

La imagen mental del movimiento para el mejoramiento de la precisión y rapidez de los grados principiantes en taekwondo

The mental image of the movement to the improvement the length of stays of her precision and speed of degrees the taekwondo

Licenciado en Ciencias de la Educación. Especialidad Educación Física
Especialista en Educación y Gestión Deportiva
Universidad Industrial de Santander. Entrenador de Taekwondo

William Lorenzo Garcia Delgado
taekwonduis@yahoo.es
(Colombia)

Resumen

Los programas de entrenamiento en imagen han llegado a ser un aspecto importante en la preparación mental de los atletas para aprender y desarrollar habilidades motoras (Jordet, 2005), de ahí la necesidad de conocer las habilidades de imagen de los sujetos (Hall 1998). Se han desarrollado dos tipos de medidas de imagen (Hall, 1998), aquellas que miden la utilización de las imágenes mentales (por ejemplo, Imagery Use Questionnaire, IUQ; Hall, 1990), y aquellas que miden la habilidad de imagen (por ejemplo, el Movement Imagery Questionnaire revised, MIQ; Hall 1983). Las visualizaciones y los ejercicios de imagen mental del movimiento o el entrenamiento mental en el campo de la Psicología del Deporte tendrán influencia en los cambios para realizar una tarea motriz con rendimiento como resultado de la práctica (Magill, 1993) el aprendizaje y el tiempo para llegar a la maestría motora propias de estudiantes avanzados o expertos. Se podrán desarrollar en estudiantes principiantes usando ejercicios y visualizaciones de imagen mental del movimiento para mejorar sus habilidades motoras como la rapidez y la precisión en técnicas de pateo en taekwondo.

Palabras clave: Imagen mental del movimiento. Taekwondo. Precisión.

Abstract

The training programs in image have come to be an important aspect in the mental preparation of the athletes to learn and to develop gross motor skills (Jordet, 2005), from there the need to know the abilities of image of the subjects (Hall 1998) Original, Imagery Use Questionnaire, IUQ (Hall, 1998), Two types of measures of image (Hall, 1998), those that measure the utilization of the mental pictures have developed (for example, Imagery Use Questionnaire, IUQ Original: Hall, 1990), and those that measure the ability of image (for example, Questionnaire the Movement Imagery revised, MIQ Original: Hall 1983). Original: Visualizations and the exercises of mental picture of the movement or the mental training in the field of Sports Psychology will have influence in the Changes to accomplish a driving task with performance as a result of practice (Magill, 1993) learning and time to come to the motive mastery own of Advanced Students or experts. Your gross motor skills like speed and the precision in techniques of boo in taekwondo will be able to develop in students beginners using exercises and visualizations of mental picture of the image themselves for the better.

Keywords: Mental image of the movement. Taekwondo. Precision.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 195, Agosto de 2014. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

Introducción

Los programas de entrenamiento en imagen han llegado a ser un aspecto importante en la preparación mental de los atletas para aprender y desarrollar habilidades motoras (Jordet, 2005), de ahí la necesidad de conocer las habilidades de imagen de los sujetos (Hall 1998). Se han desarrollado dos tipos de medidas de imagen (Hall, 1998), aquellas que miden la utilización de las imágenes mentales (por ejemplo, Imagery Use Questionnaire, IUQ; Hall, 1990), y aquellas que miden la habilidad de imagen (por ejemplo, el Movement Imagery Questionnaire, MIQ; Hall 1983). La Visualización es el proceso de crear cuadros o imágenes en su mente; mientras que el lenguaje consiste en pensar en palabras, la visualización es pensar en imágenes. Las visualizaciones y los ejercicios de Imagen mental del movimiento o el entrenamiento mental en el campo de Psicología Deportiva tendrán influencia en los cambios para realizar una tarea motriz con rendimiento como resultado de la práctica (Magill, 1193) el aprendizaje y el tiempo para llegar a la maestría motora propias de Estudiantes avanzados o expertos. Se podrán desarrollar en Estudiantes principiantes usando ejercicios y visualizaciones de Imagen mental del movimiento para mejorar sus habilidades motoras como la rapidez y la precisión en técnicas de pateo en taekwondo.

En Taekwondo Los ejercicios de Imagen Mental y Visualizar del movimiento mejora la Coordinación visual para ejecutar con Rapidez y Presión una técnica con éxito. La Utilidad Metodológica, es crear un Plan y una Metodología de la Imagen mental del movimiento, (propiedades psicométricas) para mejorar las habilidades motrices de saltar, caer, girar, equilibrarse, dar patadas relacionadas con la coordinación Viso motriz de las técnicas en Taekwondo mejorando la Rapidez y la Precisión para realizar cambios significativos en las habilidades motoras.

El alfa de Cronbach obtenido en el estudio es bueno, $\alpha = 0,810$ dando confiabilidad al registro de los datos; Esta

puntuación coincide, o es superior a .80, puntuación propuesta por Nunnally (1978) como buena para este tipo de test, y coincide con la totalidad de los estudios que analizaron la fiabilidad del MIQ-R. Se encontró mediante análisis factorial de las variables los dos factores más relevantes: es la Precisión, y la Rapidez, siendo esta última la de mayor valor. Los resultados confirman la validez de las pruebas para medir la Imagen Mental del Movimiento tanto Visual como Cinestésica.

Tipo de estudio

- Empírico cualitativo-cuantitativo,

Instrumentos

(MIQ-R): Cuestionario revisado de imagen del movimiento Hall y Martin (Revista de Psicología del Deporte. 2010. Vol.19, núm. 2, pp. 263-273 ISSN: 1132-239X). Este cuestionario incluye dos formas de llevar a cabo movimientos mentalmente. Algunas personas utilizan más una forma que otra, y algún tipo de forma mental se aplica más a unos movimientos que a otros. Primero que tienes que hacer es formar una imagen visual o dibujo de un movimiento en su mente. Y lo segundo, es intentar sentir la realización de un movimiento como si éste se estuviese haciendo. Se pide que hagas esas dos tareas mentales cuando en el cuestionario se describan movimientos. Debes valorar lo fácil o difícil que te resulta la realización mental de esos movimientos. No se pretende valorar lo bueno o malo que eres efectuando tareas mentales, sino que lo que se intenta es descubrir la capacidad de los individuos para realizar esas tareas para diferentes movimientos. No existen valoraciones buenas o malas, y no son mejores unas que otras. (MIQ-R) Versión Española del Cuestionario Revisado de Imagen del movimiento. Cada una de las siguientes exposiciones describen una acción o movimiento concreto. Lee cada uno de los planteamientos con cuidado y después realiza realmente el movimiento que se ha descrito. Realiza el movimiento solamente una vez. Vuelve a la posición inicial, como si fueses a intentar el movimiento una segunda vez. Después, depende de lo que a continuación se te pida hacer, bien 1) formar una imagen mental tan clara y viva como te sea posible del movimiento que acabas de realizar, o 2) intentar sentir el movimiento que acabas de realizar, pero sin ejecutarlo realmente. Después de haber completado la tarea mental requerida, Valora la facilidad/dificultad con la que has podido hacer la tarea. Sé tan preciso como sea posible, y utiliza tanto tiempo como creas necesarias para llegar a la valoración apropiada para cada movimiento. Puedes elegir la misma valoración para cualquier número de movimientos "imaginados" o "sentidos", y no es necesario utilizar todas las valoraciones de la escala.

Coordinación visual, Objetivo: medir la precisión y la rapidez: El tiempo que transcurre entre la visión periférica (mirada), el espacio o desplazamiento (sted), la rapidez de la técnica y la ejecución completa de ésta se llamará: Coordinación visual relacionado con la coordinación óculo predica u ojo y pie, la coordinación óculo manual ojo y mano; el entrenamiento de un técnica logra que un estímulo incondicionada pase a ser un estímulo condicionado, este acortamiento del tiempo de la rapidez de reacción lo lograremos con la prueba de coordinación visual: Desde la posición de pie y de espaldas a un compañero que sostienen dos paletas de velocidad, gire con la mayor rapidez posible y realice una combinación dos técnicas, regrese rapidez inmediatamente a la posición inicial y realice otra opción de pateo, hasta realizar 5 ciclos 10 patadas con potencia, rapidez y precisión. (Pruebas Pedagógicas en Taekwondo, p. 75).

La muestra fue un grupo de los Grados Principiantes de la selección de Taekwondo de 18 participantes (3 mujeres y 15 hombres), con una media de edad de 20.33 años y con un rango de 17 a 27 años (SD = 2.6 años), 4 participantes han entrenado 1 año, 5 estudiantes 2 años, 2 estudiantes. 3 años y 6 estudiantes 6 meses, con una media de años de entrenamiento de 1.11 años y una experiencia competitiva a nivel Departamental de 28.6, de 8 estudiantes, No tienen experiencia el 17.9, 5 estudiantes y en las Olimpiadas UIS el 17.9 por ciento 5 estudiantes. Para este estudio en particular la experiencia Psicológica anterior de los estudiantes en otras actividades Deportivas o de otra índole es de especial atención antes de la aplicación del MIQ-R. Cuestionario revisado de imagen del movimiento; Tiene experiencia Psicológica en visualizaciones en Taekwondo 5 estudiantes el 27.8 %, no tiene experiencia psicológica el 66.7 % y otros deportes natación el 5.6 %.

Estadística

TEST CONTROL POSTEST PRECISIÓN

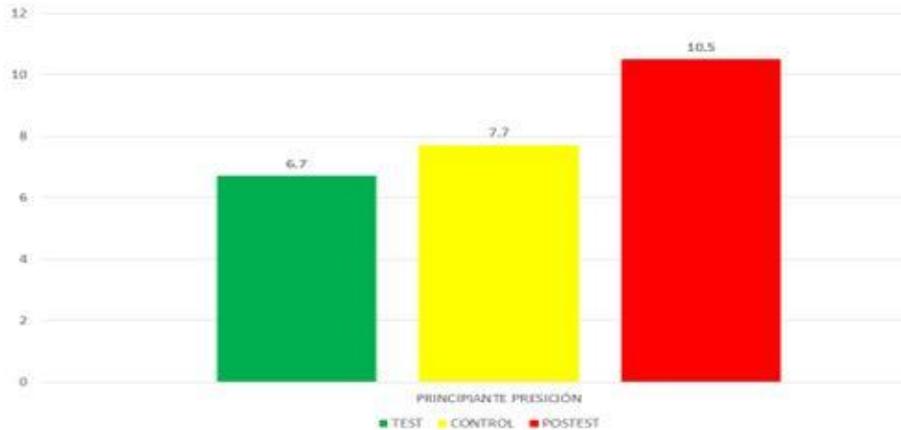


Figura 1. Las variables del estudio que se aplicó en tres momentos diferentes presentaron diferencias significativas ($p \leq 0,05$).

Nota: La precisión presenta diferencias significativas con un ($p \leq 0,05$)

TEST CONTROL POSTEST RAPIDEZ



Figura 2. Las variables del estudio que se aplicó en tres momentos diferentes presentaron diferencias significativas ($p \leq 0,05$).

Nota: La Rapidez presenta diferencias significativas con un ($p \leq 0,05$)

Hay diferencias significativas entre Pretest vs Posttest con un intervalo de confianza del 95%. Todas las sigmas son menores de 0.05. La máxima puntuación de las Escalas Cinestésica y Visual es 7. (Muy fácil de sentir y muy fácil de formar y sentir la Imagen Mental del movimiento) todo el lote termino en la Escala Cinestésica en 6: fácil de sentir el movimiento y en la Escala Visual en = aproximado 7 muy fácil de formar la imagen del movimiento; la Precisión = 9 aproximada a un punto de la puntuación máxima es Excelente y la Rapidez se mejoró significativamente en 2.23 segundos si tenemos en cuenta que una técnica completa en competencia se realiza en 1.15 segundos.

En nuestro caso el lote de Cinturones Principiantes de Grado Blanco, Amarillo y Verdes; Para saber si existan diferencias de Género con una muestra de tres mujeres y 15 hombres en las Escala Cinestésica y la Escala Visual y la Coordinación visual realizamos un análisis de muestras independientes utilizando como variable de contraste las Escalas y como variable de agrupación el Genero dando como significancia: No hay diferencias entre Hombres y Mujeres al igual que otros estudios relacionados. No hay diferencias de Género y las Escalas Cinestésica, Visual y la Coordinación visual Precisión y Rapidez con un intervalo de confianza del 95%. Las Pruebas T de las Variables, son iguales a cero (0). Como el valor de Sig. Es menor de 0,05, se concluye que existe homogeneidad entra las variables del instrumento de la Escala Cinestésica y la Escala Visual o Capacidades Psicométricas que mide la Imagen Mental del movimiento, Movimiento a través del MIQ-R y la Prueba de Coordinación visual que mide la Precisión y la Rapidez de técnicas en taekwondo, con un nivel de significancia del 95%. Se encontró mediante análisis factorial de las variables los dos factores más relevantes: La Iteración SQRT (comunalidad): 636 Precisión y 774 Rapidez. Podemos observar que casi todas las variables están agrupadas en el factor 2, Factor 1 Precisión, Factor 2 Rapidez.

Discusión

La Imagen Mental del Movimiento para el mejoramiento de la coordinación visual (Precisión y Rapidez) en los

grados principiantes de la selección de taekwondo de la Universidad Industrial de Santander Se aumentó, se halló en la habilidad motora de Coordinación Visual que mide la Presión y la Rapidez aumentaron significativamente; Todo el lote SI mejoro la Rapidez en 2.23 segundos y la Precisión en 1.94 puntos desde la prueba de diagnóstico hasta la prueba final en 30 sesiones por sets de pateos de 10 técnicas aleatorias, se encontró que Todas las variables del estudio que se aplicó en tres Pruebas de Diagnóstico, control y final presentaron diferencias significativas con un ($p \leq 0,05$).

La media de las puntuaciones obtenidas por los participantes en las Escala Visual del MIQ-R fue significativamente superior a la obtenida en las Escala Cinestésica. Este resultado coincide con el obtenido por Hall y Martin (1997), con el mismo cuestionario. La Correlación entre los factores de la escala visual del MIQ.R y la habilidad motora de Coordinación Visual en la Precisión de la Prueba final tiene valores significativos en un $\alpha=0,050$ (prueba bilateral) del coeficiente de Pearson con un nivel de significancia del 95%; con la Rapidez.

El alfa de Cronbach obtenido en el estudio es bueno, $\alpha= 0,810$ dando confiabilidad al registro de los datos. Esta puntuación coincide, o es superior a .80, puntuación propuesta por Nunnally (1978) como buena para este tipo de test, y coincide con la totalidad de los estudios que analizaron la fiabilidad del MIQ-R. Se confirman la validez de las pruebas para medir la Imagen Mental del Movimiento tanto Visual como Cinestésica. El estudio nos permite confirmar que los estudiantes de grados avanzados (expertos) tienen altas puntuaciones en las Propiedades Psicométricas; en las habilidades motoras de la Coordinación Visual (Precisión y Rapidez) a mayor tiempo del uso de las Imágenes Mentales del movimiento estas serán una cualidad adquirida del estudiante. La Imagen Mental del Movimiento es una habilidad que tiene el individuo, La persona puede ver un movimiento de forma muy clara o más borrosa, lo que le va influir en la realización del ejercicio (Driskell, 1994). La viveza puede ser mejorada con el ejercicio mental, los deportistas las utilizan habitualmente (Orlick, 1988) Cuando la práctica no es muy intensa en el deporte y durante. El aprendizaje y perfeccionamiento de las tareas motores (técnica), utilizando las Imágenes Mentales del movimiento (Propiedades Psicométricas) de las escalas Cinestésica y Visual y la técnica de la Visualización mejoro significativamente la Rapidez y Precisión de técnicas de pateo en Taekwondo, la Habilidad Motora y las Capacidades Coordinativas Locomotrices de: saltar, variaciones del salto, caer; No Locomotrices: estirarse doblarse, girar, equilibrarse de Proyección/Recepción: golpear patear), dar una patada es una forma única de golpear.

La innovación metodológica permite establecer que los ejercicios de Imagen Mental del Movimiento de sentir e imaginar el movimiento influyen en el aprendizaje de tareas motoras; los deportistas están más acostumbrados a trabajar con imágenes de movimiento recientes.

Bibliografía

- Beato, M. (2006) Adaptación al castellano del cuestionario de viveza de Imágenes visuales: versión revisada (VVIQRV), *Psicothema*, Vol. 18, Nº 4, 711-716.
- Campos, A. et al. (2007) Versión Española del Cuestionario Revisado de Imagen del Movimiento (Miq-r): validación y Propiedades Psicométricas; *Universitat Automa de Barcelona, Revista de Psicología del Deporte*; vol. 19, 265-275.
- Castañeda, P. Planificación y Programación del Entrenamiento Deportivo en Taekwondo. México.
- Defontaine, J. (1981) Reeducación Psicomotriz (Tercer año). Editorial Médica y Técnica S.A.
- Gallardo, Y. (1999) Serie Aprender a Investigar Modulo 4 Análisis de la Información. ICFES Santa Fe de Bogotá.
- García, W. (2005). Pruebas Pedagógicas en Taekwondo. Bucaramanga. División Editorial y de Publicaciones UIS.
- Guilman, E. (1981). Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años. Editorial Médica y Técnica S.A.
- Hernández, R. (2003) Metodología de la Investigación Enfoques Cualitativo Cuantitativo. Mac Graw-Hill.
- Lanier, A. (1989). La Tecnología y Metodología de la planificación del entrenamiento deportivo. México.
- León, G. (2008). Metodología del entrenamiento deportivo. México: Itson.
- Lozoya, F. (2008). Taekwondo Black Belt, www.KIIP.com.
- Moreno, E. (2003) Tratamiento de datos en la investigación Psicológica con SPSS. Programa de Doctorado del departamento de Metodología de las ciencias del comportamiento. UNED Universidad Nacional de Educación a Distancia.

- Ortega, O. et al (1985) La actividad motriz, en el niño de 6 a 8 años". Editorial Cincel, Barcelona.
- Osterrieth, P. (1993) Psicología infantil. Ediciones Morata.
- Pérez, C. (2001) Técnicas Estadísticas con SPSS. Universidad Complutense de Madrid.
- Rigal, R. (1987) Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Editorial Pila Teleña S.A.
- Suárez, S. et al. Aprendizaje motor: una breve revisión teórica, Universidad de Málaga. España.
- Vinacua, V. (2002). Análisis Estadístico con SPSS 14 edición básica. Mac Graw-Hill.
- Wickstrom, R. (1990). Patrones motores básicos. Alianza Deporte.
- William, W. (2006) Estadística para Ingenieros y Científicos. Mac Graw-Hill, Ciudad de México.