



ENTRENADOR DE SEGUNDO NIVEL EN BALONCESTO

Psicología del Deporte y Baloncesto.

AREA DE ENTRENAMIENTO

PSICOLOGÍA APLICADA

Psicología del deporte y Baloncesto

Guillermo Pérez Recio



ÍNDICE

1. PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

1.1. CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD.

1.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS DE LA PUBERTAD.

1.3. CONSECUENCIAS PARA EL ENTRENADOR

2. NIVEL DE ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO.

2.1. INTRODUCCIÓN

2.2. ACTIVACIÓN Y BALONCESTO

2.3. TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN.

2.4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

2.4.1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

3. CONCENTRACIÓN.

3.1. INTRODUCCIÓN.

3.2. TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN.

3.2.1. INTRODUCCIÓN.

3.2.2. USOS DE LA VISUALIZACIÓN.

3.2.3. CUANDO UTILIZAR LA VISUALIZACIÓN.

3.2.4. SESIÓN DE VISUALIZACIÓN.

4. BIBLIOGRAFÍA



1. PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

1.1. CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD.

La pubertad la conforman aquellos cambios físicos que durante la segunda década de vida, transforma el cuerpo infantil en cuerpo adulto con capacidad para la reproducción.

Por adolescencia, entendemos el periodo psicológico que se prolonga varios años y que se caracteriza por la transición entre la infancia y la edad adulta.

Durante estas edades, el proceso de transformación física es puesto en marcha por una serie de mecanismos hormonales que desencadenan un largo proceso de cambios que presentan un patrón diferencial para chicos y chicas.

En primer lugar, el cambio y desarrollo sexual es muy pronunciado y el chico o la chica sufre una serie de cambios a nivel hormonal y físico importante. Este proceso de maduración es crítico y a la hora de compartir situaciones y experiencias con chicos y chicas de estas edades, debemos tener muy en cuenta este proceso de cambio que están sufriendo y actuar acorde a los mismos.

1.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS DE LA PUBERTAD.

Un aspecto importante del desarrollo adolescente es el hecho de que se conciben los fenómenos de manera distinta a como se había hecho hasta ahora. Este pensamiento, se caracteriza por tener una mayor autonomía y rigor en los razonamientos que realiza el joven.

En edades anteriores, cuando a un niño se le presenta un problema, en principio sólo tiene en cuenta los datos reales presentes, digamos que lo posible está subordinado a lo real. En cambio, en la adolescencia el joven no sólo tiene en cuenta los datos reales presentes, sino también las relaciones causales posibles entre sus elementos. Digamos que lo real está subordinado a lo posible.

Ante un problema, pueden concebir o analizar todas las posibilidades posibles. Esto no quiere decir que de un primer momento encuentren todas las posibilidades y actúen según la mejor. Sólo explicamos, que son capaces de concebir posibilidades distintas que no estén presentes en el momento, ahora, que elijan la más adecuada o no es otro tema.

De hecho, el adolescente al igual que el adulto, será capaz de relacionar cada causa aisladamente con el efecto correspondiente, y también considerar todas las combinaciones posibles entre las distintas causas que determinan dicho efecto.

Al mismo tiempo, ante una situación determinada, el adolescente no sólo opera sobre las posibilidades que ofrece la formulación de hipótesis que expliquen los hechos presentados, sino que, como resultado de aplicar un razonamiento deductivo, es capaz también de comprobar sistemáticamente el valor de cada una de las hipótesis que se le ocurren.



En la adolescencia encontramos también lo que podemos denominar la comprensión de las nociones sociales. Es decir, el joven comienza a integrar el término sociedad. Reacciona ante ella, apoyando ciertos contenidos de la misma y como es natural actuando en contra de determinadas leyes sociales que no está de acuerdo con ellas, o no concibe como posibles en la sociedad actual.

La escuela, la familia y las relaciones sociales modelan la personalidad. Estos tres aspectos modelan lo que se denomina el desarrollo del yo y de la identidad personal.

La adolescencia es fundamentalmente una etapa psicosocial. El logro evolutivo individual depende crucialmente de circunstancias sociales históricas.

Por lo general, el adolescente observa el criterio de los padres, con preferencia al de los compañeros, en materias de su futuro, mientras que sigue más a los amigos o compañeros sobre temas de su presente (tanto deseos como necesidades actuales).

1.3. CONSECUENCIAS PARA EL ENTRENADOR

1.3.1. Mejora de la capacidad de rendimiento

En esta edad el joven al sufrir un cambio físico importante. En el ámbito hormonal y muscular, sufre una mejor adaptación a las cargas de entrenamiento y de sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Por tanto el entrenamiento puede ser voluminoso e intenso siempre después de los 15 años. Es decir cuando ya ha pasado su pubertad o desarrollo físico.

1.3.2. 2ª edad de oro del aprendizaje

Son momentos donde podemos incidir más en el aprendizaje ya que su desarrollo cognitivo ha sufrido un cambio potencial y podrá asimilar más información y de mejor calidad que anteriormente. Esto es válido para el final de los cambios físicos. Mientras se van produciendo se produce el fenómeno de confusión en la técnica y el dominio del propio cuerpo. Al ir creciendo y de manera rápida, los patrones motores que conforman la técnica se han de ir reajustando. Si un joven está preocupado por bajones en su rendimiento técnico en esta época se le debe calmar explicándole que es temporal y que volverá a recuperar su nivel y mejorarlo relativamente pronto; y que a cambio está ganado en volumen muscular y niveles de fuerza.

1.3.3. Motivación, autoridad.

Si el entrenador cree en las posibilidades deportivas futuras del deportista, ha de animar continuamente y evitar la crítica indiscriminada como medio de motivación, aunque esto no significa elogiar continuamente para evitar los conflictos. En este sentido es importante que el entrenador establezca claramente los criterios de autoridad, ya que el adolescente intentará cuestionarla en algún momento.



1.3.4. Conflicto de intereses

En estas edades aparece un tema de gran importancia a nivel deportivo. Es la época de la gran decisión “dedicar más tiempo al deporte o no” o bien dedicarme de una manera más profesional. Aparece un conflicto de intereses entre su actividad deportiva y sus actividades sociales que comienzan a ser muy importantes en su vida y sus oportunidades de formación cara a una profesión. Este es un tema con una cierta enjundia ética. El entrenador debe ser muy sincero y aconsejar al joven aquello que realmente crea. Y esto a veces choca con los intereses del propio equipo. En este punto tratamos ya con la ética personal, no con aspectos psicológicos.

El entrenador, como mínimo deberá saber adaptar sus exigencias a las necesidades y motivaciones del joven para combinar todas las facetas en su vida. A veces puede ser preferible entrenar menos pero de forma positiva y desarrollando sus facultades físicas y psicológicas en la pista, antes que abandonar el deporte por falta de tiempo para otras actividades muy necesarias o reconfortantes para el joven deportista.

2. NIVEL DE ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO.

2.1. INTRODUCCIÓN

En deporte como en el resto de las actividades que una persona realiza a lo largo del día, es muy importante tener un nivel de activación adecuado para cada actividad que realizamos.

¿Qué entender por activación adecuada para cada actividad?. Pondremos un ejemplo muy sencillo.

Imaginemos la cuerda de una guitarra. Si en breve tenemos que ofrecer una audición con nuestra guitarra, será fundamental comprobar el nivel de tensión de sus cuerdas. Si la cuerda está excesivamente floja, el sonido en absoluto será el adecuado y por tanto el rendimiento que le podemos sacar a la guitarra será muy por debajo del que realmente pueda dar. La cuerda está floja, sin la tensión adecuada, sin ganas de actuar.

Del mismo modo, si tensamos excesivamente la cuerda, tampoco obtendremos el sonido adecuado. Demasiado agudo, tenso, forzado, incluso puede romperse la cuerda si la apretamos más de lo normal. Al ser tanta la tensión, su rendimiento tampoco es el que pueda dar. Siempre existirá en la cuerda, un nivel de tensión adecuado para rendir óptimamente y para que su sonido sea perfecto. Este punto perfecto será la activación correcta de la cuerda.

Pues bien, podemos comparar nuestro cuerpo a la cuerda de la guitarra. Todos tenemos un nivel de activación óptimo para actuar ante determinadas situaciones. Como es lógico este nivel cambiará según la actividad a realizar. Por ejemplo el nivel de activación requerido para ver la televisión, no será el mismo que para rodar al comenzar el calentamiento antes de un entrenamiento. Nuestro cuerpo podrá “tensar la cuerda más o menos según la demanda de activación de la situación”.

Podemos definir *nivel de activación adecuado*, aquel en el cual la persona se encuentra predispuesta (motivada, preparada, con sus músculos a un nivel de tensión adecuado) para realizar una acción.



2.2. ACTIVACIÓN Y BALONCESTO

Conseguir un nivel de activación adecuado para cada situación es un trabajo complicado. No siempre actuamos al nivel correcto, por esto, a veces aparecen errores sin saber porqué, ya que hemos entrenados miles de veces ese movimiento y siempre ha salido bien.

Quizás lo que nos tendríamos que preguntar es: ¿posee nuestro jugador el mismo nivel de activación entrenando un tiro libre que ejecutándolo en un momento clave del partido?. Probablemente la respuesta sea no.

En entrenamiento, el jugador está relajado, no tiene ninguna presión ambiental, todos los estímulos están controlados por él y sobre todo no hay estímulos nuevos. En cambio, en un partido tendremos público, tensión de la situación, árbitros, jugadores contrarios intentando desconcentrarle, cansancio por los minutos ya jugados, y sobre todo la interpretación que el jugador pueda hacer de las consecuencias de encestar o no el tiro libre.

Todos estos estímulos influirán en el jugador aumentando su nivel de activación. Sudor, temblores, tensión muscular, agarrotamiento, etc. Todo ello repercutirá en la ejecución y por tanto la técnica de tiro no será tan fluida y armónica como en el entrenamiento y casi con toda seguridad fallará su intento.

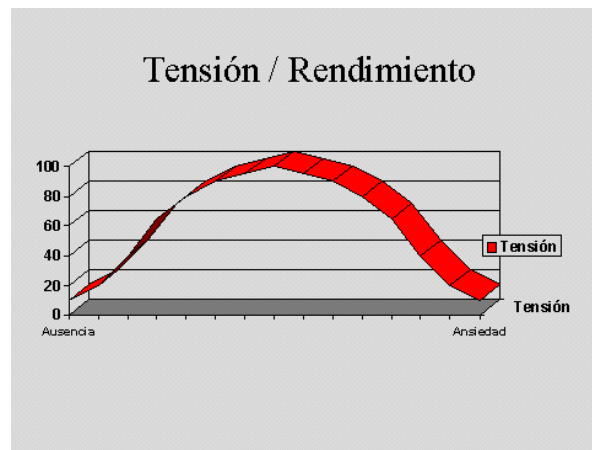
Tres son los aspectos fundamentales que todo jugador debe de ir controlando poco a poco para trabajar el ajuste del nivel de activación. El entrenador deberá enseñar a su jugador a detectar lo siguiente:

- Cuál es su nivel de tensión ideal para rendir.
- Identificar qué nivel de tensión tiene el jugador en cada momento.
- En caso de desajuste, qué puede hacer para ajustar su nivel tensional.

Existe una relación directa entre rendimiento y activación. Como vemos en la gráfica, un nivel de tensión bajo implica un rendimiento por debajo de las posibilidades reales del jugador, ya que la tarea no es lo suficientemente atractiva para la persona y no se encuentra en el nivel adecuado de activación requerido para actuar. Un ejemplo claro de este hecho lo encontramos cuando nuestro equipo se enfrenta a otro de nivel muy inferior. Si el jugador cree que no le hará falta esforzarse para enfrentarse al otro equipo, su nivel de activación descenderá, esto provocará un descenso en su nivel de concentración, no estará lo suficientemente motivado para actuar, sus músculos no estarán “preparados” para actuar y por lo tanto su nivel rendimiento descenderá.

Puede ocurrir también el caso contrario. Es decir, el jugador piensa que el partido es demasiado importante, que se juegan demasiado si fallan, etc. Comienzan por tanto los pensamientos negativos, hasta que al final el jugador está muy nervioso, algunos grupos musculares se tensan y su nivel de activación está por encima de lo requerido. Sería la situación que todos conocemos de ansiedad pre-partido. En este caso, el jugador tampoco está en su nivel ideal de activación, sus músculos están excesivamente tensos y la ejecución no será la adecuada.

Existe una zona de la gráfica dónde podemos observar que un nivel de activación adecuado conlleva a un rendimiento óptimo, ya que sus músculos y en general todo su cuerpo se encuentra preparado para la acción.



Un nivel de activación bajo implica desmotivación, falta de concentración y en general poco interés por la tarea. Un nivel excesivo de activación implica nerviosismo, tensión excesiva de sus músculos y un desajuste que producirá errores técnicos-tácticos. En cambio, un estado ideal de rendimiento será aquel en la que el jugador se encuentra con un nivel de activación justo para rendir al máximo.

Un ejemplo claro para que nuestros jugadores comprendan este concepto, es el hecho de enhebrar una aguja. Si nuestro brazo está en excesiva tensión será imposible enhebrarla, ya que el brazo temblará e introducir el hilo será prácticamente imposible. Al mismo tiempo, si nuestra mano y nuestro brazo no tienen activados los músculos necesarios a un nivel de tensión adecuado, nuestra muñeca se doblará y nos costará bastante enhebrarla. Sin duda, un desajuste tanto por excesiva tensión como por falta de ella, perjudicará el rendimiento en la tarea que queremos realizar.

2.3. TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN.

Existen numerosas *técnicas de control de la activación*. La gran mayoría de ellas se basan en conseguir primeramente un estado de relajación ideal, para de esta forma ir discriminando las sensaciones que produce el hecho de estar relajado y de estar en tensión.

En muchas ocasiones no nos damos cuenta que estamos tensando una serie de músculos innecesarios para la tarea que estamos realizando. Si en el momento que usted está leyendo estas páginas explora mínimamente su espalda y sus hombros, quizás se dé cuenta que sus hombros no descansan, se encuentran ligeramente elevados (tensos) hecho que demuestra que tiene músculos en tensión innecesarios para leer. Si con esa exploración consigue soltar sus hombros, notará como todos los músculos de esa zona se relajan. Estaba leyendo con una tensión que no correspondía con la tarea en cuestión, gastando energía innecesaria y sobre todo cargando sus hombros, produciendo tensiones innecesarias en el cuello, hombros y espalda.

La relajación será un recurso que el jugador, entrenador, etc. podrá utilizar para ir controlando y tomando conciencia de aquellas sensaciones que implica el relajarse y el estar excesivamente tenso. Existen varias técnicas de relajación que pueden hacerse servir, ya que no hay una específica mejor que las otras. Cada entrenador o cada jugador irá explorando cual le facilita más un estado de relajación. De todas formas, las más

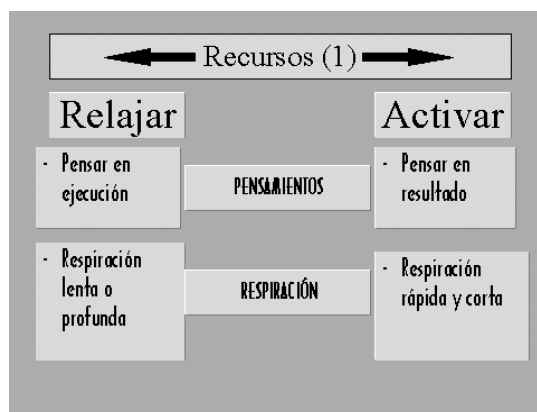


utilizadas en psicología del deporte son la relajación autógena de Shultz y la relajación muscular progresiva de Jacobson.

La relajación será de hecho una herramienta excelente para preparar y enseñar a nuestros jugadores a ajustarse adecuadamente a la situación.

Respiración, evocar imágenes relajantes, escuchar música, soltar la musculatura, etc. son recursos que podemos practicar con nuestros jugadores para ir enseñándoles poco a poco a discriminar entre relajación - activación. De esta forma podrán ir discriminando sensaciones y lograrán poco a poco encontrar su nivel óptimo de tensión para rendir al máximo en la pista.

De otro lado, las técnicas de activación se utilizan para subir el nivel de tensión o activación cuando el individuo se percibe por debajo de su ideal de rendimiento. No existe una técnica tan estructurada como con la relajación, pero se utiliza todo un conjunto de estrategias que hacen servir los deportistas para ajustar su nivel de activación cuando no están lo suficientemente activados para actuar. Pequeños saltos, movimientos rápidos, palabras que generen activación, ánimo entre los compañeros, rodar suave, estiramientos, calentamientos, etc. Existen infinidad de actividades que provocan activación del cuerpo. Tendremos que ir buscando jugador por jugador cual es la que mejor le conviene y utilizar una u otra según la necesidad.



2.4. TECNICAS DE RELAJACIÓN.

2.4.1. Objetivos.

Adquirir unos conocimientos básicos de la relajación, para saber como, cuando y porqué aplicarla. Por eso:

- Aprenderemos las bases teórico-prácticas de la relajación.
- Aprenderemos a realizar una sesión de relajación.
- Conoceremos como podemos aplica la técnica en pista.

2.4.2. Técnicas de relajación.

Existen muchas técnicas de relajación pero las más utilizadas son dos. La técnica de relajación muscular y la respiración.



a) Técnica de relajación muscular.

La técnica en sí se denomina técnica de relajación muscular progresiva. Se llama progresiva porque el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, incluso todos los grupos de músculos importantes están relajados.

El objetivo de esta técnica es ayudar a aprender a sentir la tensión de los músculos y eliminarla.

1) Instrucciones para la relajación progresiva.

Se trata de tensar y relajar grupos de músculos uno por uno.

Cada vez que tensamos, realizaremos una contracción máxima (unos 10-15 segundos) y seguidamente relajaremos o dejaremos de apretar dicho grupo muscular al máximo. A continuación pasaremos a otro grupo de músculos y así hasta completar todo el cuerpo.

A medida que vamos aprendiendo a relajar los músculos podremos evitar la parte de tensión y solo centrarnos en la parte de relajación de la técnica. A parte, la idea es que poco a poco pasemos de la relajación tumbado a la relajación en pista. Por tanto cuando nuestros jugadores aprendan a relajarse tumbados, pasaremos a la relajación sentados, después de pié.

Cuando demos las instrucciones, hemos de hacerlo con un tono de voz muy suave y sin prisa, todo ha de ser muy relajado, muy suave, muy tranquilo. Una luz adecuada, sin ruidos en la habitación, evita temperaturas bajas, etc. En definitiva todo ha de ser lo más agradable y confortable posible para relajarse.

Antes de comenzar la sesión de relajación, daremos una serie de instrucciones muy importantes a los sujetos:

- Explicar lo que vamos a hacer. (Que es y para que sirve).
- Decirle al sujeto que lo importante es centrarse en la diferencia entre estar tenso y estar relajado y no en relajarse mucho la primera vez.
- Hemos de ponernos muy cómodos, no cruzar las piernas e intentar aflojar la ropa.

Seguidamente:

- Le diremos que tense fuertemente el brazo derecho.
- A los 10-15 segundos le diremos que lo suelte y lo relaje.
- Seguidamente volveremos a repetir los dos pasos anteriores.
- Ahora pasaremos al otro brazo y realizaremos la misma operación.
- Tensemos mucho el brazo (10-15 segundos)
- Suelto y relajo mucho.

Todo este proceso se realizará con todos los grupos musculares del cuerpo. Brazos, piernas, cara, hombros, espalda, abdomen. En definitiva todo el cuerpo.



b) Técnica de respiración.

La respiración es la clave para conseguir la relajación. De hecho, en momentos de competición lo más utilizado es la respiración ya que el tiempo para relajarnos es muy poco y con la respiración lo podemos conseguir muy rápidamente.

Si una persona se siente tranquila, confiada y con dominio de sí misma y de la situación, su respiración será probablemente muy fluida, profunda y rítmica; en cambio, si está nerviosa y está bajo presión, es probable que sea entrecortada, superficial e irregular.

1) Instrucciones para la respiración profunda.

La persona que comienza a entrenar la respiración profunda, habrá de estar tumbada y colocarse una mano sobre barriga, bajo el ombligo. Podemos comparar nuestros pulmones con una botella. Cuando la botella se llena, comienza de abajo arriba. Pues nuestros pulmones lo mismo. Primero ha de llenarse la parte de abajo y poco a poco ir llenándose la zona de arriba.

Entonces la técnica se basa en:

- Inhalar profunda y lentamente por la nariz y observar cómo la mano se eleva lentamente.
- Respirar con el estómago, y poco a poco el pecho se irá llenándose de abajo arriba.
- Exhale lentamente por la boca. Es muy importante exhalar muy lentamente. Incluso ha de durar la exhalación el doble que la inhalación. Poco a poco notará que se va relajando.

Es importante saber que la relajación y la respiración necesitan un entrenamiento muy continuado. Al principio quizás no encuentre ninguna sensación o diferencia a la situación normal, pero lo importante es ir poco a poco y sin prisa. Cada vez más notará que la relajación le hará más consciente de sus músculos y si tiene una continuidad, podrá relajarse en cualquier situación y el control de su cuerpo será mucho mayor.

3. CONCENTRACIÓN.

3.1. OBJETIVOS.

- Saber cuando un jugador está concentrado y si no es así, saber ofrecerle recursos para ayudarle a concentrarse.
- Saber qué es estar concentrado.
- Aprender como podemos ayudar a nuestro jugador a concentrarse.

3.2. INTRODUCCIÓN.

Uno de los aspectos fundamentales y que más preocupa a los entrenadores, es sin duda el tema de estar o no concentrado delante de una situación ya sea de competición o de entrenamiento.



Todos los entrenadores buscan que sus jugadores estén concentrados en situación de competición y lo suficientemente concentrado como para entrenar a un nivel óptimo. Cuando realizan un mal partido les critica y les dice que no están concentrados en el juego. En el mundo del deporte, este aspecto es muy usual en los entrenamientos y competiciones continuamente.

Pero ¿qué es estar concentrado?, ¿podemos saber realmente si nuestro jugador está concentrado o no?.

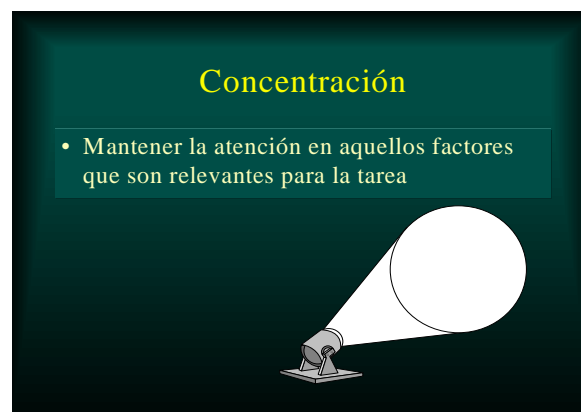
La respuesta es fácil. Estar concentrado es estar pendiente de los estímulos relevantes para hacer la tarea que tenemos que hacer. Es decir, hacer y atender sólo y exclusivamente a lo que es importante para realizar el objetivo pretendido.

En una jugada de defensa, ¿es importante estar pendiente de la posición de mis compañeros de equipo y de los contrarios?, sí. Pues eso es estar concentrado en la defensa.

Cada jugador tendrá una función concreta. Por ejemplo, el base podrá tener un objetivo defensivo de tal manera que tenga que estar pendiente del organizador del otro equipo presionándole y dificultando su entrada a canasta. Esto es lo que tiene que hacer nuestro base en defensa. Pues, atender a lo relevante para hacerlo bien, es lo que podemos definir como concentrado.

Cuando tengo que lanzar un tiro libre, concentrarme para ello es por ejemplo controlar mi nivel de activación, colocarme en la zona de lanzamiento, mirar la canasta y lanzar. Eso es estar concentrado, hacer lo que toca. Si en cualquier momento de esta secuencia yo me distraigo (desconcentro) o sea, pienso en las consecuencias de fallar el tiro, o me fijo en cosas irrelevantes para lanzar como el público, los jugadores del otro equipo, las banqueta contraria, etc., mi concentración o atención no es la adecuada ya que estoy atendiendo a estímulos irrelevantes para la tarea que no me aportan beneficios para realizarla con éxito. Por tanto puede suceder que el rendimiento no sea el esperado.

Podemos comparar la concentración con un foco de luz. Si yo comienzo una jugada con todo el equipo, necesito ver todo el campo de juego para saber donde están mis compañeros y mis adversarios para decidir si realizaré una jugada u otra según su posición. En este caso, abriremos el foco para iluminar toda la pista. No puedo dejar nada a oscuras porque me perderé cosas importantes. Pero, si quiero lanzar a canasta, obviamente no necesito iluminar el resto del campo, ni el público ni nada, la canasta, solamente eso. Por tanto podemos abrir o cerrar el foco según nos interese.





Por tanto, podemos enseñar a nuestros jugadores a fijarse en aquellos estímulos relevantes y desestimar aquellos irrelevantes. Si mostramos o definimos claramente cuales son aquellos estímulos importantes y entrenamos las jugadas atendiendo sólo y exclusivamente a eso, nuestro jugador se acostumbrará a utilizar estos estímulos y cuando realiza la jugada en situación de pardo, su atención será automática sobre estos estímulos.

3.3. TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN.

3.3.1. OBJETIVOS.

Conocer las ventajas y los usos de la visualización en el deporte. Por eso:

- Aprender qué es y para qué se utiliza la visualización.
- Como podemos ofrecer a mi jugador un recurso para mejorar su concentración.
- Conocer los usos y momentos en los que puede utilizar la visualización.
- Saber realizar una sesión de visualización.

3.3.2. INTRODUCCIÓN.

El trabajo que en psicología del deporte se realiza para optimizar la concentración del jugador tanto en entrenamiento como en competición, es fundamentalmente a través de la técnica que se conoce con el nombre de visualización. Como tal, esta técnica se utiliza para mantener al jugador centrado en la tarea que tiene que realizar en breves momentos y de esta manera no se distrae con estímulos o situaciones irrelevantes para jugar.

Visualizar es imaginar internamente o mejor dicho ensayar mentalmente y de la manera más real posible aquello que vamos a ejecutar. Es una forma de simulación, incluso podemos decir que esta simulación será una experiencia sensorial real.

Una idea importante a la hora de visualizar será el hecho de implicar todos los sentidos posibles. Oído, tacto, vista, cinestésico (de movimiento), incluso olfativo. Es decir, si me concentro en la visualización de una jugada o un tiro específico (tiro de tres puntos), cuando más estímulos sean incluidos en mi ensayo mental más real será. Público gritando, jugadores hablando, mi respiración, el contacto de mis pies con la pista, el tacto del balón en mis manos, la distancia y altura de la canasta, etc. cuanto más real sea, mejor. Si visualizo y noto, siento, veo, etc. todos los estímulos juntos, a la hora de realizar la ejecución real, no habrá nada nuevo que me desconcentre. Todas las cosas que podría encontrarme que pudieran desconcentrarme ya las he visto anteriormente. Esto es fundamental ya que una ley psicológica importante, habla del hecho que cualquier estímulo nuevo que aparezca a la hora de ejecutar una acción muy bien ensayada, será un estímulo distractor y por tanto el rendimiento bajará.

Para optimizar el uso de la visualización, el sujeto habrá de tener un entrenamiento en relajación, ya que lo primero de todo será conseguir un nivel o estado de relajación adecuado, normalmente una activación baja y a partir de aquí comenzar la sesión de visualización.

Visualizar es revivir y cuantas más veces viva una situación más familiar será para mí.



3.3.3. USOS DE LA VISUALIZACIÓN.

Los deportistas pueden utilizar la visualización de muchas maneras para mejorar sus destrezas físicas y psicológicas.

a) Mejora de la concentración:

Visualiza momentos del partido para comprobar como me concentraré en momentos claves. Por ejemplo, antes de lanzar un tiro libre.

b) Crear confianza:

Representar mentalmente una buena acción, da confianza para utilizarla en el partido.

c) Control emocional:

Imaginar situaciones importantes de un partido y como me controlo y no pierdo la concentración.

d) Entrenamiento de destrezas:

(Técnicas y tácticas). Visualizar ejecuciones técnicas o tácticas, será una manera de entrenar a nivel interno nuestra mejora en el juego.

3.3.4. CUANDO UTILIZAR LA VISUALIZACIÓN.

Aunque la visualización se puede utilizar en todos los momentos, hay algunas situaciones que serán más propicias para ello:

- Antes y después de los entrenamientos.
- Antes y después de la competición.
- Durante los descansos de la acción.
- Tiempos libres del deportista.
- Durante la recuperación de una lesión.

Quizás, estas situaciones sean las más apropiadas por el hecho de que el deportista tiene algún tiempo para practicarla, pero realmente es él mismo el que comprobará cuando puede utilizar la visualización de manera más efectiva.

3.3.5. SESIÓN DE VISUALIZACIÓN.

Realizaremos un ejemplo con el tiro libre, ya que es una situación cerrada muy concreta y fácil de aplicar la visualización.

En primer lugar y fundamental a la hora de realizar una sesión de visualización, es el hecho de que antes que nada hemos de relajar a nuestros deportistas a través de alguna de las técnicas antes comentadas.



Una vez realizada una sesión breve de relajación, comenzaremos con la visualización. Al igual que con la relajación la visualización se realizará con un tono de voz adecuado, e intentando introducir lo máximo posible al jugador en la situación, dándole muchos detalles y sobre todo intentando que la secuencia en relación al tiempo sea la real. Ni más lento ni más rápido. Por tanto si sabemos exactamente lo que dura la rutina de un jugador para lanzar un tiro libre mejor. Para ello, podemos utilizar un cronometro.

- Imagina que estás en la pista de baloncesto...
- Escucha el público, los jugadores, el sonido del marcador...
- Mira a un lado y observa la gente en el banquillo..., los árbitros..., los jugadores en la pista..., tu entrenador...
- Imagina que acaban de hacerte una personal y tienes que lanzar un tiro libre...
- Te acercas lentamente a la línea de tiro..., respiras profundamente dos o tres veces para relajarte...
- Te sitúas en el cajón de tiro...
- El árbitro te da la pelota... Nota tus manos sobre ella... su tacto...las líneas de la pelota...
- Mientras botas la pelota ajustas tu cuerpo respirando...y nota como tu cuerpo se relaja
- Miras a la canasta...
- Y suavemente lanzas.....
- Observa como la pelota entra en la canasta y consigues el punto.

Es muy importante que cuando el jugador visualice una acción, el resultado de la misma sea positivo. No tiene sentido visualizar errores, ya que lo que nos interesa será la ejecución correcta del tiro. Ensayar un error en deporte es contradictorio tanto a nivel físico como psicológico. Para lo único que podría servir sería para visualizar como nos concentramos después de un error, pero cuantas menos errores visualicemos mejor por si el jugador asocia la ejecución con el error.



4. BIBLIOGRAFÍA

En lo posible, siempre se ha escogido un libro editado o traducido al castellano. Para incluir libros en inglés hemos seguido el criterio de que el libro fuera realmente importante y no existiese traducción al castellano.

Balaguer, I. (Ed) (1994) *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia. Albatros.

Blasco, T. (1994) *Actividad Física y Salud*. Barcelona. Martínez Roca.

Harris y Harris (1992) *Psicología del deporte*. Barcelona Hispano Europea.

Martens, R. (Ed) (1992) *El entrenador*. Barcelona. Hispano Europea.

Mikes, J. (1987) *Basquetball FundaMENTALs: A complete mental training guide*. Champaign, Human Kinetics.

Murphy, S. M. (Ed) (1995) *Sport Psychology Interventions*. Champaign, Human Kinetics.

Pérez, G.; Cruz, J. Y Roca, J. (1995): *Psicología y Deporte*. Madrid, Alianza.

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid. Biblioteca Nueva.