

LA IMPORTANCIA DE LA VISUALIZACION

Un modelo de visualización en futbol

CONCEPTOS

En los deportes se utiliza el "argot" de distintas palabras:

Visualización, Imaginaría, trabajar con imágenes, la práctica imaginaria, etc.

Técnicas de visualización:

Es una técnica de meditación. La mente no sólo evoca imágenes visuales, sino que también evoca sensaciones auditivas, olfativas y táctiles, por ejemplo.

Precisamente lo que llamamos visualización es una imaginación dirigida.

Tres modelos teóricos

1. Psiconeuromuscular: la mente no distingue entre la imaginación y la experiencia.
2. Perceptual simbólica: el movimiento motor que mejora la organización perceptual y la representación, en relación con la psicología cognitiva (MacKay, 1981).
3. Mejora la concentración: tiene como objetivo mejorar la capacidad de concentración.

4. Modelo Neurociencia cognitiva. Modelo PETTLEP (HOLMES & COLLINS, 2001)

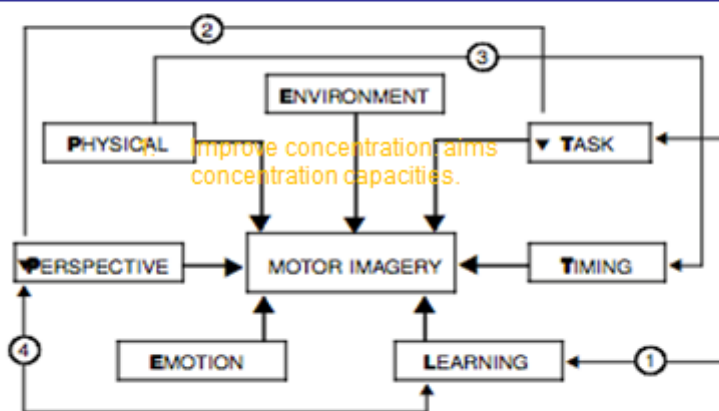


Figure 2. Diagrammatic representation of the PETTLEP model indicating modality interactions and sources. 1 Kontinen et al. (1995); 2 Callow & Hardy (1997); 3 Decety et al. (1989); 4 Collins et al. (1996).

¿Qué tipo debemos utilizar?

Sobre con intensidad y viveza. Es por esto que se utilizan pruebas para evaluar el nivel de habilidad.

Se sabe que los atletas que utilizan tanto la perspectiva interna como externa obtienen mejores resultados.

Los investigadores señalan que la visualización basada en las sensaciones cenestésicas son tan importantes como las visuales.

Práctica Mental:

1. Evocar la imagen de un amanecer o atardecer en contacto con la naturaleza.
2. Imagínese la escena en cámara lenta.
3. Estudiar e imaginar de nuevo la secuencia (bola-botas-camiseta).

Repita la secuencia cinco veces con más detalle e incluya jugadas durante un partido. Imaginarlas 10 veces a velocidad normal y añadir un estado de calma interior.

La imaginación es la capacidad de fantasear. Proporciona beneficios tales como:

- Reducir el estrés.
- Ayuda a planear un futuro más eficaz.
- Aumenta la creatividad.
- Evita el aburrimiento.
- Ayuda a lograr objetivos.

Se pueden utilizar programas de vídeo para mejorar las habilidades de imaginación. Aquellos vídeos producidos comercialmente u otros diseñados para los grupos, probablemente sean menos eficaces que los diseñados específicamente para el fútbol.

Grabar un protocolo de voz:

- Definir los objetivos de la grabación.
- Prepararse para hacer la grabación.
- Diseñar el guión.
- Adecuar la voz.
- Subrayar el aspecto principal de la competición que se va a plantear.
-

Este modelo de trabajo ha sido aplicado hasta hoy con otros atletas y clubes.

EXPERIENCIA EN EL CAMPEÓNATO DEL MUNDO SUB 20 2001 Y 2005 CON EL ENTRENADOR José Pekerman

Es el grupo que trabajó un año durante la preparación para este torneo. Ellos dominaron estas técnicas, pudiendo imaginar tanto la perspectiva externa como interna-propioceptiva (más compleja), cubriendo todo el entorno sin estar en competencia.

Resultados

- Los resultados fueron óptimos en la primera experiencia con jugadores de élite en Argentina (2001).
- El capitán (Coloccini) dijo que primero fueron cautelosos, pero después lo incorporaron al trabajo.
- En 2005, un equipo que viajó a Holanda y en el que Messi participó, se les enseña la técnica y se les entrega una cinta de audio.

Este modelo de trabajo se ha aplicado hasta la fecha con otros atletas y clubes.

MAG. MARCELO ROFFE

AGOSTO DEL 2013

MR