



Mejorar una Habilidad Deportiva Imaginando

Aprendizaje Motor

¿Verdad o Mito?

Resumen:

En el contexto de la acción motora, la imaginación es un proceso consciente que requiere una simulación mental de una acción por parte de los individuos que la realizan, pero sin llegar a ejecutarla. Es una técnica frecuentemente utilizada en el deporte de manera reciente, debido a sus beneficios para la ejecución, aunque en menor medida que la práctica física real. Como dato importante, la combinación de ambas técnicas, imaginación motora más práctica física, resulta ser más eficiente para mejorar el desempeño o rendimiento que cualquiera de estas dos técnicas de manera aislada (Atienza et al., 1998; Driskell et al., 1994). Se han estudiado recientemente los mecanismos de dichas técnicas, viéndose que ambas son similares en cuanto a la función y comparten un sistema común que abarca factores cognitivos como la elaboración, la programación y el control de los movimientos.

Las instrucciones que se dan durante la técnica de la imaginación motora tienen un papel muy destacado. Se debe incentivar a los participantes a usar diferentes modalidades sensoriales dependiendo de la habilidad que quiera trabajarse, ya sea el caso de la imaginación visual externa (perspectiva en tercera persona, el sujeto se observa a sí mismo realizando el movimiento a distancia) e imaginación interna kinestésica (perspectiva en primera persona, en la que el sujeto trata de sentir el movimiento sin realizarlo realmente). De la misma manera, cobra una gran importancia la habilidad de imaginar de cada sujeto, de la cual depende la efectividad de la técnica. Una buena capacidad de imaginar permite mejorar en tareas complejas, adquirir movimientos simples en menos tiempo, o reproducir de manera más precisa ciertos patrones de movimiento.

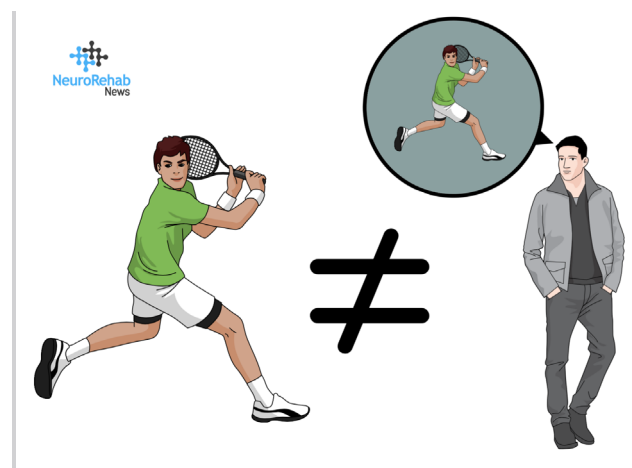
Por otro lado, cabe resaltar el efecto del contexto en el que tiene lugar el proceso de la imaginación motora, puesto que también influye en la efectividad de la técnica cuando hablamos de aprendizaje motor. Se ha comprobado que un contexto lo más similar posible a aquel en el que se suele realizar la tarea normalmente, así como proporcionar sensaciones táctiles, propioceptivas y auditivas, ayudan a los atletas a visualizar de una manera más acertada la acción, que si el ambiente o el contexto fuera cualquier otro.

Analizando el efecto que tiene la práctica de la imaginación motora en el rendimiento de tenistas profesionales, así como la influencia de su capacidad para imaginar, se concluyó lo siguiente:

- La combinación de la práctica física y la imaginación motora mejoran la precisión de la devolución del servicio, conocida como resto, en tenistas profesionales, de manera significativa.
- La imaginación motora visual interna, en este caso, tiene un efecto positivo en la adquisición y realización de las tareas que dependen mayoritariamente de la percepción, con el objetivo de ejecutar de una manera correcta y precisa.
- En dichas tareas, parece ser que el ensayo mental de las acciones permite a los participantes anticiparse mejor a los cambios

contextuales o ambientales, así como prever su propia acción o movimiento en situaciones específicas.

- La capacidad o habilidad para imaginar influye notoriamente en la imaginación motora en lo que se refiere al rendimiento del movimiento del resto.
- Las diferencias individuales de la capacidad de imaginar pueden influir en la facilidad con la que patrones simples de movimiento pueden aprenderse. De la misma manera, aquellos sujetos con más habilidad para imaginar, generan una representación mental de la acción de manera más fácil que aquellos con peor capacidad.
- La habilidad para imaginar influye en el impacto de la



“Para deportes que requieren más precisión y dependen en gran medida de información perceptual, como es el tenis, es relevante beneficiarse de los efectos de la imaginación motora interna ”

imaginería motora en lo que se refiere a la mejora del rendimiento del movimiento del resto.

- Los tenistas más expertos ponen más atención a la amplitud del movimiento que a la dirección, sobre todo cuando se trata de un servicio rápido.
- El efecto beneficioso de la imaginería motora podría producirse bien por su papel motivacional como por los procesos cognitivos que complementan a aquellos inducidos por la práctica física.

- La imaginería motora resulta de interés si genera imágenes que proporcionen información complementaria a aquella recibida durante la práctica física de la tarea en cuestión (Hardy, 1997). En este caso, a los participantes se les pedía que centraran su atención tanto en la trayectoria de la pelota como en el objetivo, sin embargo, esto sólo debería ser efectivo en tenistas profesionales, ya que tienen automatizado el movimiento del resto. Por otro lado, el focalizar la atención en los movimientos realizados con la raqueta sería más relevante en el caso de los principiantes.

Conclusión:

Como conclusión, gracias a estudios como éste, se resaltan los efectos favorables de la imaginería motora interna en lo que concierne a la mejora de una acción motora que necesita de una gran precisión de movimiento. La imaginería kinestésica parece ser una herramienta muy interesante a utilizar en el ámbito deportivo, en el que el nivel de exigencia en relación a la ejecución de tareas complejas de manera lo más perfecta posible es muy alto. La capacidad de imaginar es un punto a tener en cuenta para individualizar correctamente el aprendizaje motor.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

Mizuguchi N, Kanosue K. Changes in brain activity during action observation and motor imagery: Their relationship with motor learning. Prog Brain Res. 2017; 189–204.

Fuente de la Imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines unicamente ilustrativos.

Para citar este artículo: Delgado-Sanz, L. Mejorar una habilidad deportiva imaginando, ¿verdad o mito? NeuroRehab News 2019 feb; 3 (1): e0045.

Edición: Alba París Alemany y Juan Manuel García Bechler.



Laura
Delgado
Sanz