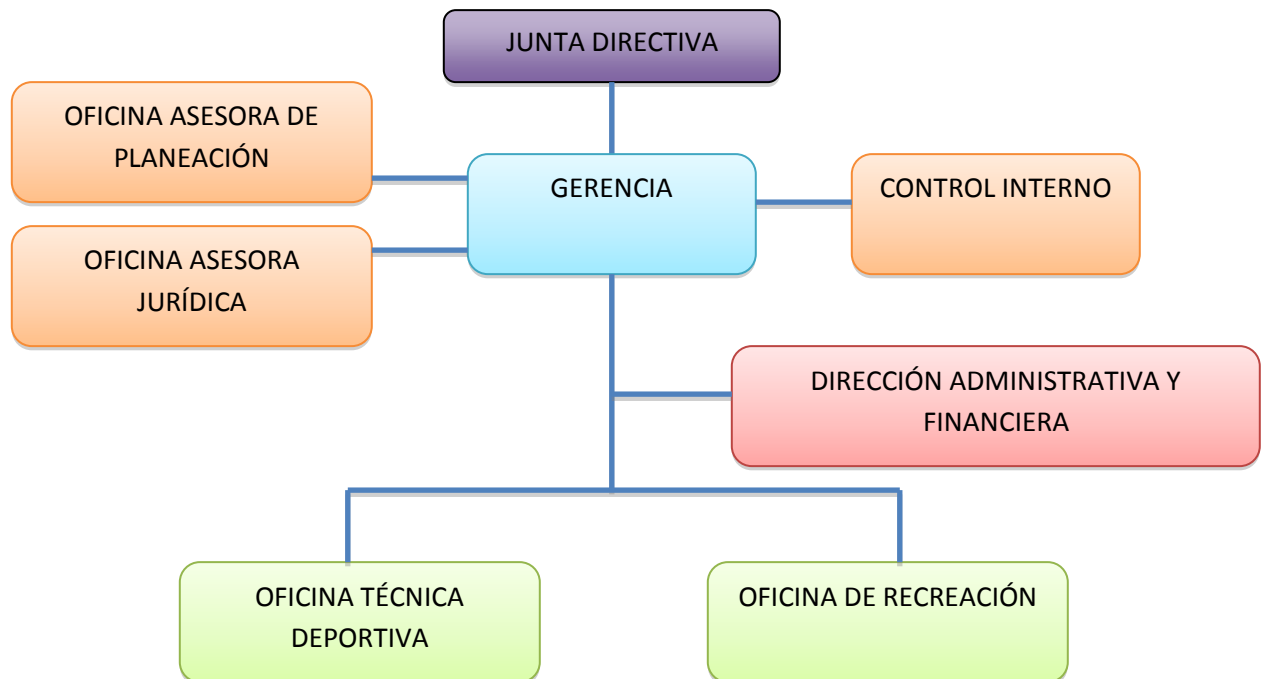
Para el año 2015 el INDER Envigado será la entidad líder del Valle de Aburrá en cobertura, diversificación y calidad en las actividades de recreación y deportes para el aprovechamiento del tiempo libre.

6.4 Objetivos de calidad

- Desarrollar con calidad las actividades deportivas y recreativas.
- Mejorar la cobertura en las actividades y los eventos deportivos y recreativos.
- Garantizar la competencia de personal responsable de la prestación de los servicios.
- Asegurar la disponibilidad de los implementos e infraestructura deportiva y recreativa adecuada.
- Garantizar la continuidad de los programas de recreación y de formación deportiva.
- Lograr la implementación y mejoramiento de los procesos.

6.5 Organigrama

Gráfico 1: Organigrama INDER Envigado



7. MARCO LEGAL

Este trabajo se adhiere a las normas establecidas por la constitución política Colombiana y por el reglamento de la Institución Universitaria de Envigado. Ambos se copian textualmente a continuación:

La constitución política de Colombia del 1991 en sus artículos 70 y 71 menciona que:

Artículo 70: (...) La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El Estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. El Estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la Nación.

Artículo 71: La búsqueda del conocimiento y la expresión artística son libres. Los planes de desarrollo económico y social incluirán el fomento a las ciencias, y en general, a la cultura. El ente crea incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología, y demás manifestaciones culturales, y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan esta actividad.

La Institución Universitaria de Envigado, en su libro Cuadernos del SIUNE: Pre – textos con sentido. Trabajos de grado. En sus páginas 48 y 49 menciona que:

Artículo 3º: OBJETIVOS TRABAJO DE GRADO. El desarrollo del trabajo de grado le permite al estudiante:

Fomentar una autonomía en la realización de trabajos científicos, técnicos y profesionales propios de la formación.

Manifestar su capacidad creativa, innovadora, investigativa mediante la aplicación integral de conocimientos técnicos y métodos adquiridos en el tratamiento de un problema específico.

Enfrentar problemas, asumir posiciones y resolver conflictos, como circunstancias que vinculan a los estudiantes, con la finalidad de obtener la formación integral futuro profesional a través de su dimensión ética, estética, social, económica e intelectual.

Igualmente, en la página 49 se menciona, y de acuerdo a la modalidad trabajada en este trabajo, se menciona que:

Artículo 4º: MODALIDADES DEL TRABAJO DE GRADO. El trabajo de grado debe desarrollarse bajo una de las siguientes modalidades:

1. Trabajos Investigativos: Trabajos monográficos, seminario de investigación, solución de problemas propios de la aplicación del concurriendo de su área y participación en proyectos de investigación.

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1. Cronograma

CRONOGRAMA				
TIEMPO ACTIVIDADES	Mes I y II	Mes III y IV	Mes V V y VI	Mes VII y VIII
Acercamiento a la Institución	X			
Encuentro inicial con los deportistas a realizar la investigación	X			
Aplicación de encuesta	X	X		
Diagnóstico inicial	X			
Actividades de conocimiento con la población	X			
Actividades de afianzamiento con la población		X		
Actividades de visualización		X	X	X
Aplicación de encuesta		X	X	X
Tabulación de resultados				X
Análisis y conclusiones				X
Realización del informe final				X
Presentación de resultados				X
Sustentación ante las instituciones implicadas en la investigación				X
Sustentación ante la IUE				X

9. PRESUPUESTO

Tabla 2. Tablas de Presupuesto

PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO						
RUBROS	FUENTES			TOTAL		
	Estudiante	Institución - IUE	Externa			
Personal						
Material y suministro	\$55.150				\$55.150	
Salidas de campo						
Bibliografía		\$212.160			\$212.160	
Equipos						
Otros						
TOTAL	\$55.150	\$212.160			\$267.310	
DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DE PERSONAL						
Nombre del Investigador	Función en el proyecto	Dedicación h/semana	Costo			Total
			Estudiante	Institución - IUE	Externa	
TOTAL						
DESCRIPCIÓN DE MATERIAL Y SUMINISTRO						
Descripción de tipo de Material y/o suministro			Costo			Total
			Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Copias encuestas e impresiones			\$15.150			\$15.150
Libros fotocopiados			\$30.000			\$30.000
Recarga cartuchos			\$10.000			\$10.000
TOTAL			\$55.150			\$55.150

DESCRIPCIÓN DE SALIDAS DE CAMPO				
Descripción de las salidas	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
TOTAL				
DESCRIPCIÓN DE MATERIAL BIBLIOGRÁFICO				
Descripción de compra de material bibliográfico	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones.		\$119.000		\$119.000
Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación.		\$93.160		\$93.160
TOTAL		\$212.160		\$212.160
DESCRIPCIÓN DE EQUIPOS				
Descripción de compra de equipos	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
TOTAL				
DESCRIPCIÓN DE OTROS GASTOS FINANCIADOS				
Descripción de otros gastos	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
TOTAL				

10. MÉTODO

10.1 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. En general, este enfoque, elige una idea, la cual transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego, deriva hipótesis y variables; desarrolla un plan para probarlas; mide las variables de un determinado contexto; analiza las mediciones obtenidas y establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis. Por último, los estudios cuantitativos se asocian con los experimentos, las encuestas con preguntas cerradas o los estudios que emplean instrumentos de medición estandarizados (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 4 – 11).

10.2 Nivel del 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), en este caso la influencia que tiene la visualización en el mejoramiento de las lesiones deportivas.

10.3 Tipo de estudio

De acuerdo a los objetivos propuestos, el tipo de estudio que se consideró pertinente para llevar a cabo esta investigación, es el 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. Éste es particularmente útil para estudiar problemas en los cuales no se puede tener control absoluto de las situaciones, pero se pretende tener el mayor control posible, aun cuando se estén usando sujetos en particular como por ejemplo deportistas de alto rendimiento lesionados que asistan a fisioterapia. Es decir, el tipo de estudio cuasi-experimental se utiliza cuando no es posible realizar la selección aleatoria de los sujetos participantes en dichos estudios. Por ello, una característica de este estudio es incluir grupos ya constituidos (Segura, 2003).

10.4 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. Este tipo de estudio es de elección cuando no se puede determinar con precisión el momento de inicio del evento que se estudia (Sánchez y Méndez. 2008, p. 221)

10.5 Población

Se hicieron partícipes 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; los deportes practicados por estos sujetos son el fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, bicigrós y halterofilia.

10.5.1 Muestra

Tipo de muestra es no probabilística, porque se utilizó en forma empírica, es decir, no se efectúa bajo normas probabilísticas de selección, por lo que sus procesos intervienen opiniones y criterios personales del investigador o no existe norma bien definida o validada (Kinnear y Taylor, 1998), por ende, para la realización de este estudio, se asumieron dos criterios, uno de ellos era la inclusión y el siguiente la exclusión:

- Criterio de inclusión se tomó en cuenta a los deportistas de alto rendimiento que padecían una lesión física y además que asistían a fisioterapia en las instalaciones del INDER Envigado, el número de participantes que se incluyeron en esta investigación era de 17 sujetos, 13 mujeres y 4 hombres con edades comprendidas entre los 13 y 18 años.
- Criterio de exclusión se tomaron en cuenta aquellos que fueron pacientes particulares y no practicaban algún deporte, además que fueran mayores o menores a las edades mencionadas con anterioridad.

10.6 Técnicas de recolección de información

- La técnica para la recolección de la información fue el *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. Cada ítem se puntúa en una escala dicotómica de "sí" o "no".

10.7 Procedimiento

- El primero paso para llevar a cabo la investigación fue contactar a los deportistas, por medio del consultorio de fisioterapia, allí se identificaron los deportistas lesionados y pertenecientes al INDER Envigado.

- La medición de esta investigación se realizó durante las sesiones de fisioterapia, se realizaron los ejercicios prácticos por medio del *Cuestionario Entrenamiento en Visualización*, por medio del cual dirigieron su mente a la creación o recreación de imágenes propuestas a partir de la utilización de los sentidos y enfocada a situaciones deportivas previas a la lesión ocurrida.

10.8 Operacionalización de las variables

Tabla 3: Operacionalización de las variables

Nombre Nemotécnico	Nombre Completo	Naturaleza de las variables	Nivel de medición	Valor que toma	Instrumento
G	Género	Cualitativa	Nominal	0: Hombre 1: Mujer	Datos Sociodemográficos
E	Edad	Cuantitativa	Razón	1:13 años 2:18 años	Datos Sociodemográficos
NE	Tiempo de práctica	Cuantitativa	Razón	1:Meses 2:Años	Datos Sociodemográficos
D	Deporte	Cualitativa	Nominal	1:Baloncesto 2:Voleibol 3:Futbol 4:Bicicross 5:Atletismo 6:Tenis de mesa 7:Alterofilia	Datos Sociodemográficos
ND	Nivel Deportivo	Cualitativa	Nominal	1:Competitivo 2:Formativo	Datos Sociodemográficos
EV	Visualización: Conductual Cognitiva Emocional Corporal	Cuantitativa	Nominal	Conductual: 9-18 Cognitiva: 17-32 Emocional: 8-16 Corporal: 3-6	Entrenamiento en Visualización (Mora, García, Toro y Zarco, 2000)

11. RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación expondremos los datos sociodemográficos de la muestra seleccionada para la realización de este trabajo de grado. Ésta se caracterizó por contar con un grupo de 17 deportistas pertenecientes al INDER Envigado, de diferentes disciplinas y de tipo competitivo.

Tabla 4: Género

Género	Frecuencia	%
Masculino	4	23.5%
Femenino	13	76.4%
TOTAL	17	100%

Tabla 5: Edad

Edad	Frecuencia	%
13 – 15	12	70.5%
16 – 18	5	29.4%
TOTAL	17	100%

Tabla 6: Tiempo de práctica

Tiempo de practica	Frecuencia	%
1 – 4 años	8	53%
5 – 9 años	9	47%
TOTAL	17	100%

Tabla 7: Deporte que practica

Deporte	Frecuencia	%
Deportes de Equipo	10	58.8%
Deportes Individuales	7	41.2%
TOTAL	17	100%

De las tablas anteriores se retoma lo relevante, 13 (76.4%) del género femenino (Tabla 4), dentro de los 17 deportistas 12 se encuentran en edades comprendidas entre los 13 y 15 años (70.5%) (Tabla 5), el tiempo de práctica está entre 5 y 9 años (47%) (Tabla 6). Y por último, en la tabla 7, se evidencia que los deportes de equipo es a los que pertenecen 10 de 17 sujetos (58.8%).

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).

11.1 Descripción de resultados Entrenamiento en Visualización

La visualización puede utilizarse en la mayoría de las situaciones de nuestra vida. En la práctica deportiva el empleo de esta técnica es especialmente útil en el perfeccionamiento de acciones técnicas, actitudes positivas frente a situaciones adversas, coordinación con los compañeros, recuperación de lesiones y temor al fracaso (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

11.1.1 Entrenamiento en Visualización según género

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 8: Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según género

FACTORES	Hombre (n = 4)		Mujer (n = 13)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
Conductual	9.75	0.50	10.77	1.59	14.82	.055
Cognitiva	20.00	1.41	19.00	1.78	6.26	.249
Emocional	11.00	1.83	9.92	1.50	4.32	.579
Corporal	4.50	1.29	4.85	0.80	3.73	.205

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

Como puede observarse en la Tabla 8, respecto al género de los participantes no se encontraron diferencias significativas en prácticamente ninguno de los ítems ni en los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización. Pero cabe resaltar que los hombres muestran un interés ligeramente superior por la visualización que las mujeres.

11.1.2 Entrenamiento en Visualización según edad

Tabla 9: 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)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
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 9, 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.

11.1.3 Entrenamiento en Visualización según años de práctica

Tabla 10: 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)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
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

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

Como puede observarse en la Tabla 10, respecto a 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.

11.1.4 Entrenamiento en Visualización según deporte

Tabla 11: Medias y desviaciones típicas de los factores del Cuestionario de Entrenamiento en Visualización según el tipo de deporte practicado

FACTORES	Deportes de Equipo (N = 10)		Deportes Individuales (n = 7)		<i>t</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
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 11, 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.

12. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

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 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 imagería.

13. 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.

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.

14. LIMITACIONES O DIFICULTADES

La ejecución de las actividades requería de deportistas que estuvieran en etapa de adolescencia entre los 13 y 18 años de edad y se tomó como muestra los lesionados que asistían a fisioterapia del INDER Envigado, los cuales en ocasiones no cumplían con el rango de edad propuesto.

Por otra parte, la realización de estos ejercicios demandaban un cierto límite de tiempo y de acuerdo a la lesión sufrida en ocasiones solo asistían a cuatro o cinco sesiones como máximo, por ende no se completaba a cabalidad la actividad.

En otro punto, la asistencia de los participantes a la terapia física no se cumplía totalmente, ya que en algunas situaciones desistían de seguir con su proceso de recuperación en cuanto a la parte física y por ello cancelaban las sesiones para la actividad con la practicante de psicología.

Por último, la coincidencia de horarios en algunas situaciones no permitía que los participantes y la estudiante de psicología lograran encontrarse para la ejecución de las actividades planteadas, ya que asistían en las horas de la mañana, horario en el cual la estudiante no estaba presente para realizar la práctica.

15. RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones, es importante destinar actividades que requieran de un tiempo menos extenso, para de esta forma lograr cumplir con lo establecido. Además, sería de gran ayuda que los rangos de edad se establezcan de manera más amplia con el fin de abarcar un número de deportistas pertinente para que genere más información y recolección de datos.

Por otra parte, se pueden utilizar deportistas que tengan una lesión que implique más tiempo de lo requerido por las actividades, para que de esta forma se logre un adecuado proceso de recuperación.

Con respecto a los deportistas, se recomienda una mayor disponibilidad y compromiso para la ejecución de este tipo de actividades, ya que para ellos puede ser de gran aporte en su proceso de rehabilitación física por medio de ejercicios prácticos de visualización.

Para la ejecución de futuras investigaciones, se sugiere profundizar en el tema de afrontamiento relacionado con la visualización en deportistas lesionados.

REFERENCIAS

- Ahern, D. K. (1997). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation. *Clinics in sports medicine*, 16, 755-768.
- 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>
- Brewer, B. W. (1994) Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, pp. 87-100.
- Caicedo, E. (2011). *Entrenamiento mental en deportistas lesionados*. Kinesio Deportiva. Recuperado el 13 de marzo de 2013, de <http://kinesiodeportiva.wordpress.com/2011/04/30/entrenamiento-mental-en-deportistas-lesionados/>
- 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.
- Cupal, D. (1998). Psychological interventions in sport injury prevention and rehabilitation. *Journal of applied sport psychology*, 10, 103-123.

Diccionario de la lengua española. (2009). *Real Academia Española*. Vigésima segunda edición.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Garzarelli, J. (2008). *La imaginación en el deporte*. En Jorge Garzarelli (Ed.) *Psicología del deporte*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index.shtml>

García, J. (2004). Estudios descriptivos. *Nure Investigación*. (7). Recuperado el 8 de julio de 2014 de <http://webpersonal.uma.es/~jmpaez/websci/BLOQUEIII/DocbIII/Estudios%20descriptivos.pdf>

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.

Ley número 1090 (2006). *Código deontológico y bioético de la profesión del psicólogo*.

- Marín-Morera, C. (2012). *Psicología de las lesiones deportivas en el alto rendimiento*. Acopde (Asociación Costarricense de Psicólogos Deportivos). Recuperado el 13 de marzo de 2013, de http://www.acopde.org/index.php?option=com_content&view=article&id=57:psicologia-de-las-lesiones-deportivas-en-el-alto-rendimiento&catid=41:desarrolloprofesional&Itemid=64
- 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>
- Olmedilla Zafra, A.; Ortega Toro, E.; Abenza Cano, L. y Boladeras Esteve, A. (2011). Lesiones deportivas y psicología: una revisión (2000 – 2009). *Cuadernos de psicología del deporte*; 11(1); 45 – 56.
- 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>
- Palmi, J. (1997). *Componentes psicológicos de las lesiones deportivas*. En J. Cruz (ed.) *Psicología del Deporte*, pp. 215-244. Madrid: Síntesis.

- Robles Rodríguez, J.; Abad Robles, M. y Giménez Fuentes, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista digital (efdeportes)*, 14(138). Recuperado el 22 de abril de 2013 de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Roffé, M. (S.f). *Prevención y rehabilitación de lesiones en el alto rendimiento: aportes de la psicología del deporte*. {Archivo PDF}. Recuperado el 25 de abril de 2013 de http://www.aatd.org.ar/revista_aatd/2006_n1/2006_n1_art5.pdf
- 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 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.
- Torres, I.; Paz, K. y Salazar, F. (s.f.). *Métodos de recolección de datos para una investigación*. {Boletín electrónico, archivo PDF}. (03). Recuperado el 23 de abril de 2013 de <http://www.uovirtual.com.mx/moodle/lecturas/semti1/9.pdf>

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.

Anexo A.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por DAISSY MARCELA ROBLEDO LONDOÑO Y LUZ AYDA ROLDÁN ÁLVAREZ, de la INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO. La meta de este estudio es INDAGAR MEDIANTE TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN CÓMO EL DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO ADQUIERE UN MAYOR CONTROL DE LA MENTE Y EL CUERPO, Y DE ESTA FORMA LOGRAR UN ADECUADO PROCESO DE REHABILITACIÓN DE LA LESIÓN FÍSICA QUE PADECE.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Agradecemos su participación.

Nombre del Participante

Firma del Participante Fecha

Anexo B.

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE VISUALIZACIÓN

NOMBRE DEL DEPORTISTA: _____

DEPORTE QUE PRACTICA: _____

1. Examinemos con detalle nuestro uniforme	SI	NO
¿Lo vemos en color?		
¿Podemos examinarlo del todo antes de que nuestro pensamiento divague?		

2. Inspeccionemos nuestro calzado deportivo	SI	NO
¿Podemos apreciar su desgaste?		
¿Vemos los colores y dibujos?		

3. Visualicémonos siguiendo nuestra rutina de entrenamiento	SI	NO
¿Podemos desarrollar la rutina en nuestra mente sin que ésta se desvíe hacia otra cosa?		
¿Podemos sentir algo en nuestros músculos?		

4. Veámonos y sintámonos corriendo alrededor de la cancha	SI	NO
¿Podemos ver con el pensamiento las cosas que se encuentran a lo largo de la ruta?		
¿Podemos detectar alguna sensación en nuestros músculos?		
¿Observamos algún cambio en nuestro ritmo respiratorio?		
¿Podemos con el pensamiento reproducir la sensación de correr?		

5. Pensémonos y experimentemos de nuevo la cosa más excitante que jamás nos haya ocurrido en el deporte	SI	NO
¿Recordamos algún detalle respecto al lugar?		
¿Podemos recordar quién más se encontraba allí?		
¿Podemos recordar qué vestimenta llevábamos?		
¿Existen sensaciones de excitación cuando estamos recordando?		
¿Podemos reproducir todos los detalles de dicha experiencia?		

6. Pensemos acerca de una técnica deportiva que tratamos de aprender o mejorar	SI	NO
¿Podemos vernos y sentirnos aplicando dicha técnica?		
¿Podemos vernos y sentirnos aplicando dicha técnica igual o mejor de lo que jamás lo hayamos hecho con anterioridad?		
¿Conseguimos una mejor comprensión de lo que debemos hacer para mejorar nuestro rendimiento?		

7. Pensemos acerca del error más reciente que hayamos cometido durante una práctica deportiva. Pensemos ahora de cómo nos habría gustado haberla llevado a cabo	SI	NO
¿Podemos vernos o sentirnos completando la labor sin cometer el error?		
¿Podemos retrotraernos a dicha situación y repetir mentalmente la acción, tal como nos habría gustado llevarla a cabo si pudiéramos repetirla?		

8. En nuestro pensamiento, imaginemos que aplicamos con éxito una técnica que nos gustaría poner en práctica, pero que todavía no nos ha sido posible hacerlo	SI	NO
¿Podemos vernos y sentirnos aplicando la técnica con éxito?		
¿Consideramos en nuestro pensamiento que fallamos en el mismo punto en que lo hacemos cuando competimos de verdad?		
¿Podemos vernos y sentirnos aplicando la técnica de nuevo, con mayor éxito que en el primer intento?		

9. Visualicemos nuestra habitación favorita	SI	NO
¿Podemos ver todos los muebles y la forma en que están acomodados?		
¿Podemos ver los colores y las características de los muebles?		
¿Vemos como se proyectan la luz y las sombras en la habitación?		
¿Podemos imaginar que nos encontramos en la habitación?		

10. Visualicemos nuestro plato favorito	SI	NO
¿Podemos imaginar su sabor?		
¿Detectamos algún aroma que nos resulte familiar?		
¿Podemos experimentar de nuevo las características de la comida y cómo saben?		

11. Visualicemos nuestra fruta favorita	SI	NO
¿Podemos visualizar comerla en nuestro pensamiento?		
¿Conseguimos algunas sensaciones en cuanto al sabor?		
¿Podemos experimentar de nuevo las características, el aroma y el sabor?		

12. Pensemos acerca de una experiencia reciente que hayamos tenido y que resultó embarazosa o incómoda	SI	NO
¿Podemos experimentar de nuevo cómo nos sentimos en aquel momento?		
¿Podemos visualizar todos los detalles de la situación y cómo evolucionó ésta?		
¿Podemos retroceder en nuestro pensamiento y repetir dicha situación tal como nos habría gustado que ocurriera?		