

LA IMAGINACIÓN EN EL DEPORTE

Dr. Jorge G. Garzarelli

Dr. en Psicología (USAL). Profesor titular en las carreras de Psicología y Turismo de la USAL. Especialista en psicología del deporte.

En muchas oportunidades se ha podido constatar que deportistas bien dotados físicamente carecen de la suficiente habilidad psicológica, la cual perjudica profundamente su rendimiento global.

Día a día, tanto teórica como prácticamente, se va descubriendo el positivo papel que desempeña la imaginación en la actividad deportiva y, dado que todos los deportistas poseen la habilidad imaginativa, se han implementado diferentes métodos para desarrollar la misma y mejorar la performance de éstos.

Estos métodos deberían seguir ciertos pasos para lograr un buen programa. De este modo, se debería propiciar la introducción del "training" imaginativo en los deportistas, procediendo luego a evaluar su capacidad imaginativa. Es decir, entrenándolos en el uso de la técnicas básicas, para poder realizar finalmente un programa sistemático en imaginatividad deportiva específico para cada actividad o juego.

En estos pasos se hace necesario que, tanto el entrenador como psicólogo deportivo o ambos trabajando juntos, puedan mostrar las bondades del desarrollo de la capacidad imaginativa ligada al deporte a todos los atletas; quienes deberán percibir, comprender y actuar acorde con el programa entre todos realizado.

Imaginación y creatividad

La imaginación es el sustrato básico de la creatividad. Sería impensable un proceso creativo sin que actué tanto la imaginación como la memoria del ser humano. Es casualmente el ser humano el que es capaz de modificar en forma activa sus conductas utilizando la imaginación como punto de partida para todos procesos de cambio.

Cualquier tipo de "training" imaginativo deberá involucrar a todos los sentidos ya que en el deporte, aún cuando alguno esté preferenciado, todos ellos son importantes.

Por medio de la imaginación la persona podrá tanto recordar como crear nuevas experiencias que podrán estar al servicio del entrenamiento mental para lograr conductas de éxito, así como también para ayudar a controlar la ansiedad, la frustración, o bien recrear los sentimientos experimentados durante un evento o competición.

Habitualmente el entrenamiento imaginativo más utilizado es el visual, ya que casualmente es la visión el sentido más usado en nuestra vida cotidiana. De hecho es la visión, uno de los sentidos más complejos y el que es casi imprescindible. Al lado de este concepto global, podemos colocar una situación que lo podría contradecir y es el caso de los deportistas discapacitados que aún con su ceguera se manejan en el mundo en forma adecuada; pero obviamente se trata de una situación especial.

La imaginación se trata de un proceso mental presente desde los comienzos de la humanidad. Así lo comprueba la historia en lo que se refiere a leyendas, mitos, por

ejemplo. Ésta permite crear situaciones que por sí mismas obran con todo el poder de una realidad, es que se trata ni más ni menos que de la realidad psíquica a veces tan poderosa como la misma realidad exterior. Este proceso imaginativo está profusamente ligado al memorizar, pudiendo en ciertos casos llegar a superar al mismo, ya que dentro de su proceso la imaginación involucra a múltiples y diferentes áreas mentales.

Todas las personas pueden utilizar su imaginación y crear cualquier grupo y tipo de imágenes impresas en su memoria. De este modo, las sensaciones, sentimientos, ideas o emociones habidas en experiencias deportivas del pasado pueden servir para no sólo recrear las mismas, sino para crear futuros eventos que presentarían el beneficios de saber como actuar con eficacia.

Pero cómo se puede explicar este fenómeno imaginativo? Existen dos teorías que si bien son diferentes pueden ser complementarias. La primera es la "teoría psiconeuromuscular" en la que se estipula que, ya que el cerebro está transmitiendo en forma constante impulsos específicos a los músculos con el objetivo de movilizarlos, ha podido constatar científicamente (Jacobson, 1983 –Hale, 1982 – Suinn, 1980 – Eccles, 1958) que al imaginar los movimientos, ocurren similares impulsos en el cerebro, tal como si éstos hubieran sido realizados. Ya sea que los deportistas ejecuten movimientos reales o los imagen, van a utilizar las misma vías neuronales. De este modo los deportistas podrían llegar a construir una "estructura activa" que funcione con cierta automaticidad por la sola voluntad de evocar determinados movimientos o situaciones necesarias.

La segunda teoría se denomina "aprendizaje simbólico". Esta señala que es necesario que contemos con un plano que represente al movimiento a realizar y que por medio de la imaginación se facilite al deportista a simbolizar sus movimientos haciendo de éstos algo más familiar y conocido. Esta posición teórica también ha sido investigada y reconocida en su eficacia por diferentes especialistas (Hall & Erffmeyer, 1983- Housner, 1984).

Acerca del desarrollo de la imaginación

¿Por qué consideramos que la imaginación es ventajosa para los deportistas?. En principio porque existe una numerosa evidencia científica que ha confirmado la influencia positiva de la imaginación sobre la actitud positiva psicológica de los deportistas para con su actividad. Además porque la práctica de la imaginación así lo demuestra.

Pero cabe aclarar que la imaginación siempre funcionará en su totalidad si los deportistas "creen" en ella. Es necesario señalar que de por sí la imaginación no les permitirá alcanzar el éxito, pero es un canal importantísimo que sí los favorecerá. Es un camino más dentro de las técnicas de entrenamiento. Muchos son los deportistas famosos que utilizan la imaginación formando parte de su "training" diario.

Como hemos señalado previamente, es necesario evaluar la capacidad imaginativa de cada deportista, ya que la misma varía de persona en persona tal como varían sus destrezas físicas. En este caso es sumamente oportuno pedirles a los deportistas que contesten lo más honestamente posible al conocido cuestionario que Martens (1982) ha diseñado para evaluar las habilidades que poseen los deportistas para experimentar los distintos sentidos mientras están imaginando alguna actividad.

Un entrenamiento básico para el desarrollo de la imaginación debe tener en cuenta que ésta es una habilidad particular que cada persona la posee en términos cuanti y cualitativos singulares, pero que la misma puede ser incrementada por diferentes modos de entrenamiento.

Según Robin Vealey existen tres tipos de ejercicios en imaginación. En primer término señala este autor que los deportistas precisan del desarrollo en imágenes "vivas" de todos los movimientos o ejercicios relacionados con sus deportes. En segundo lugar, los deportistas deben aprender a ejercer un determinado control sobre estas imágenes para poder utilizarlas a voluntad y cuando lo consideren necesario. Por último será preciso incrementar sus "auto-percepciones". Para cada uno de estos aspectos existen ejercicios que van desde la más simple y estática observación, hasta los más complejos y en movimiento, los que, paulatinamente van desarrollando el campo imaginativo de la persona que los practica. Cada deporte tendrá, acorde con las destrezas que le corresponde, diferentes programas que les son específicos, ya que no será la misma procurar el desarrollo de un tenista, de un golfista o de un futbolista, a pesar que todos utilicen a la pelota como instrumento imprescindible. Sus movimientos, posiciones, sus habilidades aunque parecidas, utilizan diferentes masas corporales, diferentes simbolizaciones, diferentes jerarquías mentales. No sólo es diferente el campo de lo físico sino también el campo psicológico.

Con el objetivo de poder llevar a la práctica alguno de los conceptos vertidos anteriormente sugerimos:

Dos ejercicios posibles

I)

Vamos a llamar a este ejercicio de imaginación: Los músculos alegres.

II)

- 1) Imagínese que su "ídolo deportivo" viene a su gimnasio.
- 2) Salúdelo y coméntele cuáles son sus problemas.
- 3) Él se ofrecerá a mostrarle en la realidad cuál podría ser la solución.
- 4) Imagínese que él es su espejo. Está de frente a Ud. y le dice que repita lo que él hace. Obviamente como es su ídolo, es su modelo, es el ideal al que Ud. quiere llegar. El cuerpo de su ídolo (observado en la realidad, revistas, videos, etc) será el cuerpo al que Ud. quiere llegar. Puede ser más de un cuerpo. Júntelos e imagínese los como uno solo. Ud. conoce por los medios mencionados cuál es la rutina del ídolo.
- 5) Cuando realice su actividad, sienta la presencia y el control de su ídolo.

Obviamente su entrenador debe estar al tanto de quién es su ideal, ya que él lo ayudará en todo. Podríamos llamar a este ejercicio "el ídolo amigo".

Tal como señalamos en un artículo anterior de esta revista, consideramos importante esta vez sugerirte otro ejercicio de imaginación para su actividad. Pero esta vez, añadiremos una "receta" para poder empezar a controlar la cantidad de imaginación utilizada y cómo estimularla.

EJERCICIO

RECETA DE CONTROL

Teniendo en cuenta el cuestionario original para la imaginación de Martens hemos adaptado el mismo. La parte correspondiente involucra cuatro dimensiones en las que podrás evaluar los ejercicios de imaginación.

Tratá de imaginarte:

Una vez efectuado este control, realiza tu ejercicio de imaginación nuevamente y compara los resultados obtenidos. Esta comparación realizada metódicamente te permitirá tener un buen "feed-back" de tu estado imaginativo y te incentivará en tu rendimiento, tanto global como específico. Es altamente probable que el uso de la imaginación creativa en tus entrenamientos favorezca progresivamente tu performance.

Conclusiones:

Es posible que Ud. actualmente realice ejercicios de imaginación y sean mejores que éstos, pero tenga en cuenta que ésta puede ser para algunas personas una primera experiencia. En otra oportunidad daremos ejercicios de imaginación creativa vinculados a la actividad deportiva acentuando su profundidad. Una de las características de los ejercicios de imaginación creativa es que sus efectos no son inmediatos en lo corporal, pero permiten paulatinamente acceder a una producción intelectual más rica y a ejercitar cada vez más áreas de su mente que generalmente son poco exploradas y utilizadas en el beneficio de su performance.

- Póngase frente a un espejo en donde pueda ver todo su cuerpo, ya sea en su gimnasio o en su casa.
- Observe atentamente su cuerpo.
- Fije su atención en aquel o aquellos músculos que esté actualmente trabajando.
- Cierre sus ojos e imagínese el tamaño y la forma que le gustaría tener en esa zona.
- Continué con los ojos cerrados y "vea" su propio músculo con ese tamaño y forma.
- Continué realizando este ejercicio con todos los músculos que le interesen.
- Cada vez que termine con un músculo o conjunto, sienta que esa zona está caliente y "alegre".
- En su rutina recuerde y repita mentalmente este ejercicio.
 - Elegí un ejercicio de tu aprendizaje que te guste.
 - Realízalo varias veces mentalmente.
 - Imagínate cuáles y cuántos movimientos musculares realizas y qué sensaciones sentís cuando estás llevando a cabo este trabajo.
 - Concéntrate en cómo sientes las diferentes partes de tu cuerpo y cómo dilatas y contraes tus músculos.
 - Sentí que con todos estos ejercicios estás construyendo un cuerpo eficiente.
 - con qué precisión has visualizado la imagen.

- con qué claridad escuchas los sonidos.
- con cuánta vivacidad sentiste tus movimientos corporales.
- con qué nivel perceptivo eres consciente de tu estado psicológico, de ánimo o de sensación de las emociones que tu actividad posee.