



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Experiencia profesional

Uso de la práctica imaginada para el afrontamiento de la competición en piragüismo slalom

Joan Vives-Ribó

Centro de Alto Rendimiento (CAR), Sant Cugat del Vallès (Barcelona), España

Carmen Costa-Sánchez

La Seu d'Urgell, España

RESUMEN: En piragüismo slalom, la Práctica Imaginada (PI) es una de las técnicas de preparación mental más utilizadas como rutina precompetitiva. Este trabajo presenta una intervención psicológica para mejorar el afrontamiento de la competición de una piragüista de slalom ($n=1$; 25 años), a través del uso combinado de PI y auto-habla. La intervención se realizó de forma integrada, durante seis meses, aprovechando entrenamientos regulares, con seguimiento semanal (presencial o a distancia) por parte del psicólogo, para diseñar, practicar y consolidar diferentes tipos de PI (y auto-habla asociada), según las necesidades de la competición (afrontamiento de posibles adversidades, análisis del circuito, preparación de la ejecución, ajuste de activación y concentración pre-salida). Se integraron las PI en el plan de competición y se hizo seguimiento de su aplicación y efectos tras cada competición, a través de autorregistros y feedback con el psicólogo. Los resultados mostraron efectos positivos de la aplicación de la PI sobre la confianza en los propios recursos, el plan de carrera escogido, el estado de ánimo y la capacidad de adaptabilidad. Se concluye que el entrenamiento integrado de la PI y su aplicación sistemática como rutina precompetitiva, influye positivamente en el afrontamiento de la competición.

PALABRAS CLAVES: plan de competición, rutinas precompetitivas, visualización, auto-habla, palabras clave

Use of imagery practice to cope the competition in canoe slalom

ABSTRACT: In canoe slalom, Imagery Practice (IP), or visualization, is one of the most used mental preparation techniques as a pre-competition routine. This work presents a psychological intervention to improve the coping strategy for competition of a canoe slalom athlete ($n=1$; 25 years old), through the combined use of IP and self-talk. The intervention was carried out over a six-month period, integrating regular training and psychological work, with weekly follow-up (online or in person) by the psychologist, to design, practice and consolidate different types of IP (and associated self-talk), according to the competition needs (coping with possible adversities, course analysis, execution preparation, activation adjustment and pre-start concentration). The IP was integrated into the competition plan, and its application and effects were monitored after each competition, through self-registers and feedback with the psychologist. The results showed positive effects of the application of IP on the confidence in one's own resources, the chosen race plan, mood and adaptability capacity. It is concluded that the integrated training of IP and its systematic application as a pre-competitive routine positively impacts coping with competition.

KEYWORDS: competition plan, precompetitive routines, visualization, self-talk, keywords

Joan Vives Ribó es psicólogo en el departamento de Psicología del Deporte, Centro de Alto Rendimiento (CAR), Sant Cugat.

Carmen Costa- Sánchez es CAFyD en La Seu d'Urgell.

Para citar este artículo: Vives Ribó, J. y Costa- Sánchez, C. (2022). Uso de la práctica imaginada para el afrontamiento de la competición en piragüismo slalom. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2), Artículo e12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a13>

La correspondencia de este artículo debe enviarse a Joan Vives Ribó, Av. Alcalde Barnils 3-5 – 08174 Sant Cugat del Vallès. Barcelona. España. Tel.: 935891572 (Ext. 524). Mail: joan.vives@car.edu



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Utilização da prática imaginada para lidar com a competição na canoagem slalom

RESUMO: Na canoagem slalom, a Prática Imaginada (PI) é uma das técnicas de preparação mental mais utilizadas como rotina pré-competição. Este trabalho apresenta uma intervenção psicológica para melhorar a forma como um canoísta de slalom (n=1; 25 anos) enfrenta a competição, através do uso combinado de PI e auto-fala. A intervenção decorreu de forma integrada, durante seis meses, aproveitando treinos regulares, com acompanhamento semanal (presencial ou à distância) pelo psicólogo, para conceber, praticar e consolidar diferentes tipos de PI (e auto-fala associada), de acordo com as necessidades da competição (enfrentar possíveis adversidades, análise do circuito, preparação da execução, ajuste de ativação e concentração pré-partida). As PI foram integradas no plano de competição, e sua aplicação e efeitos foram monitorados após cada competição, por meio de autorregistos e feedback com o psicólogo. Os resultados mostraram os efeitos positivos da aplicação da PI na confiança nos próprios recursos, no plano de carreira escolhido, no estado de espírito e na capacidade de adaptação. Conclui-se que o treino integrado de PI e a sua aplicação sistemática como rotina pré-competitiva, influenciam positivamente a forma de enfrentar a competição.

PALAVRAS-CHAVE: plano de competição, rotinas pré-competitivas, visualização, autoconversa, palavras-chave

Artículo recibido: 17/09/2022 | Artículo aceptado: 17/11/2022

Introducción

La intervención en Psicología del Deporte pretende conseguir que el deportista sea capaz de autorregularse en los entrenamientos y en la competición, consiguiendo estabilizar al máximo sus posibilidades de rendimiento (Riera et al., 2017). En piragüismo (modalidad *slalom*), el entrenamiento dirigido a la adquisición y manejo de habilidades psicológicas es indispensable porque es un deporte que requiere gran capacidad técnica por parte del deportista y que debe aplicarse en situaciones de esfuerzo de alta intensidad (Messias et al., 2014), con la complejidad de tener que escoger la mejor trayectoria posible para sortear puertas y obstáculos naturales (corrientes, saltos, piedras, etc.) en el menor tiempo posible, intentando no penalizar (2" por tocar o 50" por saltarse puertas).

Werthner (2019) repasa las habilidades psicológicas necesarias para lograr un rendimiento óptimo en dicho entorno, entre las cuales, relacionadas específicamente con el afrontamiento de la competición, destacan las siguientes: (1) manejo efectivo de los niveles de activación y disposición física y anímica, siguiendo las rutinas y acciones planteadas en el plan de competición; (2) concentrarse adecuadamente en las señales relevantes para la tarea, evitando la sobre-información; (3) manejo efectivo de las distracciones de origen interno (preocupaciones) o externo (adversidades) y (4) aplicación de la práctica imaginada o visualización.

Males et al. (2018) elaboraron un Modelo de Demanda de Desempeño específico para *slalom*, a través del cual determinaron qué indicadores positivos y negativos estaban relacionados con la motivación de maestría, la toma de decisiones y la ejecución. Coinciendo en gran parte con Wer-

thner (2019), destacan la importancia de seguir las acciones adecuadas para la preparación de la competición, la necesidad de tomar las decisiones tácticas y gestionar el riesgo de manera adecuada (sin caer en excesos que provocasen parálisis por sobre-análisis) y evitar repetir errores de una manga a otra.

Hagan Jnr. y Schack (2019) indican que el uso de rutinas precompetitivas incide especialmente en la concentración, orientando la atención hacia los aspectos relevantes de la tarea, ayudando al deportista a evaluar convenientemente las condiciones y seleccionar las conductas de rendimiento adecuadas, desencadenando los patrones de movimiento bien aprendidos. También facilitan el recuerdo de estados fisiológicos y psicológicos óptimos y reducen la tendencia del deportista a detenerse en pensamientos potencialmente dañinos. Estas rutinas deben ajustarse constantemente a medida que los deportistas y entrenadores intentan encontrar un equilibrio individualizado de métodos psicológicos y físicos que maximicen el rendimiento (Sobhy et al., 2018).

Cuando las diferentes rutinas se estructuran y ordenan para cubrir las necesidades de una jornada competitiva, dan paso al llamado 'plan de competición'. Vives-Ribó (2003) expone que dicho plan debe contemplar las situaciones o momentos habituales que se dan en competición (dependiendo de lo que el reglamento deportivo marca para cada modalidad), las acciones o rutinas a realizar en cada momento (para mantener el estado óptimo) y adicionalmente, las posibles adversidades (retrasos, averías, accidentes...) y las respuestas o recursos preparados (planes B) a estas situaciones no inicialmente previstas.

Una de las herramientas psicológicas más utilizadas en piragüismo *slalom* como rutina precompetitiva es la práctica

imaginada (PI), también referida como visualización, por ser la visual la modalidad perceptiva más empleada (Callow y Roberts, 2010). Moran et al. (2012) la definen como la capacidad cognitiva que permite a un individuo realizar y experimentar acciones motoras en la mente, sin tener que contar con los *inputs* sensoriales apropiados y sin ejecutar realmente tales acciones a través de la activación de los músculos. Su uso se justifica al ser el *slalom* una modalidad deportiva cognitivamente exigente, por el hecho que requiere la planificación y secuenciación de trayectorias complejas (marcadas por las puertas, la corriente de agua y los límites del canal o del río). También se da el hecho que desde el año 1997 los piragüistas tienen prohibido por reglamento practicar en el recorrido real antes de la competición (MacIntyre y Moran, 2007), con lo que el uso de la PI como rutina precompetitiva para analizar, decidir, repasar y revisar los aspectos técnico-tácticos y estratégicos de la bajada, está muy extendido entre los palistas, especialmente entre los de más nivel (MacIntyre et al., 2002). Para hacerlo, los palistas observan las condiciones del circuito y a esta visión le suman las imágenes (y sensaciones) creadas mentalmente relacionadas con la realización de la bajada. Se ayudan de la creatividad, el ensayo-error imaginado o el moldeado (visionando a los piragüistas que hacen la demostración perceptiva del circuito, previa a la competición) para fijar el guion de ejecución.

El repaso de la idea escogida para la bajada, es uno de los usos de la PI que MacIntyre y Moran (2007) describen tras revisar la literatura y entrevistar a 12 palistas de élite, al que se refieren como uso Cognitivo General (CG). En cuanto a otros usos, Arvinen-Barrow et al. (2007) destacan que el uso Cognitivo Específico (CS) está relacionado con la adquisición y mantenimiento de habilidades deportivas y se usa más en entrenamientos; el uso Motivacional General relacionado con la Activación (MG-A) busca generar las sensaciones de relajación, activación, ansiedad o estrés que más apropiadas se consideren para el desempeño de la tarea; y finalmente, el uso Motivacional General para la Maestría (MG-M) busca que el deportista se sienta seguro y confiado, con sensación de control y actitud positiva antes de la competición. Para ello se utilizan imágenes de contexto (entorno competitivo) para activar la sensación de familiaridad, así como imágenes (y/o sensaciones asociadas) de experiencias positivas o éxitos anteriores alcanzados.

MacIntyre y Moran (2007) explican que, aparte de estas imágenes facilitativas, también hay que contar con que puedan aparecer imágenes debilitativas (por contenido o por imposibilidad de visualizar correctamente) y que algunos palistas consiguen reorientar estas imágenes debilitativas utilizándolo así para reforzar estrategias de afrontamiento ante adversidades. En este sentido, Zinsser et al. (2006) des-

criben como técnica de afrontamiento de la competición la recreación de todas las cosas potenciales que podrían salir mal, imaginando (o recordando) una situación adversa y una reacción desajustada, para luego pasar a ensayar mentalmente las estrategias y procesos de afrontamiento para recuperar el control y/o la confianza.

La forma de utilizar la PI puede adaptarse a los diferentes usos y nivel de habilidad de los deportistas, a base de modificar ciertos parámetros. La modalidad perceptiva visual utiliza las imágenes creadas o recordadas y la modalidad cinestésica se basa en el uso de experiencias somato-sensoriales (creadas o recreadas) relacionadas con el movimiento (Moran et al., 2012). El uso de otras modalidades perceptivas, como la auditiva y la olfativa, no es tan habitual. La perspectiva desde la cual se visualiza puede ser en 'primera persona', visionando desde 'dentro' o como si se estuviese ejecutando la acción realmente, o bien en 'tercera persona', visionando desde 'fuera' o como si uno estuviera mirándose en video (Montero y Carazo, 2019). Al visionar 'desde fuera' puede escogerse el ángulo de visión que más comodidad o más riqueza aporte en la representación imaginada (Callow y Roberts, 2010). En *slalom*, donde se requiere calidad de ejecución técnica, así como claridad en los cambios de dirección en ubicaciones espaciales precisas, el cambio o el uso combinado entre una perspectiva interna y externa puede ser de ayuda (Callow et al., 2013).

En cuanto a los aspectos secuenciales y temporales de la PI, la equivalencia temporal entre los movimientos imaginados y reales no es sistemática y puede verse afectada por varios factores. Los deportistas más expertos tienden a ajustar mejor el tiempo imaginado al real, aunque no siempre se dan las condiciones para hacerlo, ya sea por el tiempo disponible, especialmente en competición, ya sea porque en la simulación mental de movimientos rápidos y complejos hay mayor dificultad para preservar los aspectos temporales del movimiento. De todas formas, la precisión de la imagen (o de la sensación recreada) es un aspecto más importante que la invariancia temporal. Además, es importante resaltar que la velocidad con la que se imagina puede ajustarse dependiendo del objetivo de la PI, por ejemplo, reduciendo la velocidad de la imagen mental (o hasta parándola momentáneamente) para provocar la retención de una sensación corporal o conseguir una referencia visual más precisa (Guillot y Collet, 2005).

En cuanto a las capacidades que un deportista puede llegar a desarrollar al visualizar, normalmente se tienen en cuenta la viveza (claridad o realismo de las imágenes), la controlabilidad (facilidad para generar o recordar las imágenes deseadas) y la precisión o validez referencial conseguida por las imágenes (MacIntyre et al., 2002).

Para garantizar el uso correcto y aprovechar al máximo los beneficios de la PI, se recomienda que los deportistas utilicen guiones pre-establecidos para dirigirla convenientemente. Moran et al. (2012) advierten de la confusión que existe en el uso de las instrucciones para dirigir la PI, utilizadas en algunos trabajos. Por ello, valoran positivamente modelos como el PETTLEP, de Holmes y Collins (2001), que busca comprender la relación entre la imaginería motora y el movimiento que representa y la forma en que esta relación puede ser explotada para un efecto óptimo. El término PETTLEP es un acrónimo y cada una de las siete letras representa una clave que se debe considerar al diseñar guiones e implementar intervenciones de PI eficaces: 'P' se refiere a la respuesta física del deportista; 'E', al entorno físico percibido; 'T', a la tarea imaginada (que se recomienda que sea lo más parecida posible a la real); la siguiente 'T', al tiempo o ritmo al que se reproducen las imágenes; 'L' se refiere al componente de aprendizaje o memoria de las imágenes; 'E' son las emociones provocadas por las imágenes; y 'P', al tipo de perspectiva utilizada (1^a o 3^a persona).

El modelo PETTLEP recomienda que los guiones de imágenes incluyan información sobre estímulos (claves relevantes del entorno), respuestas (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales de la persona a estímulos relevantes) y significado (importancia percibida de la situación deportiva). Williams et al. (2013) siguen la pauta de las 5Ws (*Who, Where, When, Why, What*) como ayuda para ajustar la longitud y los contenidos de los guiones a las capacidades del deportista y diseñar su uso teniendo en cuenta qué aplicación se dará a la práctica imaginada. Consideran que el deportista debe participar en la selección del contenido utilizado y determinar cómo se escribe la terminología utilizada.

La elaboración de guiones implica necesariamente el uso de contenido derivado de la Auto-Habla (AH) del deportista. Latinjak et al. (2019) definen la AH como verbalizaciones dirigidas a uno mismo, de forma abierta o encubierta, caracterizadas por elementos interpretativos asociados a su contenido. La AH puede ser reflejo de interacciones dinámicas entre procesos cognitivos orgánicos, espontáneos y dirigidos a objetivos (AH motivacional), o bien, ser utilizada para activar respuestas mediante el uso de señales predeterminadas, desarrolladas estratégicamente para lograr resultados relacionados con el desempeño (AH instruccional).

Walter et al. (2019) identifican cuatro mecanismos de AH: (1) el mecanismo conductual se enfoca en las técnicas y la ejecución de tareas motoras; (2) el mecanismo cognitivo está representado por procesos cognitivos de procesamiento de información, control de la atención y toma de decisiones; (3) el mecanismo afectivo tiene principalmente un impacto en los estados psicológicos, como el estado de ánimo

y la ansiedad; y (4) el mecanismo motivacional puede influir en la activación y la resistencia de los deportistas.

Estos mecanismos coinciden con los diferentes usos de la PI, por lo que utilizar producciones seleccionadas de AH en los guiones, podría complementar o potenciar los efectos de ambas técnicas. En concreto, el uso de AH orgánico-motivacional puede asociarse al uso de la PI con efectos sobre la motivación, la actitud o el estado de ánimo. En cambio, para la preparación de la ejecución técnica y concretamente en el caso del *slalom*, donde la ejecución exitosa implica tiempo, precisión y coordinación, los hallazgos de la investigación sugieren que los tipos de diálogo interno instructivos serían los más beneficiosos (Hardy et al., 2008). Estos mismos autores señalan los factores que necesitan ser considerados durante el desarrollo de claves verbales efectivas: (a) brevedad; (b) precisión; (c) la información a ser señalada; (d) la naturaleza de la tarea; y (e) el nivel de habilidad del ejecutante. En particular, las palabras claves escogidas deben ser breves para ajustarse al tiempo de ejecución, estar formuladas en positivo, sin complicaciones fonéticas, compatibles con el ritmo y duración de la tarea y asociadas en forma y contenido con la ejecución de la tarea, la sensación o la referencia visual escogida, o los objetivos a conseguir (Vives-Ribó y Rabassa, 2020).

A continuación, se expone una experiencia profesional consistente en una intervención psicológica realizada con una piragüista de la modalidad *slalom*, en la que se combina el uso de PI y AH, con el objetivo de mejorar el afrontamiento de competición y conseguir una mayor consistencia en los resultados. Aunque existe gran cantidad de literatura acerca de los efectos de las rutinas precompetitivas, la PI y el uso de AH instruccional sobre el rendimiento, no es habitual proporcionar la descripción de las acciones específicas utilizadas por los deportistas (Grant y Schempp, 2013). Tampoco son numerosos los trabajos acerca de piragüismo *slalom*, porque al ser un deporte de tarea abierta dificulta las opciones de poderlo estudiar (Messias et al., 2014). Con el propósito de compensar ambos déficits, en este trabajo se da especial relevancia a la descripción detallada y específica de las diferentes aplicaciones de la PI, de acuerdo a las situaciones y momentos competitivos.

Experiencia profesional

Se interviene con una piragüista (modalidad *slalom*), de 25 años, con base de entrenamiento en el Parc Olímpic del Segre (La Seu d'Urgell, Lleida, España). La demanda inicial es del entrenador, que expone las siguientes necesidades: (a) mejorar el proceso de preparación mental; (b) mejorar

la adaptación, anticipación y flexibilidad respecto al plan de carrera inicial (ser capaz de adaptarse a cambios y adversidades en plena ejecución); (c) incrementar la confianza y (d) romper trampas mentales en competiciones relevantes.

El psicólogo responsable de la intervención tiene formación de grado y máster especializado en Psicología del Deporte y experiencia como ejerciente de 25 años.

En la primera sesión del psicólogo con la deportista, se define conjuntamente la siguiente secuencia de objetivos: (a) mejorar la concentración como recurso básico; (b) tener más conciencia acerca de lo trabajado / logrado en entrenamientos; (c) conseguir más confianza en base a los recursos trabajados / adquiridos; (d) mejorar la prestación en los entrenamientos y (e) mejorar la competitividad y la consistencia en los resultados. En cuanto a resultados propiamente, el objetivo principal de la temporada era el de clasificarse para formar parte del equipo nacional (conseguir estar entre las tres primeras clasificadas, en las pruebas de selección determinadas), para tener así garantizada su participación en las pruebas internacionales y en el Campeonato de Europa de la temporada en curso.

En la Tabla 1 se muestra el programa de intervención y la temporalización seguida, a raíz de los objetivos planteados. La frecuencia de las sesiones fue de entre 1 y 2 por semana, dependiendo del período de la temporada. Se combinaron sesiones presenciales, aproximadamente una cada mes, con sesiones a distancia, a través de videoconferencia. Las sesiones presenciales siempre se realizaban integradas en el entrenamiento y tenían una duración entre 2 y 3 horas, dependiendo del tipo de entrenamiento programado para ese

día. Las videoconferencias tenían una duración entre 60 y 90 minutos.

La propuesta metodológica se centró especialmente en el entrenamiento sistemático de la PI, con la idea, en primer lugar, de mejorar así la preparación, el trabajo consciente y la calidad de los entrenamientos en los que se planteaban actividades compatibles con las exigencias presentes en competición. En segundo lugar, se buscaba influir positivamente en el afrontamiento de la competición. Las actividades concretas de PI, diseñadas y entrenadas para cubrir diferentes necesidades en relación con la competición, se integraron como rutinas competitivas, dentro del plan de competición que se iba desarrollando paralelamente. Las rutinas entrenadas se practicaron primero en entrenamientos, para pasar luego a ponerlas a prueba en simulaciones de competición, competiciones de menor relevancia y finalmente en competiciones de alta exigencia, o con objetivos de resultado en juego.

Para el entrenamiento de la PI se utilizó una adaptación del programa utilizado por Vives-Ribó (2003), que a su vez es una adaptación del presentado por Palmi (1992) en su tesis doctoral. Al tratarse de una deportista con experiencia y habituada al uso hasta entonces espontáneo de la visualización, especialmente en competición, no se aplicó un entrenamiento específico, sino que se aprovecharon los ejercicios habituales de preparación de las bajadas, en dos sesiones de entrenamiento regular. A partir de estos ejercicios, se revisó la habilidad de la piragüista para el uso de la imaginación (claridad, viveza, controlabilidad), valorada a través de *feedback* con el psicólogo tras cada actividad y

Tabla 1. Actuaciones y temporalización del programa de intervención

Actuación	Calendario
Demanda de intervención, evaluación necesidades y establecimiento de objetivos	Diciembre 2020
Entrenamiento / revisión de uso de PI y AH instruccional Diseño y uso de PI en entrenamientos	Enero 2021
Diseño inicial del plan de competición Práctica de rutinas precompetitivas (y PI) en simulación de competición	Febrero 2021
Práctica de las rutinas (y PI) en competición menor + autorregistro Ajuste del plan de competición	Copa España Mondariz (21-22/2/2021) Copa España La Seu d'Urgell (6-7/3/2021)
Aplicación de las rutinas (y PI) en competición de más exigencia + autorregistro	Copa Pirineos, clasificatorio para el equipo nacional (20-21/3/2021) Campeonato Europa Ivrea - Italia (6-9/5/21) Copa del Mundo Praga (11-13/6/2021) Copa M. Markkleenberg -Alemania (18-20/6/2021)
Valoración de la intervención	Finales de junio 2021

se practicaron explícitamente los siguientes componentes para el manejo de la PI:

- Perspectiva: interna (1^a persona) / externa (3^a persona)
- Modalidad perceptiva: visual / cinestésica (gestos, sensaciones)
- Reproducción: secuencial / fotograma a fotograma / mixto
- Velocidad: normal / lenta / *slow motion* / fotograma estático

Para evaluar estos parámetros se utilizó la entrevista (preguntas orientadas al uso y dominio de los parámetros), la observación (constatar la calidad y la coherencia de los gestos realizados por la piragüista) y, previo a simulación de competición, la medición del tiempo imaginado en comparación con el real. Durante estas dos sesiones, también se repasó la información que la piragüista debía manejar para el uso de la PI dedicada al análisis del circuito y a la preparación de la ejecución y que básicamente consistía en los siguientes apartados:

- Circuito: puertas, corriente, contracorriente, saltos, deflectores, rulos, piedras, etc. (el circuito cambia entre clasificatorias y finales)
- Táctica: trayectoria, ritmo (por cada maniobra / puerta -de 20 a 25 por circuito-)
- Técnica: recursos disponibles (cómo remar / navegar) para aplicar la táctica

A partir de este tipo de información, se identificaron diferentes tipos de auto-instrucciones, en forma de palabras clave, que la piragüista podía utilizar para configurar los guiones de bajada (ver ejemplo de parte de guion en la Tabla 2). Las palabras clave podían referirse a los siguientes aspectos:

- Navegación, trayectoria (e.g. derecha-izquierda...)
- Colocación embarcación (e.g. punta, casco...)
- Referencias externas (e.g. ola, piedra, cresta...)
- Gestos técnicos (e.g. palada, pivotes...)
- Ritmo (e.g. 8, 9...)
- Sensaciones asociadas a técnica (e.g. dura...)
- Sensaciones asociadas a flotabilidad (e.g. por encima...)

El entrenamiento en la elección de palabras clave para configurar el guion de bajada se realizó a lo largo de una semana, hasta constatar la habilidad de la piragüista a la hora de escoger las palabras clave para cada maniobra y recordarlas, sin necesidad de tenerlas por escrito, ganando así en comodidad y facilidad de uso. El guion de bajada es un instrumento clave, porque de él se deriva la información a utilizar para las diferentes PI dedicadas a la preparación de la ejecución.

A continuación, se diseñaron diferentes tipos de PI (Tabla 3), teniendo en cuenta las necesidades y los diferentes momentos o situaciones presentes en el proceso de preparación de la competición. Para cada PI se utilizó un tipo de información u otra a la hora de crear o recrear las imágenes o sensaciones. Se practicaron y se ajustaron los parámetros o las diferentes formas de imaginar, teniendo en cuenta el objetivo de cada PI. Finalmente, se integró el tipo de AH que actuaría como soporte a cada PI.

Las PI relativas al análisis y a la confirmación de la decisión tomada (PI 1-3) se corresponden con la parte más cognitiva del proceso de preparación y como producto de estas se genera el guion de bajada (PI 1). En caso de que durante la revisión de la decisión inicialmente tomada (PI 2-3) surgieran algunas dudas acerca del planteamiento sobre el trazado, el ritmo y la técnica a aplicar, se aprovechaba para resolverlas, escogiendo la idea definitiva.

La PI relativa a la preparación de la ejecución (PI 4) se integró como parte del segundo calentamiento en el agua. Los calentamientos normalmente se realizan en un recinto de aguas tranquilas adyacente al canal, o bien en una parte del río apartada del circuito de competición. El primer calentamiento tiene un propósito más de puesta a punto general (aeróbico), mientras que en el segundo calentamiento se buscan más sensaciones de control técnico y explosividad. Es por ello que, la PI 4 dedicada a la preparación de la ejecución encaja perfectamente en este momento.

El segundo calentamiento normalmente se ajusta en el tiempo para poder enlazarlo con el procedimiento de salida. Y es en este momento, desde que los piragüistas se dirigen

Tabla 2. Extracto de ejemplo guion de bajada, para 4 primeras puertas

Puerta	Instrucción	Palabra Clave
0-1	Abrirme a izquierda; pasar todo remando.	Centro
1-2	Ir a buscar el 2º palo (puerta 2, exterior) y girar a izquierda.	2º palo
2-3	Buscar el 2º palo de la 3, girar antes y angular a derecha.	Punta derecha
3-4	Pasar la puerta de izquierdas.	Punta izquierda

a la zona de espera hasta su turno de salida (2'-5' aprox.), cuando los aspectos de autorregulación emocional toman más protagonismo en las rutinas precompetitivas. Para abordar estos momentos, de forma que la concentración se orientase a los aspectos relevantes de la tarea en lugar de dejar paso a pensamientos disfuncionales y para conseguir un estado de activación óptimo, se diseñaron unas PI (5-6) muy específicas y cortas, para llevar a cabo en la cola de espera y para antes de la cuenta atrás, ya en el turno de salida.

Durante unas 4 semanas (febrero de 2021) se practicaron y se ajustaron los diferentes tipos de PI aprovechando la propia actividad en los entrenamientos, en especial cuando se planteaban actividades en las que se podía simular totalmente o en parte el procedimiento habitual de preparación. Paralelamente, se estructuró el plan de competición (Tabla 4), especificando las rutinas necesarias desde el día previo hasta el inicio de la competición, e integrando cada una de las PI previstas en los momentos pertinentes.

En la mayoría de los casos, la competición requiere la realización de dos mangas por día, con el mismo circuito. En este caso, para preparar la segunda manga, se replica parte del proceso, repitiendo las rutinas de análisis (aunque incorporando la revisión y los ajustes derivados de la primera manga), la preparación (ajustando el calentamiento al tiempo transcurrido entre mangas) y el procedimiento de salida, que se repite sin variaciones.

Al diseñar el plan de competición, se detectó la necesidad de abordar cierta ansiedad anticipatoria en el día anterior a la competición. Para ello, se incorporó una nueva PI, etiquetada como PI de Afrontamiento (PI-A), con el objetivo de preparar a la piragüista ante la posible presencia de adversidades a lo largo de la competición. El mecanismo de la PI-A partía de la recreación de estas adversidades como posibilidad (a través de imágenes debilitativas generadas deliberadamente), para pasar a recrear mentalmente la forma de afrontarlas, buscando sensaciones de confianza en los

Tabla 3. Tipos de PI según usos relacionados con el proceso de preparación precompetitiva.

Uso de la PI	Fuente de información	Características de la PI	Tipo de AH
1/Análisis y elección de trazada (táctica) y los recursos técnicos a usar.	Contexto real (agua y puertas) + modelo en vivo (demostración) + repertorio técnico propio	En 3 ^a /1 ^a persona (variando) Visual / cinestésico <i>Timing</i> lento para fijar referencias y sensaciones	De instruccional a palabras clave para cada puerta (guion de bajada)
2/ Confirmar la técnica escogida	Contexto real (agua y puertas) + guion de bajada	1 ^a persona (con gestos) Énfasis en la técnica <i>Timing</i> lento / <i>slow motion</i> / parando imagen, para fijar referencias y sensaciones	Instruccional: claves técnicas
3/ Revisar la conexión entre la técnica y la idea de bajada	Contexto real (agua y puertas) + guion de bajada	3 ^a persona (viéndose en el agua, ángulo lateral, como realidad aumentada) Énfasis en la trayectoria y ritmo <i>Timing</i> real / lento	Instruccional: claves tácticas
4/ Preparación de la ejecución (2º calentamiento)	Guion de bajada	1 ^a persona Con gestos (pala/agua) Énfasis en la ejecución perfecta <i>Timing</i> real / rápido (en tramos no relevantes) Buscando sensaciones realistas / positivas (fuerza, control, ritmo)	Instruccional: claves relevantes + Motivacional: "Estoy preparada"
5/ Generar confianza (en cola de salida)	Ritmo (guion) + Recuerdos de foco / control	Recuerdo (5") de ritmo prioritario escogido (imágenes + sensaciones) Ancla emocional de foco adecuado (5") Ancla emocional de sensación de control (5")	Ritmo: ? (entre 7-8-9) "Búho" = aquí y ahora "Sé cómo hacerlo" = control
6/ Foco en tarea (antes del countdown)	Guion para puertas 1-2-3	1 ^a persona Perspectiva visual (ángulo real) Énfasis en la maestría	Claves 3 primeras puertas + Anímico: "¡Va!"

Tabla 4. Plan de competición

Momentos	Acciones
DÍA Antes	Instalarse en hotel Revisar tiempo / forma de desplazamiento al canal
Visita canal	Control de horarios / Recogida dorsal / Preparar material, equipamiento Ver demostración del circuito (si la hay) + PI 1/ Análisis (puertas-agua→ trazada + palabras clave)
Antes cena	Mirar video de la demostración (si disponible) + PI 1, si necesario
Antes dormir	PI de Afrontamiento
DÍA	Hotel Levantarme - Desayuno - Meditación / yoga - Preparación material
Llegada canal	Cambiarme
Activación (30')	Paleo para despertar cuerpo
COMPE	Análisis (30') Repaso circuito con entrenador (ver demostración) PI 1/ Análisis (puertas-agua→ trazada + palabras clave) PI 2/ Confirmación de la técnica PI 3/ Revisión coherencia técnica-táctica
TICIÓN	Preparación (30') Calentamiento (<i>paling</i> , técnica, <i>sprints</i> ...): sentir equilibrio, control, potencia PI 4/ Preparación en el agua
Ir a salida	Remar suave = ¡AFINAR!
Salida	Cola (3-5' antes): movimientos ligeros, pivotes + PI 5/ Recursos clave (presencia, ritmo y control) Salida: repaso cubre, postura, reposapiés + sensaciones 'palada' y 'sobre agua' 1' antes: PI 6 / Foco a tarea (tres primeras puertas) Cuenta atrás: Respiro + Noto apoyos pies y pala + Respiro + ¡VA!

recursos empleados para ello. Los guiones para realizar la visualización contemplaban las dos fases (e.g. "Puedo estar nerviosa por lo que hay en juego, PERO... Yo sé remar y puedo escoger concentrarme en las cosas útiles que me ayuden a estar centrada sólo en remar lo mejor posible. Los nervios pueden no perjudicarme si mantengo una buena concentración"; o

bien: "Los errores pueden ocurrir, PERO... Debo estar preparada y si pierdo la concentración, reconcentrarme de nuevo en cómo remar, utilizando la palabra clave que tengo preparada para la puerta siguiente... ¡que para eso las entreno!"). En la Figura 1 se esquematiza el mecanismo y el tipo de contenidos utilizados en la PI-A.

A finales de febrero de 2021, coincidiendo con el inicio del período competitivo, se empezó a poner práctica el plan de competición en situación de competición real. Para reforzar y valorar la aplicación de las PI incorporadas en las rutinas competitivas, se diseñó un autorregistro *ad hoc* (Tabla 5), en el que la piragüista debía puntuarse (de 0 a 10) según la intención o la conciencia a la hora de aplicar las PI, la calidad o el control de las imágenes o sensaciones conseguido y registrar el tipo de perspectiva, el ritmo de visualización usado y la eficacia percibida en el uso de las claves instrucionales. Aparte, se registraron los efectos percibidos derivados del uso de las PI: confianza en los recursos propios, seguridad en el plan de bajada elegido, estado de ánimo asociado a las PI y capacidad percibida de adaptación a adversidades. Los autorregistros debían completarse después de cada compe-

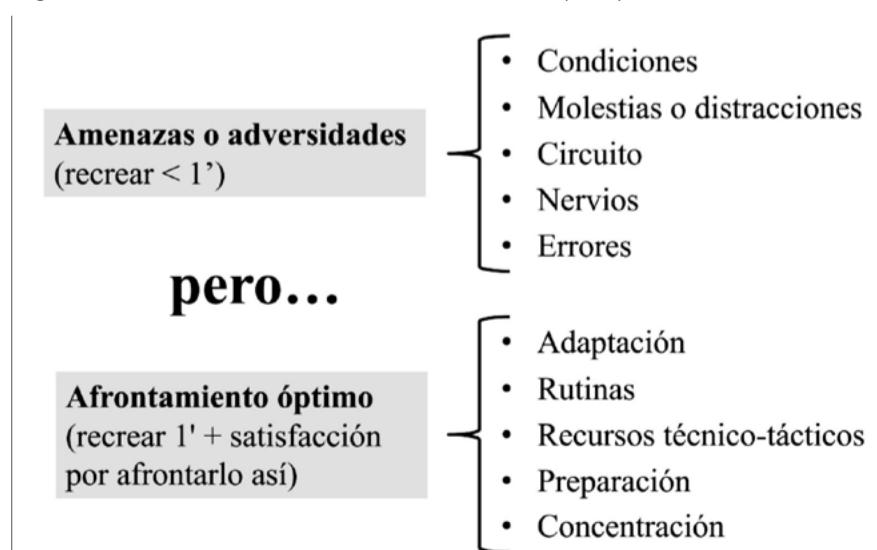
Figura 1. Mecanismo de la PI de Afrontamiento (PI-A)

Tabla 5. Ejemplo de autorregistro para la evaluación de la aplicación de las PI en competición

Copa España Seu Urgell (6-7/3/21)		Manejo / Control					Sensaciones conseguidas			
Prácticas imaginadas	Intención	Calidad Control	1 ^a / 3 ^a persona	Ritmo	Uso claves	Recursos	Plan	Estado ánimo	Adaptación	
Afrontamiento (día previo)	7	8	1 ^a	Lento Foto	7	9	8	7	9	
Análisis	9	8	3 ^a	Lento Normal	6	9	9	7	8	
Repasso técnico	8	7	1 ^a	Slow m. Lento	8	9	7	7		
Repasso táctico	8	6	3 ^a	Normal	7	7	7	7		
Prep. ejecución	6-7	7	1 ^a	Lento Normal	7	9	7	7		
Confianza (2' antes)	8	8	1 ^a	Foto	9	9	9	8	7	
Focus (30" antes)	9	9	1 ^a	Normal	9	9	9	9		

tición, lo antes posible y para hacerlo, la piragüista accedía a través del móvil o el ordenador portátil a una hoja de cálculo compartida con el psicólogo, en la que ya estaba configurada la plantilla a llenar para cada una de las competiciones previstas.

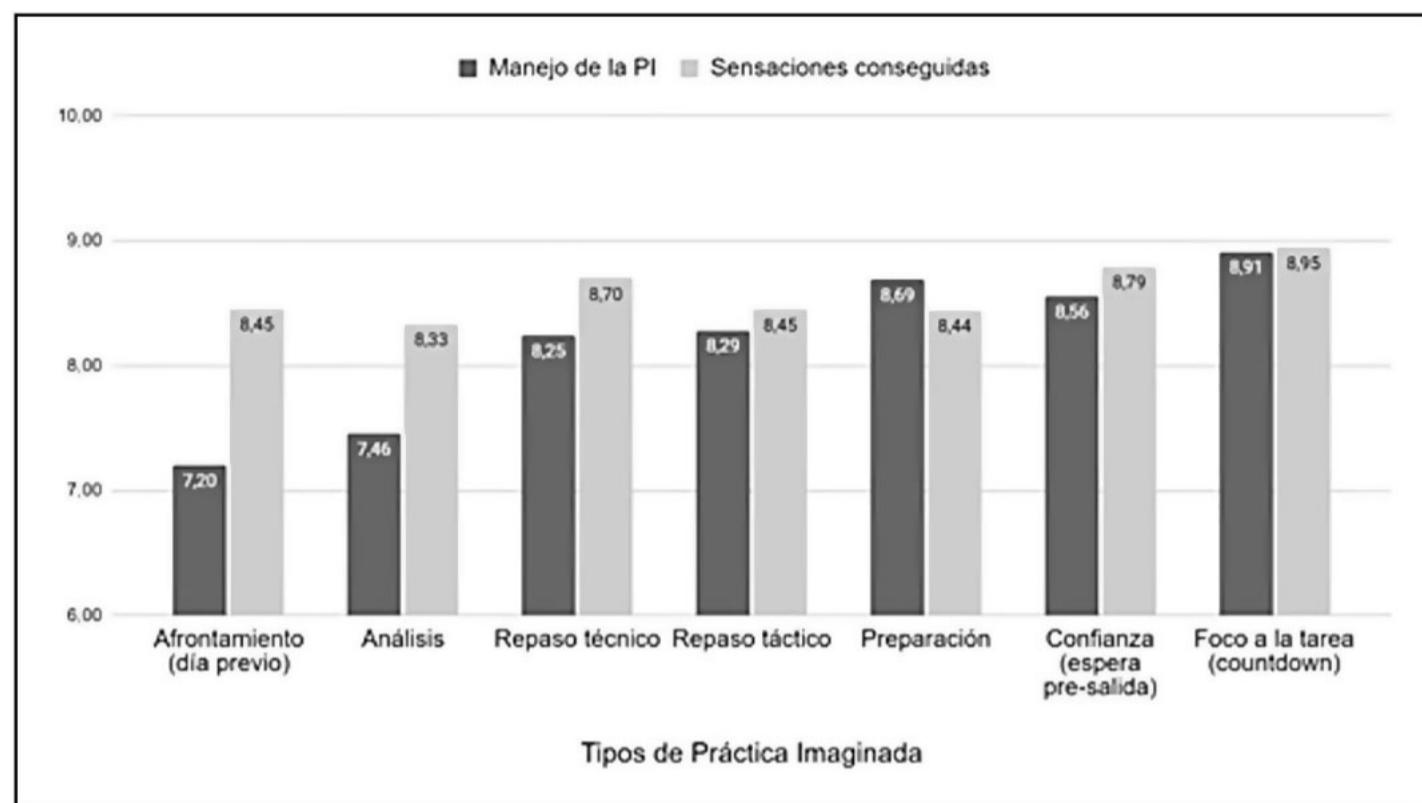
Se recogieron 12 autorregistros, correspondientes a las 6 competiciones previstas dentro del período de intervención (2 jornadas por competición). Los diferentes tipos de PI se aplicaron en cada jornada, excepto la PI-A del día anterior (73% de las veces) y la PI de repaso táctico (93%), por falta de percepción de necesidad y por falta de tiempo, respectivamente. Las puntuaciones medias acumuladas relativas al manejo de los parámetros de las PI y las sensaciones conseguidas con ellas se muestran en la Figura 2. Mientras las sensaciones oscilan ligeramente en una franja entre 8 y 9 puntos (sobre 10), las puntuaciones en cuanto al manejo de las PI muestran una curiosa tendencia general al alza a medida que las PI se acercan al momento de la ejecución competitiva.

Independientemente de estos datos, la utilidad principal de los autorregistros fue la de tener una referencia con la que psicólogo y deportista podían valorar, después de cada competición (normalmente en sesión realizada a distancia), el uso y la utilidad de las PI y plantear ajustes en el diseño y/o en la forma de entrenarlas y aplicarlas en competición. Con este propósito, se decidió mantener estos autorregis-

tos a lo largo del período previsto de la intervención, independientemente del tipo de competición. Esto ayudó sin duda a la adherencia a la tarea y facilitó el *feedback* entre la piragüista y el psicólogo después de cada competición.

El objetivo finalista, que motivó en parte la demanda, se logró, al conseguir quedar la deportista clasificada entre las tres primeras participantes en las pruebas de selección del equipo nacional español, en marzo de 2021. Esto le permitió acceder a competiciones internacionales con el equipo nacional a lo largo de ese verano. Aunque el nivel deportivo de la piragüista en el ámbito internacional no le permitió competir para los puestos que permiten acceder a semifinales, la piragüista reconoció una mejora a lo largo de la temporada en cuanto a la consistencia en el rendimiento, sin tantos altibajos y manifestó estar mucho mejor preparada para afrontar diferentes adversidades, ante las cuales anteriormente solía descomponerse emocionalmente de forma intensa, repercutiendo negativamente en el rendimiento.

Hay dos momentos en la temporada que muestran esta mejora y que se pueden relacionar con la aplicación de la PI. En la Copa de España que se celebró en Mondariz (Galicia, España), los días 20-21/2/2021, la piragüista tuvo que hacer frente a unas condiciones que, en palabras suyas, “estaban lejos de ser las ideales para una competición”. Así se refirió a ellas. “Estábamos alojados a una hora del canal.

Figura 2. Medias acumuladas en relación con el manejo y a las sensaciones conseguidas para cada PI practicada

Cenábamos muy tarde y las condiciones para descansar eran malas. Y en la competición, hubo retrasos los dos días. Era difícil saber cuándo ponerme en marcha para calentar, concentrarme etc." En este contexto, la aplicación de la PI-A fue determinante para que la piragüista pudiera ser capaz de aceptar y adaptarse a estas condiciones y poder así demostrar su nivel en competición, consiguiendo una medalla de plata, solo por detrás de la medallista olímpica Maialen Chourraut. Estas fueron sus palabras al reportar la experiencia: "Estoy muy satisfecha de cómo he sabido afrontar todas las adversidades. Ahora me siento más fuerte para adaptarme a próximas situaciones que no me gusten".

El segundo momento corresponde precisamente a la competición donde se celebraban las pruebas de selección para el equipo nacional (Copa Pirineos, en La Seu d'Urgell, Lleida, España, los días 20-21/3/2021). Las circunstancias de los resultados anteriores obligaban a la piragüista a tener que imponerse, al menos en una de las cuatro mangas, a todas sus rivales para poder acceder al último de los puestos disponibles en el equipo. Era una situación complicada, por la obligación de ganar y por lo que había en juego. Fácilmente podía generar un sentimiento de amenaza, estrés y desconcentración. En este contexto, la confianza en los recursos entrenados le ayudó a seguir los pasos previstos por el plan de competición y logró concentrarse en la tarea gracias a la aplicación de las PI diseñadas para cada momento, sorteando así los efectos negativos de cualquier pensamiento disfuncional que pudiera aparecer. El estado mental conseguido gracias a la aplicación de las técnicas

entrenadas fue suficientemente óptimo para que la piragüista pudiera mostrar un buen nivel de navegación en una situación de alta exigencia y como consecuencia, logró imponerse a sus rivales en una de las mangas y conseguir la plaza deseada. Así lo describió la piragüista: "Convertí la presión por el resultado en reto, gracias a tener claro que la única manera de conseguirlo era siguiendo el proceso. Valoro muy positivamente saber sacarme de encima los pensamientos negativos y centrarme en el proceso".

Discusión

La experiencia profesional presentada expone una intervención realizada con una piragüista de modalidad *slalom*, con el objetivo de optimizar ciertos parámetros en el entrenamiento, para así repercutir positivamente en la consistencia de su rendimiento en competición y tener más opciones de conseguir los resultados esperados. En concreto, se buscó mejorar ciertas habilidades de autorregulación que pudieran repercutir en el rendimiento en entrenamientos, tal como proponen Riera et al. (2017), con la idea de generar el hábito de entrenar con intensidades y ritmos similares a la competición, a través del uso de rutinas de preparación de la ejecución que pudieran ser transferibles al entorno deportivo. Males et al. (2018) y Werthner (2019) coinciden en orientar la intervención psicológica en esta línea, cuando se busca un rendimiento óptimo en situaciones de tanta exigencia física y técnica, como la que requiere el piragüismo

slalom. Por esta razón y en busca de la máxima eficiencia, el diseño de la intervención priorizó el uso de herramientas a las cuales la piragüista ya estaba acostumbrada (uso de rutinas precompetitivas, PI y uso de AH), sistematizando su aplicación y buscando la transferencia al entorno competitivo, teniendo en cuenta las necesidades presentes en el afrontamiento de la competición.

Los esfuerzos se centraron en sistematizar la PI, diferenciando sus usos, de acuerdo con MacIntyre y Moran (2007), teniendo en cuenta las diferentes necesidades y momentos a lo largo del proceso de preparación de la competición. Así, inicialmente se diseñaron PI con componentes más cognitivos, relacionados con los procesos de análisis y toma de decisiones en relación con el trazado y otras PI relacionadas con la preparación de la ejecución y la autorregulación emocional previa a la salida. Siguiendo a Williams et al. (2013), se incorporaron guiones para la aplicación auto-dirigida de las PI, usando el tipo de AH correspondiente a los mecanismos de acción indicados por Walter et al. (2019) (cognitiva, conductual, afectiva o motivacional), que mejor se adaptase a los propósitos de cada PI. El contenido a imaginar estaba relacionado siempre con la tarea a realizar, implicando por lo tanto los componentes físicos, técnico-tácticos y emocionales de la tarea, buscando la mayor similitud posible entre la tarea imaginada y la real, tal como sigue el modelo PETTLEP de Holmes y Collins (2001).

El entrenamiento de la PI siguió los pasos marcados por Vives-Ribó (2003), buscando primero confirmar la adquisición y/o dominio de las habilidades básicas para el manejo de la PI (modalidad perceptiva, perspectiva y velocidad y tipo de secuencia de las imágenes) y revisando la viveza, la controlabilidad y la precisión conseguida con las imágenes. Para evaluar estos parámetros se descartó el uso de cuestionarios, tanto los dedicados a estudiar los usos de la PI, como por ejemplo el *Sport Imagery Questionnaire* (SIQ; Hall et al., 1998), usado por Arvinen-Barrow et al. (2007) para comparar diferencias en la aplicación de la PI entre deportistas expertos y noveles, como los cuestionarios dedicados a evaluar las capacidades para la visualización, como por ejemplo el *Vividness of Movement Imagery Questionnaire –2* (VMIQ-2; Roberts et al., 2008), utilizado por Callow y Roberts (2010) para estudiar las preferencias en el uso de la perspectiva, el ángulo de visión usado y la modalidad perceptiva y por Callow et al. (2013) para estudiar los beneficios del uso de la perspectiva interna en *slalom*.

Tampoco se utilizaron pruebas específicas para valorar la capacidad de imaginación, como el test de rotación espacial, que MacIntyre et al. (2002) emplearon para buscar relación entre tal capacidad y el rendimiento en *slalom*. A

diferencia de estudios descriptivos y/o experimentales como los citados, en el entorno aplicado, en una relación 1=1 entre psicólogo y deportista, el diálogo a través de preguntas orientadas, como *feedback* inmediato asociado a la práctica asistida de la PI, es la herramienta metodológica que mejor permite conocer cómo maneja el deportista los componentes específicos de la PI y, además a través del descubrimiento guiado, facilita un aprendizaje óptimo, basado en la generación de conciencia acerca de la propia experiencia (Vives-Ribó y Rabassa, 2020).

Por ello, los instrumentos utilizados para la evaluación en la fase de entrenamiento de la PI fueron la observación, la entrevista y, en algunos casos, la medición del tiempo imaginado en comparación con el real, especialmente en ejercicios de PI para la preparación de bajadas que eran cronometradas. En este caso, la similitud temporal entre la PI y la ejecución real era un indicador fiable acerca del uso adecuado de la PI, tal como comentan Guillot y Collet (2005). En cambio, para usos de la PI relacionados con el análisis y la toma de decisiones, en los que se maneja mucha información aun sin seleccionar las claves relevantes, que el tiempo empleado en imaginar sea manifiestamente superior al real no es mala señal, sino la constatación de que se está procesando gran cantidad de información y que es necesario reducirla para aplicaciones relacionadas con la preparación de la ejecución. De aquí la importancia de configurar guiones de PI contando con el soporte de AH adecuadamente escogido (Williams et al., 2013).

En la intervención que aquí se presenta, para PI más conectadas con el análisis y la preparación de la ejecución, se optó por utilizar palabras clave instrucionales, escogidas siguiendo las recomendaciones de Vives-Ribó y Rabassa (2020). Para PI dedicadas al afrontamiento (repaso imaginado de recursos a utilizar ante la presencia de adversidades) y a la generación de confianza pre-salida, se utilizó más el AH motivacional, de acuerdo con Latinjak et al. (2019).

Después de la fase de adquisición y entrenamiento, las diferentes PI se pusieron a prueba como parte de las rutinas competitivas incluidas en el plan de competición, primero en competiciones menores y luego en competiciones de más exigencia. El plan de competición que se diseñó fue de estructura simple, al contemplar solo los momentos habituales de la competición y las acciones o rutinas a realizar en cada uno de ellos, en comparación con lo que plantea Vives-Ribó (2003), que describe la posibilidad de una estructura doble, teniendo en cuenta un 'plan B' por cada adversidad contemplada en el propio plan. En este caso, el plan de competición se diseñó entre deportista y psicólogo, sin contar con la ayuda del entrenador, como recomiendan

Sobhy et al. (2018), puesto que uno de los objetivos de la intervención era que la piragüista pudiera ser más autónoma y, además, la presencia del entrenador no estaba asegurada en todas las competiciones.

Para evaluar la aplicación de la PI durante las competiciones, se utilizaron los autorregistros con la doble función de hacer el seguimiento del uso de la PI y, al mismo tiempo, potenciar la adherencia de la deportista a la realización de la tarea, tal como al final resultó ser. En la mayoría de las jornadas competitivas, la piragüista acabó realizando las diferentes PI, excepto la PI-A en un par de días (por no considerarla necesaria) y la PI de repaso táctico, en otro día, por falta de tiempo, cosa que Guillot y Colet (2005) apuntan como limitación habitual en competición.

La información registrada por la deportista no tenía una finalidad objetiva en sí misma, sino que se consideró un soporte para que se pudiera realizar una reflexión conjunta pos-competición, en relación con el uso y efectos de las PI y sacar las conclusiones pertinentes. De todas formas, de los autorregistros se desprende efectos positivos sobre sensaciones conseguidas a través de la PI en la confianza sobre los propios recursos y en el plan escogido, así como sobre el estado de ánimo y la capacidad de adaptabilidad (medias entre 8 y 9, sobre 10). Por lo que hace referencia al manejo de los componentes de la PI, parece que es en las PI más cercanas al momento de la competición donde la deportista se percibe con mejor capacidad. Esta tendencia podría estar sesgada por la relevancia percibida de estas PI, por parte de la deportista (más cerca de la competición = más importante = más conciencia = mejor percepción de manejo), ya que la apreciación del psicólogo difiere en este sentido y además, se da la circunstancia que las PI más entrenadas y usadas son las relativas al análisis de competición, en contraposición a las más próximas a la ejecución (preparación, búsqueda de confianza y orientación del foco a la tarea inmediata).

El diseño y el entrenamiento de las diferentes PI, la integración de estas PI en el plan de competición y el uso de autorregistros específicos, diseñados *ad hoc*, para evaluar la aplicación de la PI en competición, a lo largo de la temporada, son los aspectos mejor valorados por la deportista, en cuanto al diseño de la intervención y la metodología usada. En cuanto a las PI propiamente, sin duda fue la PI-A, inspirada en los supuestos de Zinsser et al. (2006), la que, de una forma evidente, repercutió positivamente en la mejora del afrontamiento de la competición, por parte de la piragüista. Se podría considerar que ayudó a cambiar su actitud ante las adversidades. De querer evitarlas o querer controlarlas, la aplicación de la PI-A facilitó que las aceptase como posibilidades y al mismo tiempo, que reconociese y se com-

prometiese en la aplicación de los recursos trabajados para afrontarlas.

En lo que respecta a limitaciones, como muchas de las intervenciones realizadas en el ámbito aplicado, ya sea por falta de tiempo o de recursos, no se contemplaron ciertos aspectos que podrían haber sido enriquecedores (Vives-Ribó y Rabassa, 2020). Por ejemplo, no se realizó una evaluación previa de variables psicológicas que se pudieran relacionar posteriormente, de forma objetiva, con el efecto de la intervención. Tales variables podrían haber estado relacionadas con el afrontamiento de la competición, o bien con las habilidades necesarias para el uso de la PI (Hall et al., 1998; Roberts et al., 2008). A cambio, se priorizó la atención inmediata a las necesidades explicitadas por el entrenador y la propia deportista. La eficiencia es una virtud en el ámbito aplicado y buscar conseguir más con menos, a veces conlleva estos condicionantes. De todas formas, contemplar una descripción detallada del punto de partida en algunas variables, o la identificación de una la línea base con la que poder comparar el efecto de la intervención, es algo a contemplar para futuras intervenciones.

En este trabajo tampoco se ha tenido en cuenta el poder valorar la eficacia de la intervención en términos de rendimiento. En tareas abiertas como el piragüismo *slalom*, con circuitos cambiantes incluso dentro de cada competición, es difícil que los parámetros de rendimiento ligados al desempeño puedan vincularse directamente a efectos concretos, supuestamente conseguidos por la intervención (Messias et al., 2014). De querer buscar este objetivo, debería plantearse en un entorno experimental más controlado. En cambio, en el ámbito aplicado y en entornos naturales, es muy valorable la percepción subjetiva acerca del propio rendimiento y el crecimiento que el deportista pueda haber experimentado, relacionado con el proceso de intervención. En este sentido, aunque no se siguió ningún procedimiento concreto para recoger tal información (otra cosa a mejorar), la deportista mostró una gran satisfacción con el trabajo realizado. Finalmente, en cuanto a los resultados deportivos, que de nuevo en el ámbito aplicado toman gran relevancia, sí se alcanzó el objetivo principal de la temporada.

Aplicaciones prácticas

Con este trabajo se ha pretendido ofrecer información muy detallada acerca de la metodología usada en el proceso de diseño, entrenamiento y aplicación de técnicas psicológicas (rutinas, PI y AH) para la mejora del afrontamiento de la competición, en piragüismo *slalom*, de tal forma que pueda ser de utilidad para psicólogos y entrenadores que trabajen

este aspecto, tanto en esta modalidad deportiva como en otras en las que se pueda transferir esta metodología.

Uno de los aspectos comunes a todos los deportes para intervenir sobre el afrontamiento de competición, es, precisamente, el plan de competición. Un plan de rutinas precompetitivas bien diseñado es una especie de guía para el psicólogo, pues indica cuáles pueden ser las habilidades y las técnicas psicológicas a trabajar, teniendo en cuenta las necesidades en torno a la competición. Para ello, es adecuado contar con la experiencia de deportistas y entrenadores en el diseño del plan y la elección de las rutinas. También es necesario ir ajustándolo a las nuevas necesidades que surjan a partir de los episodios vividos. Por ello, es adecuado que la intervención permita realizar un seguimiento, tanto para constatar la evolución de las técnicas entrenadas con el psicólogo del deporte, como su aplicación en los diferentes compromisos competitivos.

En la intervención presentada, el diseño y el entrenamiento de las diferentes PI son los aspectos en los que más se ha incidido. Para cada necesidad presente en la competición, se han considerado formas diferentes de aplicar la PI. A continuación, se detallan los usos o los ajustes de la PI que pueden ser transferibles a otras modalidades deportivas:

- Mientras que el uso de una perspectiva interna, con *inputs* cinestésicos, tiene una buena transferencia con los elementos técnicos y facilita la activación de los automatismos, el uso de una perspectiva externa, con *inputs* combinados (visuales y cinestésicos), facilita el repaso de aspectos más tácticos.
- Mientras que la imaginación a tiempo real es adecuada para la preparación de la ejecución (repaso de maestría), utilizar una velocidad más lenta permite concentrarse más detalladamente en aspectos concretos, revisitando las sensaciones o las referencias visuales asociadas a la tarea.
- Si es necesario, la velocidad de reproducción puede ralentizarse hasta llegar a una especie de *slow motion*, o incluso parar momentáneamente la imagen, para consolidar la clave atencional escogida para ese momento.
- En casos en los que imaginar la secuencia de movimiento sea complicado (e.g. en modalidades deportivas con giros sobre sí mismo, tirabuzones, etc., como patinaje, gimnasia, saltos o trampolín), puede optarse por no imaginar el movimiento de forma secuencial, sino pasando mentalmente por diferentes ‘fotogramas’ escogidos, asociados a momentos y/o claves atencionales relevantes para la ejecución.
- Cuando el objetivo de una PI es la de recrear con máximo realismo la tarea, pueden usarse los componentes que faciliten una imaginación más completa y ajustada a la

realidad: (1) tiempo imaginado equivalente al real; (2) uso de *inputs* contextuales (visuales o auditivos), que inciten a estados de ánimos similares a los reales; (3) incorporación de gestos reales y sensaciones físicas asociadas (fuerza, potencia, velocidad, resistencia...); (4) uso de implementos (pala, raqueta, volante, etc.); y (5) recreación de sensaciones psicológicas deseadas (control, seguridad, estar en el aquí y ahora, etc.).

- Cuando el objetivo de la PI es preparar al deportista para afrontar posibles adversidades que pueden presentarse en competición, es recomendable recrear primero la adversidad de forma que se active el aspecto emocional que más posibilidad tiene de aparecer en contexto real, o que permita reconocerlo mejor cuando pase en realidad. A continuación, se deben recrear los recursos disponibles y/o entrenados para hacer frente de forma óptima a la adversidad y las sensaciones positivas asociadas a ese afrontamiento óptimo.

Finalmente, este trabajo incide en la importancia de utilizar adecuadamente las diferentes producciones de AH para potenciar los efectos de la PI. Aspectos a tener en cuenta para la aplicación combinada de estas técnicas son:

- La conexión entre PI y AH es indispensable cuando las visualizaciones dejan de ser espontáneas y se preparan con objetivos concretos, con contenido a imaginar escogido y con guiones preparados.
- El AH instruccional es el más apropiado para la PI con objetivos cognitivos (repaso de tarea, esquema motor, etc.) y puede concretarse en palabras clave.
- El uso las palabras clave debe cumplir con los siguientes requisitos: (1) ser compatible con la tarea; (2) no debe distraer ni molestar al deportista; (3) debe haber tiempo suficiente para utilizarlas sin menoscabo de la ejecución; (4) el contenido e incluso la extensión y la sonoridad de las palabras deben ser coherentes con la tarea; y (5) deben facilitar que la concentración se oriente a los aspectos cinestésicos, las sensaciones corporales o las referencias visuales que mejor ayuden al deportista en la realización de la tarea.
- Para usos de la PI relativos a la autorregulación emocional, la motivación y la actitud de afrontamiento, el AH que mejor se ajusta a tales usos es el orgánico (anímico o motivacional).
- El AH orgánico debe estar convenientemente orientado, evitando formulaciones excesivamente optimistas, que generen falsas expectativas, o que puedan conllevar la aparición inevitable de futuras frustraciones.

Todas estas indicaciones, derivadas de la metodología usada en la intervención aquí presentada, son aplicables y transferibles para casos en los que se pretenda mejorar el

afrontamiento de la competición a través de la revisión de las rutinas competitivas y el uso de la PI y el AH. De todas formas, es necesario adaptar la metodología a las condiciones particulares de cada modalidad deportiva y a las necesidades de los deportistas. El aspecto diferencial que hace que una intervención sea apropiada y pueda llegar a ser exitosa, es que el profesional conozca los procesos psicológicos asociados a las demandas de los deportistas, domine los mecanismos que hacen que las técnicas psicológicas escogidas actúen y sean efectivas y finalmente, maneje correctamente los componentes para la enseñanza y la aplicación de las mismas. Este conocimiento integrado es la mejor garantía para asegurar que una intervención esté bien diseñada y pueda llegar a ser eficaz, al mismo tiempo que eficiente.

Referencias

- Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., Thomas, S., Hemmings, B. y Walley, M. (2007). Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 93-104. <https://doi.org/10.1080/10413200601102912>
- Callow, N. y Roberts, R. (2010). Imagery research: An investigation of three issues. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 325-329. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.03.002>
- Callow, N., Roberts, R., Hardy, L., Jiang, D. y Edwards, M. G. (2013). Performance improvements from imagery: evidence that internal visual imagery is superior to external visual imagery for slalom performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 697. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00697>
- Grant M. C. y Schempp P. (2013). Analysis and Description of Olympic Gold Medalists' Competition-Day Routines. *Sport Psychologist* 27(2), 156-170. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.156>
- Guillot, A. y Collet, C. (2005). Duration of mentally simulated movement: a review. *Journal of Motor Behavior*, 37(1), 10-20. <https://doi.org/10.3200/JMBR.37.1.10-20>
- Hagan Jnr, J. E. y Schack, T. (2019). Integrating pre-game rituals and pre-performance routines in a culture-specific context: Implications for sport psychology consultancy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 18-31. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1292301>
- Hall, C., Mack, D., Paivio, A. y Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.
- Hardy, J., Oliver, E. y Tod, D. (2008). A framework for the study and application of self-talk within sport. En S.D. Mellalieu y S. Halton (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (pp. 37-84). Routledge.
- Holmes, P. y Collins, D. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N. y Hardy, J. (2019). Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psy-* chology, 8(4), 353-367. <https://doi.org/10.1037/spy0000160>
- Males, J. R., Hudson, J. y Kerr, J. H. (2018). Application of an innovative performance demand model with canoe slalom athletes and their coach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 63-71. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1326429>
- MacIntyre, T., Moran, A. y Jennings, D. J. (2002). Is Controllability of Imagery Related to Canoe-Slalom Performance? *Perceptual and Motor Skills*, 94(3 supl.), 1245-1250. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.3c.1245>
- MacIntyre, T. E. y Moran, A. P. (2007). A qualitative investigation of imagery use and meta-imagery processes among elite canoe-slalom competitors. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2(1). <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1009>
- Messias, L. H. D., dos Reis, I. G. M., Ferrari, H. G. y Manchado-Gobatto, F d B. (2014). Physiological, psychological and biomechanical parameters applied in canoe slalom training: a review, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(1), 24-41. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868700>
- Montero, B. y Carazo, P. (2019). Benefits of Mental Practice in Sport Practice. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 135, 82-99. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/1\).135.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.06)
- Moran, A., Guillot, A., MacIntyre, T. y Collet, C. (2012). Re-imagining motor imagery: Building bridges between cognitive neuroscience and sport psychology. *British Journal of Psychology*, 103(2), 224-247. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02068.x>
- Palmi, J. (1992). *La imaginería (imagería) como técnica y programa de intervención psicológica en el deporte*. [Tesis doctoral]. Publicaciones de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J. y Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(127), 82-93. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D. y Bringer, J. (2008). Movement imagery ability: development and assessment of a revised version of the Vividness of Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 200-221. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.200>
- Sobhy, S. K., Muran, A. C. y Muran, J. C. (2018). Emotion Regulation and Pre-Performance Routines in Competitive Sports. *Research and Investigations in Sports Medicine emotion*, 3(4). <http://doi.org/10.31031/RISM.2018.03.000567>
- Vives-Ribó, J. (12-15 de noviembre 2003). *Aplicación de la visualización en el plan de competición de deportes de precisión*. [Póster]. II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte, Madrid, España.
- Vives-Ribó, J. y Rabassa, N. (2020). Intervención sobre la comunicación del entrenador para aumentar la confianza de los deportistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(1), Artículo e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a1>
- Walter, N., Nikoleizig, L. y Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Werthner, P. (2019). Sport psychology for canoe and kayak. En D. McKenzie y B. Berglund (Eds.), *Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing* (pp. 62-70). John Wiley and Sons.

- Williams, S. E., Cooley, S. J., Newell, E., Weibull, F. y Cumming, J. (2013). Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 109-121. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.781560>
- Zinsser, N., Bunker, L. y Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. En J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance* (pp. 349–381). McGraw-Hill.