



## **Entrenamiento mental en la psicología deportiva**

Dani Yohan Morales Muñoz

Trabajo de grado para optar por título de psicólogo

Asesor

Andrés Leonardo Gómez Zona, Magister (MSc) en Salud Pública

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2022

<b>Cita</b>	(Morales, 2021)
<b>Referencia</b>	Morales, D. (2021). <i>Entrenamiento mental en la psicología deportiva</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes.

**Decano/Director:** Alba Nelly Gómez García.

**Jefe departamento:** Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

Resumen .....	4
Abstract .....	5
Introducción .....	6
1 Planteamiento del problema .....	7
2 Justificación.....	11
3 Objetivos .....	13
3.1 Objetivo general .....	13
3.2 Objetivos específicos.....	13
4 Problema de investigación .....	14
5 Hipótesis.....	15
6 Marco teórico .....	16
6.1 Estado del arte .....	16
6.2 Psicología del deporte .....	16
6.3 Epistemología.....	17
7 Metodología .....	18
8 Resultados .....	19
8.1 Los principales antecedentes relacionados con entrenamiento mental .....	19
8.2 Enfoques teóricos y análisis del entrenamiento mental desde la psicología del deport .....	24
9 Conclusiones .....	29
Recomendaciones.....	30
Anexos.....	35
Referencias .....	31

## Resumen

Antes de 1980 se realizaban estudios del entrenamiento mental dirigido a disciplinas deportivas como el fútbol, el atletismo, el ciclismo, el golf por mencionar algunos. Sin embargo, hay estudios que se enfocan en la relación del entrenamiento mental y la actividad física en general, mostrando diversidad en las técnicas usadas para cada trabajo, efectos positivos en sus resultados, además de fines y propósitos variados. El entrenamiento mental es una técnica que permite a través de un proceso riguroso generar cambios positivos en quien lo practica, basado en una serie de representaciones mentales que permite la interacción de la realidad física con la realidad mental.

Posteriormente entre 1980 y 2021, también se encuentran algunos trabajos con un énfasis en la actividad física en general, hallando beneficios que resultaban de las técnicas de entrenamiento mental, práctica mental, imaginería.

El presente trabajo desde la psicología deportiva sirve de base para resaltar la importancia que tiene la imaginación y la estimulación visual, emocional y mental en el entrenamiento deportivo, pues en el transcurso del mismo, se pueden observar resultados de diversos estudios aplicados a deportistas de diferentes disciplinas y edades, encontrando que dichos procesos aportan a su crecimiento deportivo.

Para finalizar la representación mental y la imaginación basados en una serie de procesos y de técnicas, permiten simular una interacción con la realidad mental y la realidad física, donde una permite cambios a la otra, esto facilita en el campo deportivo una mejora en el rendimiento físico obteniendo herramientas mentales y corporales al momento de desenvolverse en su disciplina.

*Palabras clave:* Psicología deportiva, entrenamiento mental, imaginería, práctica mental

---

### **Abstract**

Before 1980 there were studies of mind training for sports disciplines such as football, athletics, cycling, golf for name a few. However, there are studies that have focused on the relationship between mental training and physical activity in general, showing diversity in the techniques used for each job, positive effects on its results, as well as varied purposes. Mental training is a technique that allows through a rigorous process to generate positive changes in those who practice it, based on a series of mental representations that allow the interaction of physical reality with mental reality.

Later between 1980 and 2021, also there are some Works with an emphasis on physical activity in general. Finding benefits that resulted from mind training techniques, mental practice and imaginary.

This work serves about sport psychology as a basis to highlight the importance of imagination and visual, emotional and mental stimulation in sports training, because in the course of it, you can observe results on various studies applied to athletes of different disciplines and ages, finding that these processes contribute to their sports growth.

Finally, the mental representation and the imagination based on a series of process and techniques, allow to simulate an interaction with the mental reality and the physical reality, where one allows changes to the other, this facilitates in the sports field an improvement in the physical performance obtaining mental and corporal tools at the time of developing in the discipline.

*Keywords:* Sport psychology, mental training, Imaginery, mental practice

## Introducción

El presente trabajo es una investigación documental de cohorte cualitativa, la cual se fundamenta en un estado del arte que busca dar cuenta el concepto de entrenamiento mental y los conceptos que se han relacionado con este dentro del campo de la psicología deportiva. Se analizarán sus convergencias y divergencias en cuanto a las técnicas, fines y resultados dentro de los trabajos consultados.

Básicamente el objetivo principal es describir el concepto de entrenamiento mental desde la psicología deportiva, donde en un primer momento se hace un recorrido por diferentes antecedentes donde se describe parte de la historia de la psicología, psicología deportiva y entrenamiento mental el cual data de más de 100 años de estudio y su aporte a diferentes disciplinas deportivas.

Además, se rastrearán dentro de esa historia conceptos que han servido de herramienta para potenciar las habilidades físicas y mentales de los deportistas y se expondrán diferentes resultados que se han obtenido en cada trabajo de investigación.

En un segundo momento se hará una descripción sobre el uso que se le ha dado a diferentes conceptos como entrenamiento mental, práctica imaginada, imaginería, entrenamiento psicológico entre otros. Se describirán sus diversos usos, técnicas y líneas deportivas, con el fin de dar cuenta sobre el estado de estos conceptos dentro de trabajos realizados en diferentes disciplinas deportivas, como el fútbol, el golf, la gimnasia en diferentes modalidades entre otras.

Posteriormente se hará un análisis sobre la relación entre los conceptos basados en su uso, fines, técnicas y resultados, detectando las diferencias y similitudes tanto en su modo de aplicación como en el modo de comprensión que se han hallado dentro de los documentos abordados y así delimitar una idea más clara sobre el concepto de entrenamiento mental.

Luego se expondrán algunas conclusiones que resultaron del análisis de los textos consultados que sirvieron como guía para el rastreo de los conceptos relacionados con entrenamiento mental que han sido de uso de diferentes disciplinas deportivas.

Finalmente se darán algunas recomendaciones que contribuyan en el desarrollo de posteriores trabajos de investigación en relación con entrenamiento mental y demás conceptos, que exponen puntos claves para profundizar sobre este tema y que puedan aportar tanto a la psicología deportiva como a cada disciplina deportiva.

## 1 Planteamiento del problema

La psicología es la ciencia encargada del estudio del comportamiento humano en relación con la mente. Se formalizó en el año 1879, por Whunt, considerado por ello el padre de la psicología. Sin embargo, el pensamiento sobre sí mismo y de la psique se daba desde tiempo atrás en áreas como la filosofía. La psicología ha tenido autores representativos que han logrado desarrollar conceptos e ideas sobre la mente. Según Vilanova (2018), la historia de la psicología desde Whunt, Titchener y James, se centró en sensaciones, imágenes y sentimientos internos, exámenes introspectivos y las emociones, por lo que en su época se consideraba la ciencia de la vida mental. Posteriormente, según el mismo autor, algunos psicólogos norteamericanos, como Watson y Skinner darían una vuelta a la idea de psicología, descartando la introspección y estudiando sólo la conducta observable, destronando aquellos aspectos internos, de los cuales solo se podía suponer. En los años 80 esta idea perdería fuerza y los procesos internos vuelven al centro de la psicología, lo que permitió pensar una psicología basada en la conducta observable teniendo en cuenta los procesos internos, recuperando la psicología, el concepto de mente. A parte de aquellos autores que tienen en cuenta aspecto internos y los que tienen en cuenta aspectos observables, se suma las teorías postfreudiana, fundada en el estudio del inconsciente, abriendo otra línea en el estudio de la mente. Sin embargo, es importante resaltar que la psicología es una ciencia relativamente nueva, donde cada vez se hace más importante precisar, teorías conceptos o fenómenos relacionados con esta ciencia.

Luego del nacimiento de la psicología, está a través del tiempo comenzó a desplegarse en escenarios donde el ser humano desarrollara una conducta, un comportamiento, una idea, un pensamiento, una emoción, lo que, a su vez permitió un despliegue teórico no lineal, ni congruente de la misma y una variedad de estudios y teorías, que solo se relacionan en querer explicar el porqué del comportamiento humano.

Cabe mencionar las ramas o teorías que se han desplegado del estudio de psicología, como la conductual, cognitiva, dinámica. Lo que ha facilitado la exploración de diferentes aspectos, tanto cognitivos, como conductuales, sociales, personales, emocionales o una mezcla de varios, como por ejemplo el cognitivo conductual. Además, esta ciencia se ha desplegado en diferentes campos, como el clínico, el educativo, el organizacional, el jurídico. Campos con sus propias teorías y conceptos de la mente y del comportamiento humano. A estos campos se agrega la psicología

deportiva, donde el colegio de psicólogos de Colombia, lo nombra como la psicología del deporte y el ejercicio y la define basado en la definición APA en la división 47 como "el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física"(Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC)).

Por su parte, Richard Cox (2009) citado por Pérez y Estrada (2015), plantea que es la aplicación de los principios psicológicos en el ámbito del deporte con el fin de mejorar el rendimiento de los practicantes. Sin embargo y basados en el mismo autor, no solo se busca el rendimiento deportivo, sino también el mental, el social y aquellos "aspectos psicológicos del enriquecimiento humano". Weinberg 2010, citado por los mismos autores, define la psicología del deporte como "el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas y la aplicación de dicho conocimiento".

Dar una fecha de inicio para la psicología deportiva, sería una tarea difícil de realizar, sin embargo, se mencionan algunas que han tenido momentos de auge. Una de las primeras investigaciones sobre psicología deportiva, data en 1897, algunos años después del surgimiento del primer laboratorio de psicología. Sin embargo, esta especialización de la psicología, inicia en Estados Unidos, con Coleman Griffith, quien inaugura "el primer laboratorio de psicología deportiva" en el año 1925. (Cox, 2009 citado por Pérez & Estrada, 2015). Por otra parte, en ese mismo trabajo se plantea que "en la Unión Soviética se llevaron a cabo actuaciones institucionales. A.Z. Puni y P. Rudick, crearon el primer laboratorio de Leningrado (Pérez & Estrada, 2015), donde se realizaban investigaciones de psicología en relación con el deporte, que datan de 1920.

Si bien es claro el objetivo de la psicología dentro del deporte, es importante entender como esta implica en el entrenamiento de los deportistas. Para ello, primero se debe entender que es entrenamiento, tanto físico como mental. Frente a esto Weineck (2005) define el entrenamiento, citando a Martin (1977), como un proceso que genera un cambio (físico, motor cognitivo y afectivo). Concepto que agrupa los dos tipos de entrenamiento, en ambos casos se busca un cambio que permita a quien entrena alcanzar un objetivo.

En cuanto a entrenamiento mental en particular, se han derivado diferentes conceptos o términos. Para Martínez (1983), citando a Horst Tiwald (1973) como "El aprendizaje o perfeccionamiento de una secuencia de movimientos mediante la representación mental intensiva de la misma sin una simultánea realización práctica"(p. 23). Por su parte Passos & Gouveia (1998) citando a Ahsen (1984), prefiere el término imaginoría y la define "como una representación del

mundo externo y de sus objetos con un realismo sensorial que nos permite interactuar con la imagen, como si nosotros fuéramos a interactuar con el mundo real” (p. 134). En cambio, Atienza-González (1994) en su trabajo sobre este tema en unas jóvenes tenistas, prefiere el término práctica mental y práctica imaginada. Para ampliar esta gama de conceptos, Atienza-Gonzales (1994) citando a Font, 1990; Murphy y Jowdy, 1992; Palmi, 1991, plantean algunos como.

Imaginería, imaginería mental, práctica mental, práctica imaginada, ensayo mental, entrenamiento mental, pensamiento corporal, práctica encubierta, visualización, ensayo imaginario, ensayo simbólico, ensayo cognitivo, práctica implícita, práctica conceptual, entrenamiento ideomotor, entrenamiento visuomotor, y práctica implícita. (Atienza-Gonzales, 1994 p. 9).

A pesar de tantos nombres y términos, este autor se inclina por el concepto de práctica mental, del cual, según él, se desprende la práctica imaginada, optando por definirlos de ese modo por qué según el autor “El concepto de práctica mental debe entenderse como un concepto más amplio que el de práctica imaginada, que puede incluir diferentes procesos mentales siendo uno de ellos la práctica imaginada” (Atienza, 1994). En cuanto a las definiciones que plantea este autor, concluye que la práctica imaginada es un conjunto de procesos internos que recrean actos externos que están ligados concretamente a un qué hacer, de manera consciente, técnica y controlada, para un mejor desempeño en el mundo exterior.

En el mismo orden de ideas Eberspächer (1995), citado por Navarro et al (2002), en su trabajo con Karatekas, opta por práctica mental como aquella “en donde se exige al deportista que imagine la práctica del movimiento específico que desea entrenar y mejorar sin que él mismo ejecute el movimiento” (p. 56).

Por otra parte, el entrenamiento mental podría pensarse como hasta ahora, en una función interna que permite un mejor desarrollo y desempeño en actividades del exterior, usualmente, comparándolo con el tradicional entrenamiento físico, pero también, podría pensarse como en el caso del estudio de entrenamiento mental en flautistas realizado por Llaneza y Larrinaga (2016), en donde su finalidad es más una superación de otros factores, como es la ansiedad generada por el miedo escénico. En este artículo, se formula un método a través del entrenamiento mental, para la reducción de síntomas relacionados con la ansiedad.

Teniendo en cuenta lo anterior y considerando la variedad de conceptos que se han manifestado a través de las distintas investigaciones, es importante rastrear los puntos de encuentro y las divergencias que se encuentran en cada uno de ellos. De igual manera, describir las técnicas que se emplean en los trabajos y explorar sus focos (emocional, cognitivo, físico).

Tras la revisión documental sobre el entrenamiento mental aplicado a distintas disciplinas del deporte, se puede encontrar una relación entre el concepto entrenamiento mental, práctica imaginada, imaginería, entrenamiento psicológico o muchos otros como ya se ha mencionado, lo cual hace importante precisar en qué consisten a partir del modo en cómo se procede en cada uno de los antecedentes y como se proponen en algunas conceptualizaciones sobre esos términos.

## 2 Justificación

Para la psicología es importante todos aquellos procesos psíquicos, como la memoria, la percepción, la atención, además de otros procesos superiores como la inteligencia, el lenguaje, el pensamiento, los cuales terminan definiendo ciertas conductas. Estos procesos han sido parte de estudios psicológicos desde su origen en 1879. Los cuales han derivado en preguntas sobre los mismos procesos. Ahora en relación con la psicología del deporte, la pregunta es cómo potenciar y mejorar las habilidades cognitivas, para que estas favorezcan el rendimiento de los deportistas. De ahí, surgen estudios que han intentado dar algunas respuestas para esta pregunta, basados en entrenamientos mentales con deportistas en diferentes disciplinas.

Dichos estudios que se han realizado en cuanto al entrenamiento mental, han sido Fútbol (Mora, et al 2001), baloncesto (Martínez, 1983), tenis (Atienza-González, 1994), motociclismo (Passos & Gouveia, 1998), karatekas (Navarro et al, 2002), Por mencionar algunos. Cada uno con su propio método y fin, acorde a su línea de trabajo. Del mismo modo, y dentro de los antecedentes hasta ahora consultados, han surgido perspectivas, nombres y, por ende, definiciones de este fenómeno. Sin embargo, todos comparten características similares, como son los procesos internos y el rol de la imaginación y el pensamiento para fines de actividades en el mundo exterior. Los que más se interesaron en estudiar la práctica mental fueron los psicólogos de la Gestalt, quienes creían que “la práctica mental era importante en cualquier tipo de aprendizaje” (Martínez, 1983).

Durante el último siglo, en los años 30 aparecen los primeros estudios examinando el uso de la práctica mental, (Sánchez & Lejeune, 1999 citando a Jacobson, 1932; Perry, 1939; Sackett, 1934). En esa misma década, basado el autor en los trabajos de Jacobson y Shaw (1938), plantea que “mediante investigaciones la interrelación entre actividad física y mental (efecto Carpenter) que tiene mucha importancia para el desarrollo de las técnicas de entrenamiento mental”. (Sánchez y Lejeune 1999). Estos mismos autores apoyados en el trabajo de Driskell (1994 y Feltz (1988), sugieren que “Después del examen de la literatura científica, parece establecido que la práctica mental puede ser un método eficaz para mejorar el rendimiento deportivo” y Agrega basado en Silva y Weinberg que “la práctica mental es la técnica más utilizada y valorada en el mundo del deporte”. (p. 34)

Según Weinberg y Gould (1996) citados por Rodríguez y Galán (2007), la imaginación tiene las siguientes ventajas: mejora la concentración, crea confianza, hay un control de respuestas

emocionales que afronta de manera positiva en momentos adversos, hay un entrenamiento previo de la estrategia y por último el afrontamiento al dolor y las lesiones que pueden ocurrir antes o después de un entrenamiento o competencia.

La intervención psicológica se ha observado como un recurso eficiente para disminuir los índices de agresividad, estrés y ansiedad además de aumentar la motivación y la autoconfianza del deportista. Para Landi et al. (2007) citado por (Olmedilla, Ortega, Andreu & Ortín, 2010) “en un trabajo con porteros de fútbol jóvenes, muestran la eficacia de un programa de entrenamiento mental, para mejorar las habilidades de afrontamiento ante situaciones percibidas como difíciles”. En dicho estudio se implementaron técnicas de aprendizaje observacional y entrenamiento en visualización

Dando resultados significativos en varios aspectos y habilidades internas. En un trabajo psicológico llevado a cabo con el equipo olímpico de baloncesto, el cual tenía el propósito de participar en los juegos de Barcelona, se calificó como sumamente positivo, tanto por el progreso como por los resultados deportivos alcanzados por este equipo (Buceta, J. M. 1992).

Los resultados del entrenamiento se han reflejado en el desempeño de los deportistas y en las metas alcanzadas por cada equipo de investigadores. Es un tema importante para profundizar, aclarar, limitar, para tener mejor interpretación y análisis de los resultados y las técnicas implementadas.

### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Describir el concepto de entrenamiento mental en el ámbito del deporte, a través del análisis documental

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Describir los principales antecedentes relacionados con entrenamiento mental.
- Conocer los enfoques teóricos del entrenamiento mental desde la psicología del deporte.
- Comparar los conceptos relacionados al entrenamiento mental.

#### **4 Problema de investigación**

Para la evolución que ha tenido la psicología deportiva, y específicamente en el tema de entrenamiento mental, es importante precisar su epistemología, lo cual permita una mejor comprensión del desarrollo de habilidades de los deportistas. Profundizar y precisar el concepto de entrenamiento mental puede ayudar a definir sus verdaderos límites y potencialidades.

Dado lo anterior es pertinente hacer una exploración y un análisis documental, para rastrear los conceptos, perspectivas, focos, técnicas, y aspectos que permitan poner de manifiesto puntos de divergencia y convergencia, con el fin de responder a la pregunta ¿Qué es entrenamiento mental en la psicología deportiva?

## **5 Hipótesis**

Existen diversas comprensiones del entrenamiento mental lo cual hace poco claro su definición

## 6 Marco teórico

### 6.1 Estado del arte

En la investigación se desarrollan diversas etapas que permiten acercarse al problema de investigación. Uno de ellos según Torres, Penagos y Atehortúa (2004) “es el estado del arte o marco referencial, cuya elaboración es un paso necesario para lograr la formulación

del problema o tema investigativo”. Para Molina (2005) “el estado del arte puede usarse como herramienta para el reconocimiento e interpretación de la realidad, como propuesta metodológica documental y como base para la toma de decisiones en el campo de la investigación”.

Molina (2005) citando a Vargas y Calvo, (1987) define el estado del arte como “un estudio analítico del conocimiento acumulado que hace parte de la investigación documental” la cual se funda en la indagación de la documentación existente sobre el tema de investigación. Para estos autores el objetivo principal es inventariar y sistematizar la información de cualquiera que sea el área de conocimiento. A lo que los autores recomiendan “quedarse tan solo en el inventario, sino que debe trascender más allá, porque permite hacer una reflexión profunda sobre las tendencias y vacíos en un área específica” (Vargas y Calvo, 1987 citados en Molina 2005).

Por su parte, Galeano Marín y Vélez Restrepo (2002) citados por Gomez, Galeano y Jaramillo (2015) “plantean que el estado del arte “es una investigación documental sobre la cual se recupera y trasciende reflexivamente el conocimiento acumulado sobre determinado objeto de estudio.” Para estos mismos autores citando a Jaramillo y Parra (2010) plantean que una semejanza entre estado del arte y revisión de antecedentes donde las proponen “como un momento metodológico dentro de cualquier investigación que busca clarificar el estado actual de un problema”.

### 6.2 Psicología del deporte

El colegio de psicólogos de Colombia, expone la psicología deportiva basado en la definición APA en la división 47 como "el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física" (COLPSIC).

Por su parte, Sánchez y León (2012) citando a Núñez (2005), definen la psicología del deporte como “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”. Del mismo modo lo confirma De Zanet (2004) citados por Sánchez y León (2012) “la psicología del deporte es una disciplina científica que estudia a los individuos y a sus comportamientos en el contexto deportivo” Más ampliamente estos autores citando a Salazar (2008), demarca que

La psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias

### **6.3 Epistemología**

Para Gadea Cuenca Chaves-Montero (2019) citando a Ceberio y Watzlawick (1998), "epistemología deriva del griego episteme que significa conocimiento, y es una rama de la filosofía que se ocupa de todos los elementos que procuran la adquisición de conocimiento e investiga los fundamentos, límites, métodos y validez del mismo". Estos mismos autores citando a Cortes y Gil (1997), plantean la definición de epistemología desde la perspectiva de Piaget. Para este la epistemología “es el estudio del pasaje de los estados de menor conocimiento a los estados de un conocimiento más avanzado, preguntándose Piaget, por el cómo conoce el sujeto”

Michel Foucault define la episteme como “la estructura subyacente y, con ello, inconsciente, que delimita el campo del conocimiento, los modos como los objetos son percibidos, agrupados, definidos” (Gadea et al, 2019). Llegando a la conclusión de que la episteme “no es una creación humana; es más bien el “lugar” en el cual el hombre instalado y desde el cual conoce y actúa de acuerdo con las resultantes reglas estructurales de la episteme”.

Según Martínez y Ríos (2006). “La epistemología es una actividad intelectual que reflexiona sobre la naturaleza de la ciencia, sobre el carácter de sus supuestos, es decir, estudia y evalúa los problemas cognoscitivos de tipo científico”. Para estos autores, es la epistemología la encargada del estudio de un proceso de contenido científico basado en el problema a desarrollar.

## 7 Metodología

El siguiente trabajo se enmarca en una investigación cualitativa, donde “su enfoque se basa en métodos de recolección de datos *no* estandarizados ni completamente predeterminados” (Samperi, 2014). Centrados en el mismo autor, este trabajo tampoco pretende la manipulación de variables o de cualquier aspecto de realidad, permitiendo así el desarrollo natural del suceso.

Además, sigue la línea de investigaciones de tipo documental, la cual según Constantino es “una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información” (Tancara, 1993). Dicha información busca, no solo la aglomeración de información, sino, según el mismo autor de estar “la presentación sistemática, coherente y suficientemente argumentada de nueva información en un documento científico” (Tancara, 1993).

La recolección de información tendrá lugar en aquellas investigaciones donde el método implica entrenamiento mental, a partir de estudios realizados desde 1980 hasta la actualidad. Además, conlleva un análisis de conceptos utilizados en investigaciones relacionadas directamente con el tema, perfilando sus similitudes y diferencias, del mismo modo, sus métodos y líneas de trabajo.

Se dispuso de artículos encontrados en la base de datos de la universidad de Antioquia y de Google académico usando como palabras claves, entrenamiento mental, imaginería, práctica mental, práctica imaginada, psicología del deporte, que posibilitan extraer elementos claves para un análisis, que permitiera rastrear una relación conceptual entre diferentes perspectivas y planteamientos, basados en aportes de la psicología del deporte en diferentes disciplinas deportivas.

En una primera parte se hizo una descripción de conceptos y métodos utilizados en los diferentes estudios consultados, para así, posteriormente hacer un análisis comparativo entre las formas de concebir y de implementar el método de entrenamiento mental y comprender de forma cuantitativa a que se hace referencia dicho método.

## 8 Resultados

### 8.1 Los principales antecedentes relacionados con entrenamiento mental

En el siguiente apartado se desarrollará un rastreo al concepto de entrenamiento mental, enfatizando en sus técnicas, resultados y propósitos y hará una descripción de ellos partiendo desde la perspectiva que tuvo cada autor en su trabajo.

Antes de 1980 se realizaban estudios del entrenamiento mental dirigido a disciplinas deportivas como el fútbol, el atletismo, el ciclismo, el golf por mencionar algunos. Sin embargo, hay estudios que se enfocan en la relación del entrenamiento mental y la actividad física en general, mostrando diversidad en las técnicas usadas para cada trabajo, efectos positivos en sus resultados, además de fines y propósitos variados. En cuanto a sus técnicas, se encuentran Jacobson y Shaw (1933), quien citado por Martines (1983) “mostraron mediante investigaciones la interrelación entre actividad física y mental (efecto Carpenter) que tiene mucha importancia para el desarrollo de las técnicas de Entrenamiento Mental”. A su vez Sackett (1935) citado por el mismo autor plantea “En su experimento, el grupo de práctica física aprendió más que ninguno de los de práctica mental; sin embargo, se encontró que la práctica simbólica también consiguió rendimientos y sobre todo desarrolló la retención”. Como conclusión este autor plantea que, “a mayor cantidad de práctica mental, mayor aprendizaje; pero ratificó que una pequeña cantidad de Entrenamiento Mental era más beneficiosa que una gran cantidad” (p. 32).

Posteriormente entre 1980 y 2021, también se encuentran algunos trabajos con un énfasis en la actividad física en general. hallando beneficios que resultaban de las técnicas de entrenamiento mental, práctica mental, imaginería. Feltz y Landers, citados por Navarro & Rojas (2002) “incluyeron 60 estudios en los que se aplicaba práctica mental. Encontraron un tamaño de efecto promedio total de 0.48, sugiriendo que la práctica mental es más efectiva que no practicar del todo una destreza” (p. 59). Estos autores indican que la imaginería trae beneficios para los que están iniciando algún deporte permitiendo que se desarrolle una representación mental adecuada. Por la misma línea, Vealey y Greenleaf (2001) citados por los mismos autores, “indican que la imaginería puede ser usada para ayudar a los principiantes en el aprendizaje de las habilidades deportivas, ayudándolos a desarrollar la representación mental apropiada de la habilidad”. Además, sugieren que la imaginería posibilita a quien practica una disciplina deportiva hacer una comparación entre la ejecución ideal y la ejecución propia con el propósito de que esta última se

acerque a la primera, (Navarro & Rojas 2002). En la misma década Andre y Means, citados por el mismo autor especularon que usar una imagen de movimiento lento en práctica mental podría aumentar la efectividad de la práctica, además al enriquecer la experiencia de imagen de los sujetos a lo que también agrega que eventualmente mejoraría la ejecución. También citando a Meacci y Price 1985, describen que, en un estudio en el aprendizaje para la ejecución de una destreza de golf, concluyen que un entrenamiento que combine práctica física y práctica mental ayudan más a la adquisición de una destreza que realizando únicamente práctica física. Una década más adelante, en 1995 Meacci y Pastore, citados por Alonso & López (s.f.), analizaron los efectos de la visión ocluida y de la visualización en 80 estudiantes que practicaban golf en las clases de educación física. Tras su fase experimental de 10 semanas (30 sesiones) se observó que los sujetos que más habían mejorado fueron aquellos que utilizaron visualización, mostrando que esta técnica más efectiva que la visión ocluida.

Sin embargo, el entrenamiento mental no solo busca potenciar una habilidad de un deportista, en varios estudios el propósito ha sido reducir algún tipo de experiencia negativa como ansiedad, estrés, que limita las ejecuciones óptimas de los sujetos deportistas. En 1989 Palmi, citado en el trabajo de Atienza (1999) afirma “que la práctica imaginada es, tras las técnicas de manejo de la ansiedad, la segunda técnica más analizada y utilizada en psicología aplicada”. A esto se suma, lo descrito en el trabajo de Navarro, Vargas & Rojas (2002) quienes citando a Greenspan y Feltz (1989) argumentan que en 23 investigaciones publicadas acerca del efecto que tiene trabajar sobre factores psicológicos como son el estrés, relajación entre otros y se concluyó que “las intervenciones psicológicas mejoraron efectivamente, incluyendo imágenes mentales, el desempeño competitivo”. Cabe agregar la observación de Lohr y Scogin (1998), citados por Rodríguez & Galán (2007), quienes describen que un mejoramiento visomotor autoadministrado, permitió hallar un rendimiento significativo, y se redujo la ansiedad competitiva (p. 9).

Siendo la Autoconfianza, la motivación, la ansiedad y el estrés los aspectos psicológicos más trabajados en el campo del entrenamiento mental, ha arrojado resultados favorables para los deportistas que aplican técnicas de entrenamiento mental. Emara (2012) citada por Martinez (2017) “analizó la relación entre la práctica imaginada y las variables psicológicas de autoconfianza, motivación y ansiedad competitiva. Sus resultados confirmaron que los luchadores con una mayor autoconfianza tenían una mayor capacidad para utilizar la práctica imaginada”. Según el autor,

dicha relación permitía tener el control de sus emociones, además trae beneficios en cuanto a la motivación.

Canton y Checa (2011) en su trabajo con bailarines competitivos, describen según Hanrahan (1996), que es importante y beneficioso el entrenamiento en los aspectos psicológicos ya mencionados y las habilidades de los deportistas, “determinó que estas habilidades eran en primer lugar, el trabajo motivacional, seguido del control de la activación, la concentración y la auto-confianza. Las técnicas más efectivas según este autor son la práctica imaginada y las auto-instrucciones verbalizadas”.

Fuera del estudio del entrenamiento mental en relación con la actividad deportiva en general, existen estudios que se enfocan en deportes en particular. Disciplinas como el fútbol, gimnasia, balonmano, golf entre algunos otros, han sido centro de estudio. En el caso del fútbol se encontraron investigaciones con fines en el mejoramiento de tiro libre, siendo este uno de los fines más comunes para esta disciplina. Por su parte Onestak (1997) citado por Rodríguez y Galán (2007), bajo el modelo de modelamiento por videograbación, observó el efecto sobre la efectividad en el lanzamiento de tiros libres, “encontrando que los tres grupos mejoraron su desempeño, sin importar el tratamiento realizado, siendo más importante el nivel de habilidad que tenían los participantes (mejora el desempeño)”. Según estos mismos autores, cabe agregar un estudio en el campo del fútbol americano, con foco en el tiro libre.

Clark Kemble (1973) aplicó la técnica para imaginarse a él mismo haciendo tiros a meta en partidos importantes en todo tipo de condiciones o recuperándose de intentos fallidos, asegurando con ello cómo lograba realizarlos mejor y no fallarlos en los diferentes tiros que realizaba, también le ayudó a observar cada movimiento que hacía y cómo estos tenían errores para luego corregirlos. (Weimberg y Gould, 1996).

Lejeune y Cols (1994) citados por Herrero y García (s.d.), analizaron en sujetos sin experiencia los efectos de visualización sobre dos técnicas de golpeo en tenis de mesa. En este trabajo se distribuyeron los sujetos en cuatro grupos, grupo control, grupo que realizó entrenamiento físico, grupo que combinó entrenamiento físico con sesiones de vídeo, y grupo que combinó el entrenamiento físico con sesiones de vídeo y de entrenamiento mental. En seis días de trabajo se concluyó que, “observándose que todos los grupos excepto el GC habían mejorado cuantitativamente sus ejecuciones, constatándose las mayores mejoras en el grupo EFVM. A su vez, el grupo EFV tuvo mayores incrementos que el grupo EF”.

Dentro de esta misma disciplina, más allá del entrenamiento en la mejora de una habilidad física, También ha sido foco de estudio diversas habilidades cognitivas, como la relajación, el estrés, la concentración. Lorenzo, Gómez, Pujals & Lorenzo (2012), citando a Pujals y Fiorese (2002) un estudio realizado con 40 deportistas jóvenes de un club de fútbol, “se observó que la agresividad, la baja autoconfianza, el sentimiento de fracaso, la inestabilidad del grupo, las actitudes e influencia de los familiares y entrenador eran percibidas por los deportistas como fuentes generadoras de estrés y ansiedad”.

Olmedilla, Ortega, Andreu, & Ortín 2010, citando a Godoy-Izquierdo et al. 2006, describe un trabajo con jóvenes futbolistas, el cual tenía el propósito de observar los efectos que surgen de un entrenamiento en el uso y control de habilidades psicológicas. En dicho estudio se utilizó el cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición (CHPCDC) en un diseño pre-test-pos-test. En esta prueba “se evalúa 21 variables (conductas y recursos de los deportistas) agrupadas en autoconfianza, autohabla, motivación competitiva y fair play”. Como resultado la evaluación pre-post indicó cambios significativos en las variables analizadas. (Olmedilla, Ortega, Andreu, & Ortín 2010).

Mismos resultados que surgen en el trabajo de Junichi y Hajime (2007), citado por el mismo grupo de autores, describen en su trabajo con equipos de fútbol, que el entrenamiento psicológico optimiza procesos de team building, mejorando la estabilidad emocional, la autoconfianza y la cooperación. Así mismo Landi et al. (2007) “en un trabajo con porteros de fútbol jóvenes, muestran la eficacia de un programa de entrenamiento mental, para mejorar las habilidades de afrontamiento ante situaciones percibidas como difíciles”. Obteniendo resultados favorables, para ello utilizaron técnicas de observación y visualización con el propósito de aumentar la eficacia en situaciones difíciles. Los autores afirman que “Los resultados indican que se produce un incremento estadísticamente significativo en algunos aspectos de la percepción de eficacia, como resistencia a estresores internos, habilidades estratégicas, competencias técnicas, coordinación motora o atribuciones causales”. Este tipo de intervenciones psicológicas han dado como resultado las mismas conclusiones para Daroglou (2011) quien trabajó en deportistas de gimnasia rítmica y López et al. (2012) ambos citados por Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). en un estudio con deportista de lucha grecorromana, quien afirma “la autoconfianza, la motivación y la concentración, se convierten en elementos esenciales en el trabajo con estos deportistas”.

En esta línea uno de los instrumentos más usados es el CPRD (Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo) El CPRD se compone de 55 ítems divididos en 5 factores control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Este instrumento ha sido usado en diferentes disciplinas deportivas. Gimeno, Buceta y Perez-Llantada (2007), citados por Lorenzo y su equipo (2012) en su trabajo en un equipo de baloncesto, aplicaron el CPRD a “judokas, jugadores de fútbol y nadadores, los resultados mostraron asociaciones estadísticamente positivas entre la variable de control del estrés y de la autoconfianza; y la continuidad a largo plazo en el deporte de competición”. Pujals, C., & Jodra, P. Aplicaron el CPRD en un equipo de baloncesto infantil, lo que les permitió plantear que hay una “evolución en las características psicológicas de los jugadores que participaron en un programa de entrenamiento psicológico a lo largo de una temporada”. Del mismo modo se aplicó este cuestionario a un grupo de baile deportivo, (Gimeno, Pérez-Llantada y Buceta, 2001).

Otros cuestionarios que han servido como apoyo para el estudio del entrenamiento mental. En el trabajo de Álvarez et al (2013), realizaron con un equipo de gimnasia rítmica deportiva, donde el foco fue la motivación. Para esto utilizaron el “Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte” y el “Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte”. Trabajo en arrojó como resultado efectos favorables para el equipo de gimnastas. Al estudio en Gimnasia se suma el trabajo de Fournier, Calmels, Durand-Bush y Salmela (2005) citados por los mismos autores, realizaron un programa de entrenamiento psicológico el cual tuvo una duración de 10 meses. Lo que a su vez se dividió en 25 sesiones. Este trabajo se realizó con gimnastas de gimnasia deportiva de élite, dando resultados favorables en habilidades de visualización, relajación, activación.

Además de todo lo anterior, se han encontrado estudios realizados con niños y adolescentes, en donde también se han encontrado con resultados positivos. Garza y Feltz (1998) citados por Navarro, I. N., & Rojas, G. A. (2002), estudiaron el efecto de una práctica mental para un mejor desarrollo en eficacia y autoconfianza en patinaje artístico. En este trabajo participaron 27 mujeres de edades de 10 a 18 años, miembros de una misma asociación deportiva. En este trabajo se utilizó la visualización, la repetición verbal. Tras cuatro semanas de duración se encontró una mejora significativa con ambos tipos de entrenamiento mental. Tanto en la parte física como en la parte mental. En un estudio hecho a un equipo de balonmano un estudio realizado con niños y adolescentes de 6 a 15 años. La tarea consistía en un tiro de 7 metros, en este trabajo “se comprobó

que, tras la aplicación mediante juegos de técnicas de psicología deportiva como relajación, concentración y autocontrol, el nivel de eficacia aumentó considerablemente”. (Becker y Samulski 1998 citados por Pujals & Jodra, 2011)

El presente trabajo sirve de base para resaltar la importancia que tiene la imaginación y la estimulación visual, emocional y mental en el entrenamiento deportivo, pues en el transcurso del mismo, se pueden observar resultados de diversos estudios aplicados a deportistas de diferentes disciplinas y edades, encontrando que dichos procesos aportan en su rendimiento deportivo.

Finalmente, se puede deducir que un entrenamiento físico complementado con un entrenamiento mental, podrían permitir un desarrollo más adecuado en sus destrezas y rendimiento y alcanzar las metas propuestas en cada disciplina. Así entonces la imaginación, la visualización, pensar en estrategias, controlar el estrés, las emociones se convierten en factores determinantes en una competencia deportiva, en comparación con el deportista que no han integrado estas técnicas.

## **8.2 Enfoques teóricos y análisis del entrenamiento mental desde la psicología del deport**

A continuación, se hará una descripción de los conceptos usados en el entrenamiento psicológico deportivo y significados de los mismos que permita una comparación entre conceptos, precisando las relaciones que se encuentren.

Se han encontrado maneras de nombrar aquellos ejercicios mentales que potencian el desarrollo y las habilidades en el deporte, una de las más comunes ha sido entrenamiento mental, además de otras, tales como imaginación, práctica mental, entrenamiento psicológico, entre otros. El entrenamiento mental según Martínez, M. (1983) citando a Horst Tiwald (1973) plantean que "El entrenamiento mental es el aprendizaje o perfeccionamiento de una secuencia de movimientos mediante la representación mental intensiva de la misma sin una simultánea realización práctica". En el caso de los deportistas es incrementar sus habilidades a fin con cada deporte. Según Stankov y Cols (1994) citados por Herrero & García (s.d.) El entrenamiento mental en el deporte persigue desarrollar un estado psicológico que permita al deportista ser consciente de las ejecuciones físicas, técnicas y tácticas que realiza en los entrenamientos para tener éxito en las competiciones.

Tal entrenamiento, no se centra solo en la competencia, sino en el entrenamiento deportivo en general y más que el desarrollo físico también abarca estrategias de afrontamiento derivadas de cada deporte Villamarín et al. 1998 citado por Hernández, J. y Ruiz, E. (2009), plantean que “Este sistema requiere un trabajo sistemático y aplicado tanto dentro como fuera de los contextos

meramente deportivos, al mismo tiempo que valerse de apoyos o refuerzos acordes y actuales que potencien la percepción de sí mismo”

El trabajo en entrenamiento mental en el deporte consiste según Reytor-Pérez, P. E., Hernández-Hernández, M., y Bertheau, E. L. en “un ensayo mental donde el atleta tenga una representación lo más cercana y parecida a la realidad del juego” (2017). Sin embargo, hay conceptos que abarcan algo más que el movimiento y lo físico haciendo referencia hacia un cambio, para ello Atienza, F., Balaguer, I., y García, M. L. plantean que “Se considera el entrenamiento mental como un mecanismo de cambio en el sujeto basado en la experiencia vicaria como fuente de información modificadora”. (1999).

Por otra parte, De Vega (1984) citado por Rodríguez y Galán (2007) propone conceptos diferentes que tienen relación con la imaginación, establecidas éstas como las imágenes, el imaginar, la imaginación y la imaginería, “esta última denominada así por la combinación del proceso y la técnica psicológica para mejorar rendimiento” ()

La imaginería, ha tenido diversos conceptos y significados, en el caso de Ahsen (1984) citado Passos & Gouveia (1998) esta “se define como una representación del mundo externo y de sus objetos con un realismo sensorial que nos permite interactuar con la imagen, como si nosotros fuéramos a interactuar con el mundo real” (1984) considera dentro de los antecedentes consultados como la definición más precisa, sin embargo (Alvoerio, 1998 citados por Passos y Gouveia (1998)) propone una definición que altera de cierta forma la propuesta por Ashen. El autor “propone los componentes de la imaginería, necesitan alojar consideración por las modalidades de la imaginería que los sujetos serán más capaces de pedir durante la activación de las imágenes” dándole otro sentido a la descripción de Ashen, proponiendo que la imaginería es “una representación del mundo externo y de sus objetos de forma que la modalidad de la imaginería que los sujetos usan, puede determinar la forma como el interage individual con la imagen, como si estuviera en interacción con el mundo real”. Así al entrenar haciendo presente algo no lo está, algo que solo está en la imaginación Pinker y Klossyn (1983) citados por Sánchez y Lejeune (1999) texto 22 plantean que la imaginería es una función cognoscitiva básica, por lo que según los autores se “debe abordar el concepto de representación, que abarca tanto el proceso mental en sí (la actividad), como el producto resultante (la imagen); lo importante de toda representación es hacer presente algo que está ausente”.

La imaginación implica el uso de los sentidos que permiten recrearse en la mente y así evocar las imágenes similares a las reales. Para Abernethy et al (1997) citados por Rodríguez y Galán (2007) “la imaginación se define como una habilidad que involucra todos los mecanismos sensoriales para crear o recrear una experiencia de nuevo en la mente”. Misma opinión de Vealey y Greenleaf (2001) quienes proponen que la imaginación también puede definirse “como el uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente” (Rodríguez y Galán, 2007)

Imaginación es una experiencia que imita la experiencia real. Nosotros podemos ver una imagen, sentir movimientos como imagen, o experimentar una imagen de olfato, gusto, o sonidos sin estar verdaderamente experimentando la cosa real. Algunas veces la gente la encuentra útil al cerrar los ojos, pero la imaginación difiere de los sueños en que estamos despiertos y conscientes cuando formamos la imagen.

El propósito de la imaginación es poder recrear en la mente los aspectos que involucran cierta destreza o actividad permitiendo desarrollar herramientas mentales y corporales que permitan una óptima ejecución en el área entrenada.

Otros Autores como Weinberg y Gould (1995) citados por Passos y Gouveia (1998), Definen la imaginación como “creación o reproducción de una experiencia en la mente, es decir una simulación que involucra la sollicitación de caminos que permiten la activación de información guardada en la memoria”.

Tanto en el concepto de entrenamiento mental como en el de imaginación, se encuentran un aspecto en común, representación mental. Diferentes autores al momento de definir o describir estos conceptos, han tenido como punto de encuentro la representación mental, la cual consiste en volver a presentar, pero de manera interna aspectos del mundo del mundo externo que permitan una mejora o un cambio, en este caso una habilidad o destreza deportiva. Como punto de divergencia se encontró que la imaginación a diferencia del entrenamiento mental, se centra en el desarrollo de destrezas, mientras el entrenamiento mental además de trabajar sobre las destrezas, también lo hace sobre las formas y estrategias de afrontamiento. Un concepto muy similar es el de entrenamiento psicológico.

Existe un concepto similar al de imaginación, se denomina práctica mental, concepto similar al de práctica imaginada. Para Eberspächer (1995), Citado por Navarro y Rojas, (2002), la práctica

mental “Es aquella en donde se exige al deportista que imagine la práctica del movimiento específico que desea entrenar y mejorar sin que él mismo ejecute el movimiento” Para Hall (2001) citado por Rodríguez y Galan (2007) La práctica mental es el “mejoramiento del rendimiento que resulta cuando el individuo piensa en la destreza que quiere realizar o ve a otra persona realizarla”. Por su lado, Atienza en cuanto a la relación entre práctica mental y práctica imaginada, concluye que una se desprende de la otra. Siendo la práctica imaginada una forma de hacer práctica mental, según el autor “El concepto de práctica mental debe entenderse como un concepto más amplio que el de práctica imaginada, que puede incluir diferentes procesos mentales siendo uno de ellos la práctica imaginada”. Atienza-González, F. L. (1994).

En este concepto se encuentra más en relación con el de imaginería, pues ambos van tras la mejora de una habilidad, bajo la repetición mental de aquello que quiere mejorar. Sin embargo vale aclarar lo planteado por Atienza, que aunque no se refiere directamente a la imaginería si hace referencia a que la imaginación es un proceso mental por ende está a disposición de éste.

De modo particular en el deporte, García, G. N., y Zafra, A. O. (2001) plantean que el entrenamiento psicológico es una intervención que se hace desde la psicología donde se busca realizar trabajos en el marco del entrenamiento deportivo, a lo cual estos autores agregan que dicha intervención incluye cuatro grandes áreas de trabajo: técnica, táctica, física y psicológica.

Para otros autores como, González y Garcés de los Fayos (2009), citados por Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. J. (2010) y Canton, Checa y Ortín, 2009; Ezquerro, 2008; Gonzalez y Garces de los Fayos, 2009; Reyes, Raimundi y Gomez, 2012; Wood y Wilson, 2012, citados por Olmedilla, A. Ortega, E. Boladeras, A. Ortín, F.J. y Bazaco, M.J (2013), coinciden en que el entrenamiento psicológico es una práctica habitual y el aprendizaje de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento más adecuado en situaciones deportivas. Sin embargo, en el campo competitivo “pretende favorecer, eliminar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el propio rendimiento deportivo”. Mérida, J. A., Resa, J. A., & Mena, M. J. (2001).

El entrenamiento mental y el entrenamiento psicológico, comparten el desarrollo de habilidades y estrategias de afrontamiento, siendo dos de los conceptos más similares, aunque es más usado el de entrenamiento mental. Cabe aclarar que el entrenamiento psicológico es una intervención propia de la psicología, sin embargo y basado en la evidencia el entrenamiento mental también puede ser ejecutado por un psicólogo pero no se aclara si puede ser aplicado por otro

profesional, a diferencia del primero que si hay evidencia que apunta a la participación de un profesional en psicología. La evidencia muestra que no hay diferencia conceptual sin embargo la práctica que se hace desde otras disciplinas se concibe como entrenamiento mental.

Así, a través de los años se han estado desarrollando el tema de entrenamiento mental, este ha derivado nombres y conceptos con temas en convergencia como el mejoramiento de destrezas y habilidades tanto física como mentales, por lo contrario, el entrenamiento mental busca además brindar estrategias y técnicas para afrontar situaciones altamente demandantes como competiciones o entrenamientos de alto rendimiento.

Para finalizar la representación mental y la imaginación basados en una serie de procesos y de técnicas, permiten simular una interacción con la realidad mental y la realidad física, donde una permite cambios a la otra, esto facilita en el campo deportivo una mejora en el rendimiento físico obteniendo herramientas mentales y corporales al momento de desenvolverse en su disciplina.

## 9 Conclusiones

Las investigaciones sobre el entrenamiento mental ha alcanzado más de 100 años de estudio y ha llegado a desarrollar diferentes métodos y técnicas, esto ha permitido que el entrenamiento mental haya permeado dentro de una gran variedad de disciplinas deportivas, donde más allá del desarrollo de una habilidad física, como perfeccionar un tiro, mejorar en destrezas motoras también busca el desarrollo y potencialidad de recursos mentales como el afrontamiento en competencias, el estrés y la ansiedad.

Para los profesionales que se interesen por estrategias de afrontamiento debe acudir a entrenamiento mental, para fuerzas y destrezas se acudiría a la imaginación.

Respecto a práctica mental y práctica imaginada, se distinguen en que la segunda es un método de la primera, pues se argumenta que la imaginación es quien surge de la mente.

Las técnicas más usadas en las diferentes formas son las introspectivas, por medio de la visualización la cual consiste en observar un movimiento y aprenderlo, también la repetición mental, la cual consta de repetir mentalmente un movimiento enseñado o dirigido. Además del uso de cuestionarios como CPRD

Para la psicología deportiva y la psicología del deporte usar estas técnicas traerá resultados en el uso de entrenamiento mental positivos y significativos.

El entrenamiento mental es una técnica que permite a través de un proceso riguroso generar cambios positivos en quien lo practica, basado en una serie de representaciones mentales que permite la interacción de la realidad física con la realidad mental.

### **Recomendaciones**

Hacer un análisis de cada concepto por separado que permita identificar de forma particular los objetivos de cada uno de ellos y a su vez delimite cada concepto y se logre identificar de forma más clara las diferencias y similitudes de cada uno.

Hacer estudios de estos conceptos por fuera de la psicología deportiva para reconocer las posibilidades de uso o límites en otros campos como el arte, la música, la escritura, la educación por mencionar algunos.

Realizar estudios que pongan en relación el entrenamiento mental y los demás conceptos con diferentes tipos de psicopatologías. Y observar la funcionalidad, aportes y límites de dichos tipos de preparación mental.

Realizar trabajos sobre la percepción de los deportistas, frente al tema de entrenamiento mental, con el propósito de detectar los conocimientos, ideas, sensaciones percibidas por los deportistas en este tipo de entrenamiento.

Para finalizar se invita a realizar más trabajos con deportistas y el uso del entrenamiento mental en el contexto colombiano, con el fin de acercar este fenómeno a un contexto más cercano, además de poder contrastar con trabajos, prácticas y resultados de otros países.

### Referencias

- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3Hiembj>
- Atienza, F., Balaguer, I., & Garcia, M. L. (1999). Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza del servicio en tenis. *Revista de psicología general y aplicada*. <https://bit.ly/3W2S7dL>
- Atienza-González, F. L. (1994). *Entrenamiento psicologico mediante practica imaginada aplicado a jovenes tenistas*. <https://bit.ly/3haz4PN>
- Buceta, J. M. (1992). intervención psicologica con el equipo nacional olimpico de baloncesto femenino. *Revista de psicología del deporte*. <https://bit.ly/3BgxLWu>
- Cantón, E. & Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3h4g1GW>
- Colegio colombiano de psicologos [COLPSIC]. (2022). *Campos disciplinares y profesionales*. <https://bit.ly/3F8jcp2>
- Gadea, W. Cuenca, R. Chávez, A. (2019). Epistemología y fundamentos de la investigación científica. *Colección perspectivas de investigación en filosofía, humanidades y educación*. <https://bit.ly/3UF5Rdl>
- García, G. N., & Zafra, A. O. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3UIegN8>
- Gómez Vargas, M., Galeano Higueta, C. y Jaramillo Muñoz, D. A. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. <https://bit.ly/2HETTQ1>

- Hernández, J. G & Ruiz, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*  
<https://bit.ly/3PnxEOJ>
- Herrero, A. & García, D. (s.d.). *Influencia del trabajo con visualización sobre la fuerza máxima isométrica en press de banca*. <https://bit.ly/3Fyc7iV>
- Jaramillo, L. (2003). ¿Qué es Epistemología? *Revista de epistemología de ciencias sociales*.  
<https://bit.ly/3Y66nnO>
- Junyent, M. & Palmi, J. (1994). El uso de la práctica imaginada en el aprendizaje de la técnica en gimnasia artística. *Apunts. Educación física y deportes*. <https://bit.ly/3BdkAW4>
- Lorenzo, J., Gómez, M. Á., Pujals, C., & Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3FblkvY>
- Martínez, A. & Ríos, F. (2006). Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. *Revista De Epistemología De Ciencias Sociales*. <https://bit.ly/3Himetn>
- Martínez, E., Franco, V. & Lopéz, J. (2017). *Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana*. <https://bit.ly/3VZRaTq>
- Martinez, M. (1983). Entrenamiento mental: Una aplicación al baloncesto. *Apunts*.  
<https://bit.ly/3BcaS6r>
- Mérida, J. A., Resa, J. A., & Mena, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3FA0g3M>
- Molina, N. (2005) *¿Qué es el estado del arte?* <https://bit.ly/3h3Oq8P>

- Mora, J. Zarco, J. & Blanca, M. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3iJCZDE>
- Navarro, I., Araya, G. & Salazar, W. (2002). Entrenamiento mental en karatecas: Efecto del tiempo de imaginación de una kata sobre el nivel de ejecución. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. <https://bit.ly/3Y3sM56>
- Navarro, I. & Rojas, G. (2002). Entrenamiento mental en karatecas: Efecto del tiempo de imaginación de una kata sobre el nivel de ejecución. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. <https://bit.ly/3FA9ugg>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el cprd. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3FAUMGc>
- Olmedilla, A. Ortega, E. Boladeras, A. Ortín, F.J. & Bazaco, M.J (2013). *Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles*. <https://bit.ly/3VLBbJ2>
- Passos, P. & Gouveia, L. (1998). Entrenamiento de imaginería con motociclistas. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3UxTUpW>
- Pérez, E. & Estrada, O. (2015). *Historia de la Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3iLhthz>
- Pujals, C. & Jodra, P. (2011). Evolución de los aspectos psicológicos en jugadores de baloncesto infantil durante una temporada de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. <https://bit.ly/3P6oRjY>
- Reytor-Pérez, P., Hernández-Hernández, M., & Bertheau, E. L. (2017). El entrenamiento mental del equipo 1ra categoría de fútbol de granma durante el campeonato nacional de ascenso de

- la temporada (Original). *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*. <https://bit.ly/3h7KRhH>
- Rodríguez, M. & Galán, S. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3HezcIE>
- Sampieri, R., Collado, C. & Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación: Sexta edición*. Santa fe: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://bit.ly/2KuIRKo>
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. <https://bit.ly/3W1MgFc>
- Sánchez, X. & Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte ¿qué sabemos después de casi un siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte*. <https://bit.ly/3h7Bw9H>
- Tancara, C. (1993). *La investigación documental*. <https://bit.ly/32gDjN1>
- Torres, A. Penagos, R. Atehortúa, A. (2004) *La práctica investigativa en ciencias sociales*. <https://bit.ly/3Y3otqo>
- Vilanova, R. (2018). *La Psicología sus problemas fundamentales*. <https://bit.ly/3Hnn889>
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. <https://bit.ly/3iLZRm0>

## Anexos

### Anexo 1

#### Tabla de análisis

A continuación, se expresa en la tabla de análisis las líneas que fueron guía del anterior trabajo

<b>Autor</b>	<b>Perspectiva</b>	<b>Foco de análisis</b>	<b>Metodologías</b>	<b>Disciplina</b>
Buceta, J. M. (1992).	Trabajo psicológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas</li> <li>- Motivación</li> <li>- Autoconfianza</li> <li>- Activación</li> <li>- Atención</li> <li>- cohesión de equipo</li> <li>- control de estrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- intervención directa. la intervención tradicional</li> <li>-Intervención indirecta. Se generan contextos que ponen a prueba aspectos psicológicos de los deportistas</li> </ul>	Baloncesto
Atienza, F., Balaguer, I., & Garcia, M. L. (1999).	Entrenamiento mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconfianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bajo un diseño experimental, con grupo experimental y grupo control, por medio de modelo de video</li> </ul>	Tenis
Navarro, I. N., & Rojas, G. A. (2002).	Práctica mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición de destrezas físicas y mentales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimulación visual por medio de video que contienen el objetivo a alcanzar</li> </ul>	Karate
Saburit, M. V., & Saburit, M. V. (1994).	Imaginería	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimulación visual por medio de sus propias ejecuciones puestas en video</li> </ul>	Gimnasia artística
Martinez, M. (1983).	Entrenamiento Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación</li> <li>- Concentración</li> <li>- Visualización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relajación por medio de la imaginación</li> <li>Reconocimiento corporal para la relajación</li> <li>Sesiones de visualización para mejorar la técnica.</li> </ul>	Baloncesto

Passos, P. & Gouveia, L. (1998. .	Imaginería.	- Rendimiento motor - Relajación	Relajación por medio de imágenes mentales. Interiorización por medio de una simulación.	Motociclistas
Pérez-Quintero, J.A. 2020.	Entrenamiento mental	- Confianza - Imaginación - Motivación - Actitud positiva - Reto - Concentración - Sensibilidad Emocional.	PAR-PIR  Entrevista y observación.  Intervención realizada por un psicólogo del deporte y un psicólogo organizacional.	Fútbol
Chirivella, E. C., & Esquiva, I. C. (2011).	Entrenamiento psicológico	- Control del estrés - Influencia de la evaluación del rendimiento - Motivación	se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas aplicadas al Rendimiento Deportivo CPRD, (Gimeno, Estímulos: Auditivos Visual Kinestésicos	Baile deportivo
Pujals, C., & Jodra, P. (2011).	Entrenamiento psicológico	Habilidad mental: - Establecimiento de objetivos - La práctica imaginada; - Cohesión de equipo Control de estrés Motivación	El instrumento utilizado en este estudio fue el cuestionario Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001),	Baloncesto
Reytor-Pérez, P. E., Hernández-Hernández, M., & Bertheau, E. L. (2017).	Entrenamiento mental	Pensamiento táctico operativo	Análisis - síntesis Inductivo - Deductivo Histórico lógico	Fútbol
Hernández, J. G., & Ruiz, E. J. (2009).	Entrenamiento mental	Cohesión grupal Control de estrés Motivación	Se aplicó el cuestionario CPRD (Buceta y Gimeno, 2001)	Petanca

Silva, P. C. (2014).	Entrenamiento mental	La motivación El estrés La autoconfianza	Entrevistas semidirigidas Cuestionario CPRD	Triatlón
Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013).	Intervención psicológica	Motivación	Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte  Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte  Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva	Gimnasia rítmica
Atienza-González, F. L. (1994).	Práctica imaginada	Confianza	Observación de videos	Tenis
Muñoz, A. P., & Vera, P. J. (2009).	Representación mental  Práctica imaginada	Motivación Concentración Activación	Modelamiento en el marco de la PNL	Taekwondo
Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010).	Entrenamiento psicológico	Control de Estrés Motivación Habilidad Mental Cohesión de Equipo	CPRD Técnicas de respiración Técnicas de relajación Visualización Estrategias de concentración	Fútbol
Garza, C. A. (2001).	Intervención psicológica	Autoconfianza Motivación Manejo del estrés Autorregulación precompetitiva Relajación Activación Autocontrol	PNL ejercicios de respiración y relajación  Ejercicios de visualización para aumentar la concentración de la atención	Adiestramiento Ecuestre
Blanco, I., & Buceta, J. M. (1992)..	Intervención psicológica	El aprendizaje, perfeccionamiento y puesta en práctica de habilidades técnicas. La motivación La autoconfianza	Intervención psicológica directa e indirecta	Hockey

		La cohesión del equipo		
Lorenzo, J., Gómez, M. Á., Pujals, C., & Lorenzo, A. (2012).	Entrenamiento psicológico	El control del estrés La influencia en la evaluación del rendimiento La motivación La habilidad Mental La cohesión de grupo.	CPRD	Baloncesto
Martínez, E. A., Franco, V. R., & López, J. M. (2017).	Práctica imaginada	Ansiedad	Visualización Parada de pensamiento Reestructuración cognitiva Establecimiento de rutinas precompetitivas	Lucha Grecorromana
Moreno-Tenas, A. (2018).	Intervención psicológica	Creencias irracionales Estados de ánimo Ansiedad Estrés	Cuestionario sobre la autopercepción del deportista para la reincorporación al entrenamiento normalizado tras una lesión”	Ciclismo
Rodríguez, M. C., & Galán, S. T. (2007).	Imaginería,	Rendimiento deportivo	Pre test y pos test Cuestionario para la imaginación en el Deporte (Martens, 1982., adaptado por Williams, 1991)	Patinaje
Sánchez, H. R., Rodríguez, M. G., & Rodríguez, C. S. (s.f.):	Entrenamiento mental  Entrenamiento psicológico	Rendimiento deportivo  Resistencia aeróbica  Resistencia velocidad	Visualización Relajación	Patinadores
Alonso, J. A., & López, D. G. (s.f).	Entrenamiento mental  Práctica imaginada	Fuerza máxima	Visualización	Press de banca
Bossio, M. R., Raimundi, M. J., & Correa, L. G. (2016).	Entrenamiento psicológico	Autoconfianza Control de la energía negativa	Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo (Loehr, 1986) en la versión española de Cernuda	Voleibol

		Control de la visualización y las imágenes Nivel motivacional Control de actitudes.	Lagos (1988)	
Olmedilla, A. Ortega, E. Boladeras, A. Ortín, F.J. & Bazaco, M.J (2013).	Entrenamiento psicológico	Satisfacción Percepción	Cuestionario ad hoc, derivado del propuesto por Orlick (1986) Control de la activación Técnicas de relajación Técnicas de visualización	Fútbol
Mérida, J. A., Resa, J. A., & Mena, M. J. (2001).	Entrenamiento psicológico	Atención Concentración Rendimiento deportivo	Cuestionario de Estrategias Cognitivas para Deportistas (C.E.C.D.) Cuestionario de valoración final entrenamiento atencional visualización e imaginación.	Fútbol
García, G. N., & Zafra, A. O. (2001).	Entrenamiento psicológico	Concentración Estrategias atencionales Control de estrés Ansiedad Activación Autoconfianza Motivación Cohesión de grupo	Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	Marcha atlética
Zabala, E. L., Rueda, C. P.-L., & Rodríguez, A. L. (2009).	Estados psicológicos	Ansiedad somática Ansiedad cognitiva Autoconfianza Motivación	Cuestionario ( <i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i> , CSAI-2, Martens, Vealey y Burton, 1990). Cuestionario <i>Motivations of Marathoners Scales</i> (MOMS), desarrollado por Masters, Ogles y Jolton (1993)	Maratón