

## Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas dentro del contexto del deporte

<http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/1389/1/Efectos-de-la-hipnosis-en-la-mejora-de-variables-fisicas-y-psicologicas-dentro-del-contexto-del-deporte.html>

Autor: Dr. R. Fernández García

Publicado: 27/02/2009

En el presente artículo se ha llevado a cabo una revisión teórica sobre la influencia de la hipnosis en variables relacionadas con el aumento de la fuerza física y resistencia muscular, rehabilitación de lesiones deportivas, mejora del estado de ánimo y habilidad en imaginación, recuperación de información olvidada relacionada con errores técnicos y manejo de la ansiedad pre y competitiva. También se ha tenido en cuenta varias teorías presentes en la literatura científica, que intentan explicar los efectos positivos de la hipnosis en la mejora del rendimiento deportivo. Este artículo tiene como objetivo principal realizar una revisión teórica sobre la posible influencia de la hipnosis, en la modificación de un conjunto de variables de tipo físico y psicológico relacionadas con el rendimiento deportivo. Como principales conclusiones a tener en cuenta en la presente revisión teórica, se expone el efecto positivo de la hipnosis en la modificación a favor de ciertas variables físicas y psicológicas que pueden ser importantes para que el deportista pueda obtener un buen rendimiento durante su práctica deportiva. Otra conclusión al respecto de la temática tratada en este artículo es el escaso número de artículos científicos que intentan explicar los efectos beneficiosos de esta técnica en el contexto del deporte.

---

### Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas en el contexto del deporte.1 Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas dentro del contexto del deporte.

Effects of hypnosis on improvement of physical and psychological variables in the context of sport

Fernández García, R\*., Fidalgo Aliste, A. M\*\*., Zurita Ortega, F\*\*\*.,García Montes, J. M.\*\*\*\*, Sánchez, Sánchez, L.\*\*\*\*\*

\*Doctor en Psicología y Diplomado en Fisioterapia. Profesor Escuela de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Almería. España.

\*\*José Manuel García Montes. Doctor en Psicología. Profesor Contratado Doctor Facultad de Psicología. Universidad de Almería (España).

\*\*\*Ángel Manuel Fidalgo Aliste. Doctor en Psicología. Profesor Titular Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo (España).

\*\*\*\*Félix Zurita Ortega. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Diplomado en Fisioterapia. Profesor Escuela de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Almería (España).

\*\*\*\*\*Laura Sánchez Sánchez. Licenciada en Psicología. Profesor en la Facultad de Psicología. Universidad de Almería (España).

## CONTENIDOS

En el presente artículo se ha llevado a cabo una revisión teórica sobre la influencia de la hipnosis en variables relacionadas con el aumento de la fuerza física y resistencia muscular, rehabilitación de lesiones deportivas, mejora del estado de ánimo y habilidad en imaginación, recuperación de información olvidada relacionada con errores técnicos y manejo de la ansiedad pre y competitiva. También se ha tenido en cuenta varias teorías presentes en la literatura científica, que intentan explicar los efectos positivos de la hipnosis en la mejora del rendimiento deportivo.

Este artículo tiene como objetivo principal realizar una revisión teórica sobre la posible influencia de la hipnosis, en la modificación de un conjunto de variables de tipo físico y psicológico relacionadas con el rendimiento deportivo. Como principales conclusiones a tener en cuenta en la presente revisión teórica, se expone el efecto positivo de la hipnosis en la modificación a favor de ciertas variables físicas y psicológicas que pueden ser importantes para que el deportista pueda obtener un buen rendimiento durante su práctica deportiva. Otra conclusión al respecto de la temática tratada en este artículo es el escaso número de artículos científicos que intentan explicar los efectos beneficiosos de esta técnica en el contexto del deporte.

**PALABRAS CLAVE:** Rendimiento físico, Variables psicológicas, fuerza muscular, lesiones deportivas, Psicósomática, Ejercicio físico

## CONTENTS

This paper examines from a theoretical point of view the influence of hypnosis in variables related to the increase of physical strength and muscular resistance. It also assesses recuperation from sports injuries, mood improvement, and imagination skill, recovery of forgotten information in relation to technical mistakes and monitoring of pre-competitive and competitive anxiety. In addition to this, this paper also bears in mind current theories in scientific studies aiming to explain hypnosis positive effects in the improvement of sports performance.

This article aims to overview the possible influence of hypnosis in the modification of a set of variables of physical and psychological type connected with sports performance. As a general conclusion, the present study addresses the positive effect of hypnosis in the positive modification of certain physical and psychological variables which determine a sportsman's high performance in sports practice. On the other hand, it is also important to underline the lack of investigation and scientific approaches with regard to the beneficial effects of this technique in sports.

**KEY WORDS:** Physical Performance, Psychosomatic and Psychological Variables, Muscular Resistance, Sports Injuries, Physical Exercise

## 1. INTRODUCCIÓN

De una forma u otra, siempre se ha reconocido la importancia de los factores psicológicos en el deporte de competición, destacando su influencia en el funcionamiento general de los deportistas y, más concretamente, en su rendimiento deportivo (Buceta, 1994). Las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva requieren que el deportista funcione psicológicamente de una determinada manera para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener una oportunidad más favorable para conseguir el éxito en la competición.

Así, el objetivo final para la consecución de un óptimo rendimiento en competición consiste en la preparación del deportista en su conjunto, y no sólo su preparación específica en alguna o algunas de las parcelas que contribuyen a su rendimiento.

A lo largo de los años, se han ido diseñando técnicas psicológicas efectivas y objetivas, para conseguir un óptimo rendimiento del deportista durante el entrenamiento y la competición (Balaguer, 1994). De todas las existentes, citaremos las siguientes: el establecimiento de objetivos (Garland, 1985; Mento, Steel y Karren, 1987; Weinberg, 1981; Weinberg, 1992) técnicas de visualización (Hale, 1982; Ievleva y Orlick, 1991; Liggett, 1993), técnicas de concentración (Cohn, Rotella y Lloyd, 1990; Silva y Applebaum, 1989; Van Schoyck y Grasha, 1981), técnicas de regulación del arousal (Crocker, Alderman, Murria y Smith, 1988; Smith, 1980; Zimmerman y Kitsantas, 1996), autoconfianza (Feltz, 1984; Horn, 1984; McCullagh, Weiss y Ross, 1989) e hipnosis (Dunlap, 2006; Pearson, 1983).

La hipnosis ha sido utilizada en aspectos relacionados con la mejora de la fuerza muscular (Jacobs y Gotthelf, 1986), la mejora de la concentración durante la competición (Naruse, 1965), la disminución de la tensión relacionada con los momentos de la competición (Krenz, Gordin y Edwards, 1986), la mejora de la autoconfianza (Unestahl, 1982) o la recuperación de lesiones deportivas (Ryde, 1964).

## 2. METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo en el presente artículo está relacionada con la revisión bibliográfica de las revistas electrónicas Blackwell Synergy, Doyma, Elsevier Science Direct, Lippincott, Psycodoc, Psycinfo, Medline, así como la lectura de numerosos libros relacionados con esta temática, referenciados en el apartado "Referencias Bibliográficas"

## 3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es la conducta en el ámbito del deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada a nivel Nacional e Internacional por un amplio número de Asociaciones y Organizaciones.

El Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Base e Iniciación, el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre y el Deporte de Rendimiento (COP, 1998).

### 3.1. Deporte de base e iniciación.

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva, especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y

adolescentes. El deporte, contemplado desde esta perspectiva, debe entenderse no tanto como una actividad competitiva, sino como una actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa (Cantón, Mayor y Pallarés, 1996).

---

### **Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas en el contexto del deporte.2**

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en este área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores) y sus funciones van destinadas específicamente a:

- a) La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
- b) La orientación a los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
- c) La orientación a los responsables y, en general, al personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
- d) La investigación y la evaluación para aplicar los resultados a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
- e) La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
- f) La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como, por ejemplo, el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

### **3.2. Deporte de ocio, salud y tiempo libre.**

Existe un amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista fisiológico como psicológico (Haskell, 1984; Leith y Taylor, 1990). La actividad física tiene una gran influencia en la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares (Taylor y Baranowski, 1991) en la disminución de los niveles de estrés (Dienstbier, Crabbe, Johnson y Cols., 1981) disminución de la ansiedad (Martinsen, Hoffart y Solberg, 1989) y reducción de la obesidad (Saldaña y Rossell, 1988).

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la "población normal", sino también para el tratamiento de problemas psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias (Leith y Taylor, 1990). Con esta finalidad se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y de facilitar la iniciación y la adherencia al ejercicio físico a lo largo del tiempo (Blasco, 1994).

La intervención profesional de los psicólogos incluye también las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores sobre todo) y a proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren (COP, 1998).

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en el ámbito del ocio, salud y tiempo libre, giran en torno a dos grandes ejes:

- a) El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
- b) El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad (Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002, 2003).

### **3.3. Deporte de rendimiento.**

El Deporte de Rendimiento tiene como objetivo principal la consecución de óptimos resultados, principalmente durante la competición, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

Los principales componentes que inciden en el deporte de rendimiento son los siguientes:

- a) La condición física. Esta variable depende fundamentalmente de un trabajo específico orientado al desarrollo de la capacidad física para conseguir el óptimo rendimiento en competición. La planificación y aplicación de todo el trabajo deportivo que se realiza en el entrenamiento es fundamental, así como el mantenimiento de una alimentación adecuada y la ausencia de lesiones que impidan desarrollar el plan de trabajo físico (Buceta, 1998).
- b) La condición técnica. Cada especialidad deportiva requiere, en mayor o menor medida, que los deportistas

dominen movimientos específicos que constituyen la técnica deportiva de esa especialidad. Como en el caso anterior, la condición técnica de los deportistas puede mejorar con el entrenamiento, ampliándose así sus posibilidades de rendimiento en la competición (Buceta, 1995).

- c) La condición táctico/estratégica. Este apartado abarca la ejecución de las múltiples decisiones, más simples o más complejas, que los deportistas deben adoptar en la competición, en función de las circunstancias relevantes propias de cada deporte. El comportamiento táctico determina que los deportistas utilicen sus habilidades técnicas y, de ahí, la importancia de perfeccionarlas para la competición (Buceta, 1998).
- d) La condición psicológica. Los deportistas no solo deben perfeccionar los recursos del entrenamiento deportivo, sino también el dominio de habilidades que les ayuden a autorregular los estados psicológicos que puedan influir en su rendimiento (González, 1996). En esta faceta, el psicólogo desempeña un papel fundamental abarcando, por un lado, la enseñanza de las técnicas apropiadas y su forma de aplicarlas efectivamente y, por otro, el control de los posibles riesgos que puedan derivarse del entrenamiento incorrecto y el mal uso de las estrategias psicológicas.

Desde esta perspectiva, se contempla que el funcionamiento psicológico puede influir, positiva o negativamente, en el rendimiento físico, técnico y táctico/estratégico de los deportistas.

Junto con estos cuatro componentes, el psicólogo del deporte también debe considerar determinados factores del equipo deportivo que tienen un importante papel en el rendimiento deportivo (García-Mas, 1995, 1997).

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consistiría en entrenar aquellas habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva.

## **4. HIPNOSIS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

### **4.1. Teorías sobre hipnosis y rendimiento deportivo.**

Existen diferentes teorías que intentan explicar los efectos positivos de la hipnosis en la mejora del rendimiento deportivo.

La primera teoría se basa en la propia naturaleza del cerebro. Pressman (1979) sugirió que la hipnosis era efectiva porque provocaba un cambio en el hemisferio no dominante, permitiendo una mayor vivacidad de las imágenes y la formación de imágenes y expectativas de logro positivas. Desde este punto de vista, existe una estrecha relación entre la hipnosis y el funcionamiento del cerebro no dominante, el cual permite una mayor efectividad en el esfuerzo atlético.

La segunda teoría considera que los límites del rendimiento físico son debidos a las limitaciones impuestas por los mecanismos neuromusculares implicados en la respuesta de defensa propioceptiva al estiramiento excesivo de la fibra muscular. La hipnosis favorece la disminución de la respuesta propioceptiva al estiramiento, favoreciendo así un mayor estiramiento de las fibras musculares relacionadas con el ejercicio (Morgan y Brown, 1983).

Por último, la tercera teoría está basada en los estudios de Nideffer (1976) según los cuales la hipnosis producía una reducción del número de estímulos atencionales, permitiéndose así una focalización hacia aquellos estímulos que son relevantes para el proceso hipnótico. Además, la hipnosis permitía un cambio desde un foco atencional externo a uno interno y favorecía en el deportista un aumento en su foco atencional durante la competición facilitando una mayor concentración en la ejecución de los ejercicios.

---

## **Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas en el contexto del deporte.3**

### **4.2. Utilización de la hipnosis en variables relacionadas con el rendimiento deportivo.**

Son numerosos los ámbitos de aplicación de la hipnosis dentro del ámbito del deporte, entre ellos cabría mencionar los siguientes:

#### **4.2.1. Utilización de la hipnosis para la mejora de la fuerza y resistencia muscular.**

Roush (1951) observó en un grupo de sujetos bajo hipnosis, un aumento en la fuerza de agarre y en la flexión del codo, así como un aumento de la resistencia en una situación de permanencia de los sujetos colgados en una barra ayudándose de sus manos. Ikai y Steinhaus (1961) elaboraron un estudio para comprobar las diferencias en el rendimiento de la fuerza en dos grupos de sujetos y con relación a un grupo control. En un grupo se introdujeron técnicas de hipnosis, en otro tratamiento farmacológico y en el tercer grupo, el control, no hubo tratamiento. Se observó una mejoría de la fuerza en ambos grupos experimentales en relación al grupo control, siendo el grupo

sometido a hipnosis el que alcanzó un mayor aumento.

Por otro lado, Alman (1983) sugirió que la hipnosis para la mejora de la fuerza muscular era más efectiva para los no atletas que para atletas, ya que éstos últimos tenían un mayor conocimiento del funcionamiento de contracción muscular de sus músculos. Sin embargo, los atletas podían hacer buen uso de la hipnosis en la mejora de la resistencia mediante sugerencias para favorecer el desvío de la atención en ejercicios monótonos. En esta misma dirección, Moll (1958) realizó un estudio usando hipnosis para comprobar en qué medida un grupo de sujetos era capaz de aumentar su fuerza muscular, obteniendo resultados significativos. Por su parte, Orne (1970) comprobó cómo sujetos bajo hipnosis eran capaces de levantar más kilogramos de peso que los sujetos no sometidos a condición de hipnosis. El uso de instrucciones verbales también fue utilizado con una muestra de sujetos en un intento de superación de sus límites subjetivos de rendimiento, tratando de hacerles ver que las dificultades en la tarea podían ser interpretadas como una ocasión para la superación personal (London y Fuhrer, 1961; Hilgard, 1965).

Jackson, Gass y Camp (1979) evaluaron la influencia de sugerencias motivacionales bajo hipnosis y en estado de despiertos en sujetos bajo situaciones de máximo requerimiento físico. Los sujetos fueron evaluados previamente en función de la sugestionabilidad hipnótica y clasificados en distintos grupos: baja sugestionabilidad con instrucciones motivacionales, solo hipnosis, alta sugestión habilidad con instrucciones motivacionales y grupo con solo instrucciones motivacionales. Los resultados indicaron un aumento significativo en el grupo de solo instrucciones motivacionales y para el grupo alta sugestión habilidad e instrucciones motivacionales. Resultados parecidos obtuvo Ito (1979) en una investigación en donde también se introdujeron situaciones con y sin hipnosis y con y sin instrucciones motivacionales. Los grupos con instrucciones motivacionales y alta sugestionabilidad hipnótica fueron los que obtuvieron mayores puntuaciones.

Jacobs y Gotthelf (1986) realizaron una investigación relacionada con la temática de la hipnosis, fuerza muscular y rendimiento, llegando a tres conclusiones: primero, cuando solo se aplicaba hipnosis sin usar instrucciones motivacionales, no se observaban cambios significativos en el rendimiento (Johnson, 1961, Morgan y Brown, 1983); segundo, las instrucciones motivacionales eran igual de efectivas tanto con hipnosis como sin ella; tercero, las sugerencias post-hipnóticas indicadas para el empeoramiento en el rendimiento producen cambios en la dirección esperada.

#### **4.2.2. Hipnosis favorecedora de la habilidad en imaginación.**

La hipnosis ha sido también ampliamente utilizada y reconocida como una técnica favorecedora en la habilidad para imaginar imágenes con mayor viveza y claridad (Liggett, 2000; Jara Vera y Garcés, 1995), Sanders (1967) argumentó que la hipnosis facilitaba la creación de imágenes visuales. Por otro lado, Howard y Reardon (1986) concluyeron que sujetos bajo una condición combinada de hipnosis y entrenamiento en práctica mental, obtenían resultados más significativos que otros sujetos expuestos sólo a práctica mental. En este sentido, Liggett, 2000, mediante el uso de imágenes visuales durante un estado de hipnosis, evaluaron los posibles efectos sobre la flexibilidad, errores técnicos y concentración durante ejercicios de trabajo de la fuerza.

Por otra parte, también existen algunos estudios que no encuentran que la hipnosis tenga un presumible efecto facilitador en la habilidad para imaginar (Barber y Wilson, 1977; Spanos, Ham y Barber, 1973).

#### **4.2.3. Hipnosis y manejo de la ansiedad precompetitiva y competitiva.**

En una serie de investigaciones, Krenz (1984), Naruse (1965) y Pressman (1979) planteaban el uso de hipnosis como forma de control de los estados de ansiedad con el fin de facilitar la realización y el control en la ejecución de determinados ejercicios físicos en atletas. Gracias al uso del procedimiento hipnótico se consiguió un mayor control de la ansiedad por parte de los deportistas. Así, en el estudio de Naruse (1965) se utilizaron sugerencias hipnóticas directas y auto-hipnosis junto con entrenamiento autógeno y relajación en deportistas de élite en el control de los estados de ansiedad, en los momentos previos a la competición. Los resultados mostraron la eficacia de estas técnicas en el control de la ansiedad precompetitiva.

En un estudio posterior, Krenz, Gordin y Edwards (1986) aplicaron hipnosis como forma de control ante situaciones que producían efectos ansiógenos en un grupo de atletas. Los resultados demostraron que la hipnosis era un tipo de técnica útil en el control de determinados estados ansiógenos, sin embargo este mayor control de la ansiedad no favoreció un aumento en el rendimiento respecto al grupo control.

Por el contrario, O'Donnell's (1973) desarrolló un procedimiento basado en sugerencias post-hipnóticas positivas y sugerencias en estado de despierto en la evaluación de la mejora en el rendimiento en nadadores principiantes de competición. Concluyeron que ni las sugerencias positivas posthipnóticas ni las sugerencias en estados de despiertos favorecían el aprendizaje en habilidades acuáticas o la reducción del estrés durante la competición. Desde el campo de la "psiquiatría del deporte" Newmark y Bogacki (2005), en un estudio de revisión comprobaron que técnicas de relajación, imaginación e hipnosis pueden ser útiles en el control de ciertos estímulos estresantes y distractores, en golfistas de competición. Por otro lado, también Morgan (1995) evidenció que la relajación, las estrategias en imaginación e hipnosis pueden ser de utilidad en el control de la ansiedad y otros estresores, en buceadores que utilizan botellas de oxígeno

#### **4.2.4. Hipnosis para el análisis de errores técnicos y para la recuperación de información olvidada.**

Johnson (1961) realizó regresión hipnótica a un jugador de béisbol ante la imposibilidad del deportista de rendir en el nivel al que estaba acostumbrado. Un análisis exhaustivo bajo hipnosis de los motivos que hacían que el deportista no obtuviera un rendimiento óptimo en sus ejercicios, reveló fallos relacionados con la coordinación y la posición. Los resultados identificaron mejoras en posteriores en su rendimiento. Basado en esta idea, Morgan (1972a) investigó el uso de regresión hipnótica en un corredor de distancia que realizaba marcas óptimas y que desde hacía un tiempo se veía incapaz de mantener. El uso de sugerencias hipnóticas reveló que el deportista había asociado una marca personal muy buena con una experiencia de dolor, imposibilitando que ahora fuera capaz de mantener su nivel acostumbrado.

Otros autores, como Unestahl (1973, 1975), mantienen la idea del uso de regresión hipnótica como un procedimiento eficaz para recordar aquellas actuaciones deportivas óptimas y en su asociación con palabras denominadas "trigger" para el control de actuaciones deportivas posteriores.

Creer y Engs (1986) realizaron una investigación con una muestra de tenistas principiantes para estudiar en que medida el uso de la hipnosis era efectiva para mejorar errores en el gesto técnico. No obtuvieron resultados convincentes y además consideraron que el uso de la hipnosis no mejoraba el rendimiento mucho más que si se utilizaba un método de aprendizaje tradicional, como por ejemplo el aprendizaje verbal del gesto técnico.

Pates y Maynard (2000) llevaron a cabo un estudio con jugadores de golf usando regresión hipnótica, para que el deportista fuera capaz de recordar con viveza su mejor actuación pasada y generalizarla en el momento actual gracias a su asociación en el momento presente con una música previamente definida. El sonido de esa música conectaba su actuación óptima pasada con una necesidad de rendimiento en una situación determinada. Mediante la aplicación de este procedimiento se consiguió una mejora en el rendimiento deportivo. Resultados parecidos siguiendo un procedimiento similar se lograron con jugadores de baloncesto (Pates, Maynard y Westbury, 2001).

---

### **Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas en el contexto del deporte.4**

#### **4.2.5. Hipnosis y lesiones deportivas.**

Ryde (1964) hizo uso del procedimiento hipnótico en el alivio de lesiones de grado menor o traumas menores como "codo de tenista" o "tendón de sprinters". Encontró que a pesar de los efectos beneficiosos que el uso de hipnosis producía en el alivio de estas lesiones menores, los resultados obtenidos no diferían significativamente de los resultados usando un grupo placebo. Morton (2003), utilizó de forma efectiva, técnicas de autohipnosis para mejorar las lesiones físicas y el aumento de la motivación en el deporte del alpinismo. Cabe reparar aquí en la importancia e influencia positiva que en ocasiones el uso del placebo aporta en la mejora de ciertos síntomas físicos y psicológicos; dando a entender la influencia que puede llegar a tener la creación de expectativas (Morgan, 1972b).

#### **4.2.6. Hipnosis y estados de ánimo.**

En una investigación llevada a cabo por Unestahl (1982) se estudió el uso de sugerencias post-hipnóticas para favorecer situaciones de ánimo positivas y emociones adecuadas en deportistas. Los resultados mostraron que era posible cambiar algunas ideas subjetivas en los deportistas relacionadas con algunos pensamientos irracionales, pero no demostraron resultados efectivos en la mejora del rendimiento.

### **4.3. Discusión sobre el efecto de la hipnosis en el rendimiento deportivo.**

Se pueden observar en la literatura científica resultados contradictorios en investigaciones relacionadas con hipnosis y mejora del rendimiento deportivo, debido sobre todo a varias razones.

En primer lugar la participación de deportistas que realizan deporte como forma de ocio y entretenimiento en investigaciones que tienen como objetivo la mejora del rendimiento deportivo puede llevar a resultados contradictorios, ya que es posible que estos sujetos no presenten la suficiente motivación ni interés. Un sujeto que practica deporte en sus ratos libres no tiene las mismas obligaciones ni exigencias que un deportista de élite cuya mejora en su rendimiento es vital, por lo que la implicación en este tipo de investigaciones puede ser escasa. Jacobs y Gotthelf (1986) comprobaron que aquellos deportistas designados para participar en investigaciones bien definidas, de trato personalizado y con un planteamiento adecuado a las características de cada deportista, eran acogidas por éstos con una mayor motivación y con mayores implicaciones en un intento de mejorar su rendimiento.

En segundo lugar, también se han observado resultados contradictorios debidos fundamentalmente a sesgos relacionados con una explicación correcta del procedimiento hipnótico a los deportistas participantes, así como a la

aclaración de los beneficios que dicho procedimiento podría suponer en un futuro.

Otros autores como Taylor, Horevitz y Balagué (1993) opinan que aquellos estudios que habían sido realizados usando hipnosis, incluidos las investigaciones que trataban la temática hipnosis y deporte, mostraban una clara controversia que tenía que ver con la falta de un conocimiento exacto por parte de los investigadores, de porqué funciona la hipnosis, así como los distintos usos que de la misma tiene en el campo clínico y en el experimental.

Morgan (1996) consideró que existía un problema en las investigaciones que trataban temas relacionados con el deporte, ejercicio físico y hipnosis. El problema tenía relación con el desarrollo en laboratorio de gran número de y los resultados obtenidos pertenecían por tanto a unas condiciones de aplicación especiales; es decir, existía variabilidad entre las condiciones de los deportista en situación de laboratorio, que diferían las condiciones que los deportistas tenían en su medio natural; problemas que conlleva la generalización de los resultados.

Otra cuestión muy a tener en cuenta y que planteó Morgan (1997) fue el desconocimiento por parte de algunos investigadores que trabajaban en el campo de la Psicología del Deporte, de los problemas clínicos más comunes que presentaba la población en general. Este desconocimiento podría repercutir en la posibilidad de no advertir ciertas conductas disfuncionales en los deportistas, conductas que por su parte podían ser ajenas al contexto deportivo. El autor citó una serie de estudios que apoyaba la importancia de una formación adecuada en clínica por parte de psicólogos especializados en temas de rendimiento deportivo y, más específicamente, en aquellos que usaban hipnosis en sus trabajos de investigación.

En este sentido, los estudios llevados a cabo por Carmen, Zerman y Blaine, 1968, Davie, 1958, Pierce, 1969, Raglin, 2001 y Vanek, 1970 demostraron la existencia de atletas con problemas psicológicos ajenos a los propios que puede plantear el contexto deportivo.

En un estudio llevado a cabo en el U. S. Olympic Training Center, se comprobó que el 80% de los deportistas presentaban problemas psicológicos que no tenían que ver con los problemas que puede conllevar el logro de una marca deportiva ni con el mantenimiento de un nivel de rendimiento determinado (Meyers, Whelan y Murphy, 1996).

Finalmente, investigaciones llevadas a cabo en el Nacional Collage Health Risk Behavior Survey demostraron que en el período de doce meses, aproximadamente el 10% de los atletas del colegio manifestaron conductas suicidas, dando a entender que el hecho de aparición de dichas conductas no tenía porque ser debido a la práctica deportiva (Simon y Powell, 1999; Unger, 1997).

#### 4.4. Conclusiones

Las principales conclusiones que pueden obtenerse al respecto, después de la realización de esta revisión teórica, cuya temática principal ha sido "hipnosis y deporte", son:

- Existe un número muy escaso de estudios científicos que estudien la influencia de la hipnosis en el rendimiento deportivo.
- Algunas de las investigaciones realizadas que tratan esta temática, ofrecen resultados contradictorios.
- En ocasiones, los experimentadores no conocen el uso y procedimiento hipnótico adecuado para obtener resultados objetivos y válidos.
- También, algunos estudios han utilizado participantes poco motivados y con demasiada falta de interés.
- Suelen existir problemas en la generalización de los resultados, es decir, los posibles beneficios debidos al procedimiento hipnótico sólo se dan en las condiciones de laboratorio y no, en el medio natural.
- Realización de investigaciones sobre hipnosis y deporte por parte de profesionales no especializados en el campo de la psicología del deporte

#### Referencias bibliográficas

1. Alman, B.M. (1983). A complete manual for health and self-change. San Diego, CA: International Health Publications.
2. Balaguer, I. (1994). Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia: Albatros.
3. Barber, T.X. y Wilson, S.C. (1977). Hypnosis, suggestions and altered states of consciousness: Experimental evaluation of the new cognitive-behavioral theory and the traditional trance-state theory of "hypnosis". *Annals of the New York Academy of Science*, 296, 34-47.
4. Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
5. Buceta, J.M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento. En J. Gil y M.A. Delgado (Eds.). *Psicología y Pedagogía de la actividad física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI
6. Buceta, J.M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 95-110.
7. Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
8. Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1996). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. En J. Cruz (Eds.). *Psicología y deporte. Investigación y aplicaciones*. Valencia: Promolibro.
9. Carmen, L.R., Zerman, J.L. y Blaine, G.B. (1968). Use of the Harvard psychiatric service by athletes and nonathletes. *Mental Hygiene*, 52, 134-137.
10. Cecchini, J., Méndez, A. y Muñiz, J. (2002). Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren. *Psicothema*, 14, 523-531.

11. Chon, P.J., Rotella, R.J. y Lloyd, J.W. (1990): "Effects of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf", *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
12. Colegio Oficial de Psicólogos de España (1998). Perfiles profesionales del psicólogo. Madrid: C.O.P.

---

## Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas en el contexto del deporte.5

13. Creer, H. y Engs, R. (1986). Use of progressive relaxation and hipnosis to increase tennis skill learning. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 162-165.
14. Crocker, P., Alderman, R., Murray, F. y Smith, R. (1988): "Cognitive-affective stress management training with high performance", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 448-460.
15. Davie, J.S. (1958). Who uses a college mental hygiene clinic? In B.M. Wedge (Ed.), *Psychosocial problems of college men* (pp. 140-149). New Haven, CT: Yale University Press.
16. Dienstbier, R.A., Crabbe, J., Johnson, G.O., Thorland, W., Jorgensen, J.A. y Sadar, M.A. (1981). Exercise and stress tolerance. En M. H. Sacks y M. Sachs (Eds.), *Psychology of running* (pp. 192-210). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
17. Dunlap, M. (2006) Hypnotizability among Division-I athletes. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66, 3934.
18. Feltz, D.L. (1984): "Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance", en W.F. Straub y J.M. Williams (eds.), *Cognitive sport psychology* (pp.195-198), Lansing, NY, Sport Science Associates.
19. García-Mas, A. y Vicens, P. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema*, 7, 5-19.
20. García-Mas, A. (1997). Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 193-214). Madrid: Síntesis.
21. Garland, H. (1985): "A cognitive mediation theory of task goals and human performance", *Motivation and Emotion*, 9, 345-367.
22. Hale, B.D. (1982): "The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants", *Journal of Sport Psychology*, 4, 379-387.
23. Haskell, W.L. (1984). Overview: Health benefits of exercise. En J.D.Matarazzo, S.M.Weis, J.A. Herd, N.E.Miller y S.M.Weiss (Eds.), *Behavioral Health. A Handbook of health enhancement and disease prevention* (pp. 409-423). Nueva York: John Wiley.
24. Hilgard, E.R. (1965). *Hypnotic Susceptibility*. New York: Harcourt, Brace and World.
25. Horn, T.S. (1984): "Expectancy effects in the interscholastic athletic setting: Methodological considerations", *Journal of Sport Psychology*, 6, 60-76.
26. Hottinger, W.L. (1958). The effect of waking and hypnotic suggestions on strength. Tesis no publicada. University of Illinois.
27. Howard, W.L. y Reardon, J.P. (1986). Changes in the self-concept and athletic performance of weight lifters through a cognitive-hypnosis approach: An empirical study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 28, 248-257.
27. Ileva, L. y Orlick, T. (1991): "Mental links to enhance healing: An exploratory study". *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
28. Imai, M. y Steinhaus, A. (1961). Some factors modifying the expression of human strength. *Journal of Applied Physiology*, 16, 157-163.
29. Ito, M. (1979). The differential effects of hypnosis and motivational suggestions on muscular strength. *Japanese Journal of Physical Education*, 24, 93-100.
30. Jackson, J.A., Gass, G.C. y Camp, E.M. (1979). The relationship between posthypnotic suggestion and endurance in physically trained subjects. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 27, 278-293.
31. Jacobs, S.B. y Gotthelf, C. (1986). Effects of hypnosis on physical and athletic performance. En F.A. DePiano y H.C. Salzberg (Eds.), *Clinical applications of hypnosis* (pp. 89-98 ). Norwood, NJ: Ablex.
32. Jara Vera, P., Garcés, E. (1995). La hipnosis en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 73-85.
33. Johnson, W.R. (1961). Hypnosis and muscular performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1, 71-79.
34. Krenz, E.W. (1984). Improving competitive performance with hypnotic suggestions and modified autogenic training: Case reports. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 27, 58-63.
35. Krenz, E.W., Gordin, R.D. y Edwards, S.W. (1986). Effects of hypnosis on state anxiety and stress in male and female intercollegiate athletes. En L. Vander Velden and J.H. Humphrey (Eds.), *Psychology and sociology of sport* (pp. 25-34). New York: AMS.
36. Leith, L.M. y Taylor, A.H. (1990). Psychological aspects of exercise: a decade literature review. *Journal of Sport Behavior*, 13, 219-234.
37. Liggett, D. R. y Hamada, S.(1993). Enhancing the visualization of gymnasts. *Am J Clin Hypn*, 35(3), 190-7.
38. Liggett DR (2000). Enhancing imagery through hypnosis: a performance aid for athletes. *Am J Clin Hypn.*, 43(2),149-57.
39. London, P. y Fuhrer, M. (1961). Hypnosis, motivation and personality. *Journal of Personality*, 29, 321-333.
40. Martinsen, E.W., Hoffart, A. y Solberg, O. (1989). Comparing aerobic with non-aerobic forms of exercise in the treatment of clinical depression: a randomized trial. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 324-331.
41. McCullagh, P., Weiss, M.R. y Ross, D. (1989): Modeling considerations in motor skill acquisition and performance: An integrated approach", en K. Pandolf (ed.), *Exercise and Sport Science Reviews* (pp. 475-513), Baltimore, MD, Williams y Wilkins.
42. Mento, A.J., Steel, R.P. y Karren, R.J. (1987): "A meta-analytic study of the effects of goal-setting on task performance: 1966-1984", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 52-83.
43. Meyers, A.W., Whelan, J.P., y Murphy, S.M. (1996). Cognitive-behavioral strategies in athletic performance enhancement. In M. Hersen, R.M. Eisler, y P.M. Miller (Eds.), *Progress in behaviour modification* (pp. 137-164). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
44. Moll, A. (1958). A study of hypnosis: Historical, clinical, and experimental research in the techniques of hypnotic induction. New York: Julian Press.
45. Morgan, W.P. (1972a). Hypnosis and muscular performance. En W.P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids in muscular performance*. New York: Academic Press.
46. Morgan, W.P. (1972b). Basic considerations. En W.P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (pp.3-31). New York: Academic Press.
47. Morgan, W.P. y Brown, D.R. (1983). Hypnosis. En M.E. Williams (Ed.), *Ergogenic aids and sports* (pp. 45-54). Champaign, IL: Human Kinetics.
48. Morgan, W.P. (1995). Anxiety and panic in recreational scuba divers. *Sports Med.*, 20(6), 398-421.
49. Morgan, W.P. (1996). Hypnosis in sport and exercise psychology. In J.L. Van Raalte y B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 107-130). Washington, DC: American Psychological Association.
50. Morgan, W.P. (1997). Mind games: The games: The psychology of sport medicine: optimizing sport performance (pp. 1-62). Carmel, IN: Coope.
51. Morton, P.A. (2003). The hypnotic belay in alpine mountaineering: the use of self-hypnosis for the resolution of sports injuries and for perfor, 46(1), 45-51.
52. Naruse, G. (1965). The hypnotic treatment of stage fright in champion athletes. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 13, 63-70.
53. Newmark TS, Bogacki DF (2005).The sport psychiatrist and golf. *Clinics in sports medicine.*, 24(4), 973-977
54. Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. New York: Thomas Y. Crowell.
55. O' Donnell, L.E. (1973). The effects of post-hypnotic suggestion on the learning of aquatic skill and the degree of fear among beginning swimmers. *Dissertation Abstracts International*, 32, 795.
56. Orme, M.T. (1970). The nature of hypnosis: Artifact and essence. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 277-299.
57. Pates, F. y Maynard, I. (2000). Effects of Hipnosis on Flow States and Golf Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 1057-1075.

58. Pates, F., Maynard, I. y Westbury, T. (2001). An Investigation into the effects of hypnosis on basketball performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 84-102.
59. Pearson, P (1983). Practical applications of hypnosis in sporting performance. [Journal; Peer Reviewed Journal] *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 4(1), 13-19.
60. Pierce, R.A. (1969). Athletes in psychotherapy: How many, how come?, *Journal of the American College Health Association*, 17, 244-249.
61. Pressman, M.R. (1979). Psychological techniques for the advancement of sport potential. En P. Klavara y J.V. Daniel (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist*. Champaign, IL: Human Kinetics.
62. Raglin, J.S. (2001). Psychological factors in sport performance; The mental health model revisited. *Sport Medicine*, 31, 875-890.
63. Roush, E.S. (1951). Strength and endurance in the waking and hypnotic states. *Journal of Applied Physiology*, 3, 404-410.
64. Ryde, D. (1964). A personal study of some uses of hypnosis in sports and sports injuries. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 4, 241-246.
65. Saldaña, C. y Rossell, R. (1988). *Obesidad*. Barcelona: Martínez Roca.
66. Sanders, R. S. (1967). The effect of hypnosis on visual imagery. *Dissertation Abstracts International*, 30, 2936-2939.
67. Silva, J.M. y Applebaum, M.I. (1989): "Association and dissociation patterns of United States Olympic Marathon Trial Contestants". *Cognitive Therapy and Research*, 13, 185-192.
68. Simon, T.R., y Powell, K.E. (1999). Involvement in physical activity and risk for nearly lethal suicide attempts. *Medicine y Science in Sport and Exercise*, 31- 85.
69. Smith, R.E. (1980): "A cognitive-affective approach to stress management training for athletes", en C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell y G.C. Roberts (eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp.54-72), Champaign, IL, Human Kinetics.
70. Spanos, N.P., Ham, M.W. y Barber, T.X. (1973). Suggested ("hypnotic") visual hallucinations: Experimental and phenomenological data. *Journal of Abnormal Psychology*, 81, 96-106.
71. Taylor, W. y Baranowski, T. (1991). Physical activity, cardiovascular fitness and adiposity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 157-163.
72. Taylor, J., Horevitz, R. y Balagué, G. (1993). The use of hipnosis in applied sport psychology. *The Sport Psychologist*, 7, 58-78.
73. Unestahl, L.E. (1973). *Hypnosis and post-hypnotic suggestions*. Orebro, Suiza: Veje Publications.
74. Unestahl, L.E. (1975). *Hypnosis in the seventies*. Orebro, Suiza: Veje Publications.
75. Unestahl, L.E. (1982). *More New Paths to Sport to Learning and Excellence*. En: T. Orlick , Parkington N, J. Samela. (Eds.): *New Paths to Sport Learning*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
76. Unger, J.B. (1997). Physical activity, participation in team sports, and risk of suicidal behaviour in adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 12, 90-93.
77. Van Schoyck, S.R. y Grasha, A.F. (1981): "Attentional stylevariations and athletic ability: The advantages of sport-specific test", *Journal of Sport Psychology*, 3, 149-165.
78. Vanek, M. (1970). Psychological problems of superior athletes: Some experiences from the Olympic Games in Mexico City, 1968. In G.S. Kenyon (Ed.), *Contemporary psychology of sport* (pp. 183-185). Chicago: Athletic Institute.
79. Weinberg, R.S., Seaburne, T.G. y Jackson, A. (1981): "Effects of visuo-motor behaviour rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance", *Journal of Sport Psychology*, 3, 228-238.
80. Weinberg, R.S. (1992). "Goal setting and motor performance: A review and critique", en G.C. Roberts (ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.177-197), Champaign, IL, Human Kinetics.
81. Zimmerman, B.J. y Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 60-75.