

Artículo original

Diagnóstico inicial del miedo en las atletas de gimnasia artística en la etapa de iniciación deportiva, en las niñas de la categoría 6–7 años del municipio Bayamo.

Initial diagnosis of the fear in the athletes of artistic gymnastics in the stage of sports initiation, in the girls of category 6–7 years of the municipality Bayamo

MSc. Maira Caridad Guerra Reyna. Profesora de la dirección provincial de deportes. Cuba, mguerrar@nauta.cu

MSc. Teresa Justa Alcea Hernández. Facultad de Cultura Física. Profesora de la dirección provincial de deportes, Cuba, talceah@nauta.cu

MSc. Félix García Gómez. Profesor de la dirección provincial de deportes, Cuba, fgarciag@nauta.cu

Recibido: 4 de marzo de 2020 Aceptado: 25 de junio de 2020

RESUMEN

En la presente investigación se revela el diagnóstico realizado en el deporte de Gimnasia Artística en la etapa de iniciación deportiva, para constatar las manifestaciones de miedo en las niñas de la categoría 6–7 años del municipio Bayamo, para ello se utilizaron diferentes métodos y técnicas como la observación, la encuesta y la entrevista, de una población de ocho se diagnosticó una muestra de tres atletas con manifestaciones severas de miedo, que incidían en las ejecuciones técnicas de los aparatos: Viga de Equilibrio y Barras Asimétricas.

Palabras claves: estados emocionales, miedo, acciones psicopedagógicas

ABSTRACT

This research reveals the diagnosis made in the sport of Artistic Gymnastics at the stage of sports initiation, to verify the manifestations of fear in girls in the 6–7 years category of the Bayamo municipality, for this purpose different methods and techniques were used as the observation, the survey and the interview, of a population of eight, a sample of three athletes with severe manifestations of fear was diagnosed, which affected the technical executions of the Balance Beam and Asymmetric Bars.

Key words: emotional states, fear, psycho-pedagogical actions.

INTRODUCCIÓN

En la iniciación deportiva se sientan las bases necesarias para el desarrollo ulterior del deportista en la disciplina seleccionada, diversos han sido los criterios de diferentes autores que la conciben de una forma u otra, se destaca como idea común la de tomar vínculo con el deporte de una manera específica (Blázquez, 1986; Pintor, 1989; Romero, 2001; Hernández & Col, 2001). Además de esa idea varios autores van más allá y presentan una definición de iniciación deportiva desde el punto de vista educativo, que es la que se asume en esta investigación.

En el sentido anterior Blázquez (1986), plantea que “el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en el que se comienza con la práctica deportiva, sino como la acción pedagógica que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, estos van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad”.

Una valoración muy similar hace Hernández & Col cuando precisa que “es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento”.

Otro aspecto que se discute por los autores que aparecen en la literatura y resulta de gran envergadura para esta investigación es lo referente a la edad de ingreso de los escolares a la iniciación deportiva, donde autores como Jolibois (1975), consideran el período comprendido entre siete y ocho años como el momento más adecuado para la iniciación deportiva, a partir de razonamientos teóricos y datos experimentales sobre aspectos evolutivos.

Sánchez (1986), incide en que el deporte una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el quinto curso de Educación Primaria.

También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Por su parte Le Boulch (1991), señala que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho o nueve años como medio de educación psicomotriz, ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa.

Zurlo de Miroti & Casanova, (2012) consideran muy importante diferenciar entre iniciación deportiva y especialización deportiva, según estos autores “la primera se refiere al proceso de enseñanza-aprendizaje en la que el niño o adolescente aprende las destrezas básicas de un deporte, mediante el juego y de acuerdo con las posibilidades. Especialización deportiva implica desarrollo y entrenamiento de las capacidades técnico-tácticas y físicas, con el fin de lograr el mayor rendimiento posible.

El miedo, la cual es considerada en los estudios de diferentes autores (Thomas, 1982; Passer, 1984; Feltz, 1988; Roberts, 1991; Bakker y cols. 1993; Andersen y Williams, 1999; García, 2003; Rodríguez, 2011), como una emoción desfavorable, la cual puede generar serios trastornos en la adaptación a determinados contextos, en este caso, de manera particular, al contexto referido a la enseñanza- aprendizaje de la Gimnasia Artística.

En la bibliografía consultada se destaca el abordaje de esta emoción desde diferentes ciencias, desde cada una de las cuales se han ofrecido diferentes definiciones de acuerdo al objeto de estudio y a los objetivos que persiguen cada una de ellas en sus investigaciones, no obstante según Pedroso (2014) a pesar de las diferentes definiciones que aparecen en la literatura sobre el miedo que van desde las legales, psicológicas, psiquiátricas y otras que han sido propuestas desde diferentes contextos, su atención al igual que su concepción son asumidas en la actualidad con diferentes denominaciones, siguiendo criterios más operativos y atendiendo a la naturaleza de las reacciones implicadas en el mismo (Graziano y col, 1979; Pelechano 1981; Morris y Kratochwill, 1983,1987; Bradly, 2000), subrayan que constituye un patrón de triple respuesta que integra a su vez, reacciones fisiológicas, comportamentales y cognitivas.

Esto quiere decir que en estas definiciones subyace el modelo tridimensional propuesto por Lang, (1968) y que, según Pedroso, (2014) “generalizado al estudio de cualquier fenómeno emocional que ha sido ampliamente aceptado, no solo como un modo de objetivizar el estudio empírico de las respuestas del miedo sino también como una forma de entender teóricamente la naturaleza del mismo y sus trastornos”.

Según Rodríguez, (2018) “El miedo es milenario, se originó como mecanismo de defensa y adaptación para la supervivencia. Es un sentimiento aprendido desde pequeños, una respuesta que se da como resultado a la interpretación que hacemos de una situación, como un peligro

presente e inminente. El conflicto aparece, cuando el miedo nos paraliza, nos limita y se interpone en lo que deseamos hacer”.

La palabra *miedo* se origina del latín “metus” que se traduce como *miedo*. Según la Real Academia Española se define al *miedo* como la perturbación del estado de ánimo ante un riesgo o daño real o inexistente. Esta emoción tiene grados por lo que puede ser un *miedo* leve, moderado o muy intenso según la persona, es un estado emocional primario, normal y desagradable, provocado por un agente real o imaginario, que causa ansiedad, por la incertidumbre de perder algo, o sufrir un daño físico o emocional, o de que ocurra algo contrario a lo esperado.

En función de la presente investigación, teniendo en cuenta la etapa y el contexto en el cual la misma se desarrolla (la iniciación deportiva en la Gimnasia Artística) se asume la definición de miedo que plantea Rodríguez, (2011) este autor expresa que el miedo “es una reacción emocional de duración relativamente breve que surge ante situaciones (reales o percibidas) de riesgo que se caracterizan por poseer una connotación negativa y hacen consecuentemente peculiar la conducta del sujeto”.

Desarrollo

Diagnóstico inicial del miedo.

Entrevista al profesor deportivo

La entrevista fue aplicada a tres de los profesores que trabajan con la Gimnasia Artística en la etapa de iniciación deportiva (6-7 años) en el proceso de la entrevista se develaron los siguientes resultados:

Los mismos cuentan con tres, siete y nueve años de experiencia en el trabajo con la iniciación deportiva de la Gimnasia Artística femenina, los tres profesores son Licenciados en Cultura Física y solo dos de ellos han recibido diferentes cursos para su preparación y superación profesional entre los cuales se encuentran: Cursos de Metodología del Entrenamiento Deportivo de los diferentes elementos técnicos de la Gimnasia Artística, curso de Regla y Arbitraje y Curso Internacional de la FIG, NIVEL I. Es decir que la superación recibida fundamentalmente se relaciona con el alto rendimiento en el deporte de Gimnasia Artística, ocupando la temática de la iniciación deportiva y lo aspectos psicológicos de la misma un espacio nulo.

Diagnóstico inicial del miedo en las atletas de gimnasia artística

Los tres coinciden en señalar entre las gimnastas que entrenan, la existencia de manifestaciones de algún tipo de estado emocional desfavorable en el proceso de entrenamiento. Entre las causas que consideran que influyen en esta problemática mencionan:

- Inseguridad, fundamentalmente en la viga de equilibrio, por miedo a caerse y golpearse, así como en las barras asimétricas también por temor a lesionarse.
- De manera particular aparecen en el momento de realizar determinadas ejecuciones técnicas en los mencionados aparatos como: a la hora de ejecutar en el aparato Viga de Equilibrio el elemento "Fli" de espalda y en las Barras Asimétricas el "Z", en los molinos y la salida.
- Problemas familiares que influyen en el entrenamiento, como problemas de convivencia en la familia y divorcios mal manejados.

Como se puede apreciar, los entrenadores coinciden en señalar entre las causas asociadas al problema, las vivencias de miedo, vinculadas a la ejecución técnica en diferentes aparatos, es decir que los ejercicios con los aparatos son la causa más frecuente de aparición de las mismas.

Entre las manifestaciones de miedo que se presentan con mayor frecuencia durante el entrenamiento identificaron:

- Mutismo de las atletas en el momento de realizar la ejecución técnica.
- Inmovilización total, no emiten ninguna reacción.
- Comienzan la ejecución y no la concluyen.
- Manifiestan deseo de ir al baño.

En cuanto a su proceder como entrenador ante estas manifestaciones emergieron las siguientes acciones:

- Realizan una atención diferenciada, a través de conversación, charla, repeticiones, juegos y competencia entre las niñas.
- El entrenador desempeña el papel de psicólogo, porque en la iniciación deportiva no lo lleva.
- Conversa con los padres, de manera particular con la mamá que es la que generalmente asiste al entrenamiento.

Sobre las necesidades de preparación del entrenador en esta temática.

En cuanto a la preparación para enfrentar la problemática planteada, los profesores deportivos no la reconocen como necesidad, los tres entrenadores señalan estar preparados para enfrentar esta problemática, señalan que para enfrentar la misma trabajan con la metodología, pero no se especifica con cuál metodología.

Diagnóstico individual de las gimnastas

Gimnasta 1:

Gustos y preferencias: refiere le gusta practicar la Gimnasia Artística, todos los aparatos, le gusta la lectura, ver los programas de deporte por la televisión, jugar con sus amigos.

Contexto familiar: vive en el seno de una familia extendida, con su mamá, la cual es ama de casa, abuelo, hermanos y primo, su papá se encuentra fuera del país, pero mantiene la comunicación con la familia. Describe su casa como bonita, su barrio refiere que es tranquilo y le gusta vivir en él.

-Contexto Escolar: le gusta la escuela, le gusta todo, pero en particular la lectura. No desea cambiar de escuela, se encuentra satisfecha con ella.

-Contexto Deportivo: Le gusta el deporte que practica, le gustan todos los aparatos y elementos de los mismos, no desea cambiar de deporte, señala que los ejercicios no le resulta difícil realizarlos, que cuando algo le sale mal le gusta que la profe le ayude porque es buena y los atiende.

En cuanto a las situaciones generadoras de miedo

Sin embargo, emergen de la entrevista No. II problemas en los elementos técnicos, la bisagra y la campana, en la viga de equilibrio. No reconoce que presenta miedo, sin embargo, señala que se dio un golpe en una de las ejecuciones durante el entrenamiento en la "Sala 12 enero". Ante esta situación indica que lloró, no quiso hablar con nadie, se entristeció mucho, hasta que la entrenadora conversó con ella y la ayudó.

Resultado de las observaciones

Los resultados muestran que en el caso de esta atleta en el 30% de las observaciones se pusieron de manifiesto errores en la ejecución técnica en la Viga de Equilibrio y las manifestaciones de miedo más observables fueron; relacionadas con las fisiológicas: la inhibición y el mutismo, frecuentemente, el llanto ocasionalmente y dentro de las conductuales o motrices: la inseguridad y evasión del aparato ante las ejecuciones técnicas, frecuentemente y la intranquilidad motora ocasionalmente.

Gimnasta 2:

Gustos y preferencias: lo que más le gusta es estar con la profesora de Gimnasia, ver los muñequitos en la televisión, le gusta la escuela, leer, jugar con sus amiguitos.

Contexto familiar: vive en el seno de una familia nuclear, con sus padres, mamá y papá, los cuales son cuentapropistas. Le gusta su casa, el barrio y vivir en él.

-Contexto Escolar: le gusta la escuela, estudiar y jugar en ella. No desea cambiar de escuela, se encuentra satisfecha con ella, le gusta su maestra.

-Contexto Deportivo: Le gusta el deporte que practica, le gustan todos los aparatos y elementos de los mismos, no desea cambiar de deporte, señala que algunos ejercicios le resulta difícil realizarlos, por ejemplo, en la Viga de Equilibrio los pasos con giros y la salida en las Barras Asimétricas.

En cuanto a las situaciones generadoras de miedo

En la entrevista No. II manifiesta no saber por qué tiene miedo, sin embargo en las observaciones realizadas como se explicará más adelante se devela temor en algunas situaciones.

Resultado de las observaciones

En el caso de esta atleta en el 25% de las observaciones se pusieron de manifiesto errores en la ejecución técnica en las Barras Asimétricas, aunque en la entrevista plantea no saber por qué tiene miedo en la observación se devela temor por caerse en la altura de la Viga de Equilibrio, le dan miedo los pasos con giros en este aparato y siente miedo al soltarse de las Barras Asimétricas, a la hora de hacer la salida.

Las manifestaciones de miedo más observables fueron; relacionadas con las fisiológicas: ligero temblor, frecuentemente, y la inhibición ante la ejecución técnica, ocasionalmente y dentro de las conductuales o motrices: la inseguridad y la evasión del aparato ante las ejecuciones técnicas, frecuentemente y ocasionalmente, actitud negativa ante la ejecución, necesita ser estimulada por la profesora para la realización del ejercicio.

Gimnasta 3:

Gustos y preferencias: lo que más le gusta es practicar la Gimnasia Artística, ver la televisión y jugar en el tablet, le gusta la escuela y refiere sentirse bien en ella, en el grupo y su maestra.

Contexto familiar: vive en el seno de una familia incompleta, con su mamá y un hermano, sus padres son divorciados, y son profesionales, médico y profesora universitaria. Le gusta su casa, aunque señala extrañar a su papá, aunque él la visita con frecuencia.

-Contexto Escolar: le gusta la escuela, estudiar, lo que más le gusta es la computación. No desea cambiar de escuela, se encuentra satisfecha en ella, y quiere mucho a su maestra.

-Contexto Deportivo: Le gusta la Gimnasia Artística, todos los aparatos y ejercicios, no desea cambiar de deporte, señala que algunos ejercicios le resulta difícil realizarlos, por ejemplo, el "Fli" de espalda y la salida en las Barras Asimétricas.

En cuanto a las situaciones generadoras de miedo

En la entrevista No. II se devela temor por caerse en la altura de la Viga de Equilibrio, siente temor al realizar el “Fli” de espalda, miedo a fallar, caer y lesionarse y en la salida de las Barras Asimétricas.

Resultado de las observaciones

En el caso de esta atleta en el 20% de las observaciones se pusieron de manifiesto errores en la ejecución técnica en la Viga de Equilibrio y las manifestaciones de miedo más observables fueron; relacionadas con las fisiológicas: leves temblores y mutismo ante las ejecuciones técnicas, frecuentemente, y la intranquilidad motora, ocasionalmente y dentro de las conductuales o motrices: la inseguridad y la evasión del aparato, frecuentemente y ocasionalmente, actitud negativa ante la ejecución.

Regularidades diagnósticas en las atletas de Gimnasia

Tabla 1: Principales motivaciones, características del contexto familiar y escolar

	Motivaciones	Contexto familiar	Contexto escolar
Atleta 1	Gimnasia Artística, lectura, la televisión (programas deportivos), jugar.	Familia Extendida, padre ausente, pero comunicación positiva, satisfecha en su casa, el barrio y la comunidad.	Satisfecha con la escuela, lo que más le gusta la lectura.
Atleta 2	Gimnasia Artística, la televisión, la escuela, leer, jugar.	Familia nuclear, satisfecha con su casa, el barrio y la comunidad.	Satisfecha con la escuela, le gusta estudiar y jugar en ella, le gusta su maestra.
Atleta 3	Gimnasia Artística, la televisión, jugar en el tablet, la escuela.	Familia incompleta, padre ausente	Satisfecha con la escuela, le gusta la computación, le gusta su maestra.

Diagnóstico inicial del miedo en las atletas de gimnasia artística

		pero comunicación positiva, satisfecha en su casa, el barrio y la comunidad.	
--	--	---	--

El denominador común entre las atletas es el gusto por el deporte que practican, la Gimnasia Artística, el contexto familiar es favorable a pesar de padre ausente en dos casos, contexto escolar también favorable.

Tabla 2: Contexto deportivo

	Estado de satisfacción por el deporte.	Dificultades en la ejecución técnica.
Atleta 1	Satisfecha con la práctica de la Gimnasia Artística.	En los elementos técnicos, la bisagra y la campana, en la viga de equilibrio.
Atleta 2	Satisfecha con la práctica de la Gimnasia Artística.	En la Viga de Equilibrio, los pasos con giros y la salida en las Barras Asimétricas.
Atleta 3	Satisfecha con la práctica de la Gimnasia Artística.	En la Viga de Equilibrio, elemento técnico el "Fli" de espalda y en la salida de las Barras Asimétricas.

Como regularidades diagnósticas se aprecian; satisfacción por el deporte que practican y dificultades en diferentes elementos técnicos de la Viga de Equilibrio y las Barras Asimétricas.

Tabla 3: Situaciones generadoras de miedo

	Situaciones generadoras de	Manifestaciones	Frecuencia
--	-----------------------------------	------------------------	-------------------

	miedo.		
Atleta 1	La ejecución de los elementos técnicos, la bisagra y la campana, en la Viga de Equilibrio (miedo a caerse) le ocurrió una caída, se constatan en la observación porque en la entrevista no reconoce tener miedo.	Fisiológicas: - Inhibición y mutismo. - El llanto. Conductuales motrices: - Inseguridad y evasión del aparato. - Intranquilidad motora.	- Frecuentemente - Ocasionalmente - Frecuentemente - Ocasionalmente
Atleta 2	La ejecución de los elementos técnicos, los pasos con giros en la Viga de equilibrio y la salida en las Barras Asimétricas (Miedo a caerse en la altura de la Viga y al soltarse en las Barras)	Fisiológicas: - Ligero temblor. - Inhibición ante la ejecución técnica. Conductuales motrices: - Inseguridad y la evasión del aparato. - Actitud negativa ante la ejecución.	- Frecuentemente - Ocasionalmente - Frecuentemente - Ocasionalmente
Atleta 3	En la Viga de Equilibrio, elemento técnico el "Fli" de espalda y en la salida de las Barras Asimétricas (Miedo a fallar, caerse y lesionarse)	Fisiológicas: - Leves temblores y mutismo ante las ejecuciones técnicas. - Intranquilidad motora. Conductuales motrices: - Inseguridad y la evasión del aparato.	- Frecuentemente - Ocasionalmente - Frecuentemente - Ocasionalmente

		- Actitud negativa ante la ejecución.	
--	--	---------------------------------------	--

Regularidades diagnósticas:

- Las principales dificultades de las atletas se ubican en la ejecución técnica de los ejercicios en la Viga de Equilibrio y las Barras Asimétricas.
- La complejidad de estos ejercicios constituyen situaciones generadoras del miedo como estado emocional desfavorable: miedo a fallar y a la caída en la altura de la Barra de Equilibrio, miedo a fallar y a la caída al soltarse y en la salida en las Barras Asimétricas, miedo a las lesiones.
- El miedo se revela principalmente a través de las manifestaciones fisiológicas y conductual-motriz, sin embargo, no en todos los casos se reconoce la existencia del miedo o el móvil que lo produce.
- Las dificultades anteriores generan estados de inacción o de sobreexcitación en las atletas de Gimnasia Artística que dificultan la ejecución de los elementos técnicos del deporte.

Las dificultades constatadas llevaron a la investigadora a diseñar e implementar una propuesta de cambio que consiste en acciones psicopedagógicas para favorecer el control del miedo en las atletas de Gimnasia Artística 6-7 años de la Sala Polivalente “12 de enero del municipio Bayamo”.

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teórico–metodológicos de los estados emocionales asociados al deporte y el control del miedo para la ejecución técnica revelan la diversidad de aportes de diferentes concepciones teóricas y modelos psicológicos que sistematizan el estudio de estos fenómenos.
2. El diagnóstico realizado expresó las principales manifestaciones del miedo, así como las causas del surgimiento y efectos negativos del mismo en la ejecución técnica de las atletas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andersen, M. (1999) A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. En: Journal of Sport & Exercise Psychology.
2. Bakker, C; y Van H. (1993) Psicología del Deporte. Conceptos y aplicaciones. Ediciones Morata, Madrid.

3. Betancourt, J. (2003) Dificultades en el aprendizaje y trastornos emocionales y de la conducta. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
4. Blázquez, D. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Ed. Inde.
- 5.----- (1986) Iniciación a los deportes de equipo: del juego al deporte. Barcelona: Martínez Roca, SA.
6. Bortoleto, M. (2000) Carácter Objetivo (Técnico) e o Subjetivo (Expressivo) de Gimnástica Artística. Tesis de Master Facultad de Educación Física, Universidad Estatal de Campinas. —Brasil: Ed. Unicamp, Campinas.
8. Dyson, B. (2004) Sport education, tactical game and cooperative learning: theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56, 226-240.
9. Feltz, R. (1988) El estrés y el miedo en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, Vol. II, Nº 4, 21-31.
10. García, F. (2001) Psicología de las Emociones en el Deporte. La Habana: Instituto de Medicina del Deporte.
- 11.----- (2003) Herramientas Psicológicas para entrenadores y atletas. La Habana: Deportes.
14. Lagardera, F. (1999) Diccionario Paidotribo de la Actividad física y el deporte. Barcelona: Ed. Paidotribo.
16. Liublinskaya, A. (1981) Psicología Infantil. La Habana: Ed. Libros para la Educación.
17. Mora, M. (2008): Análisis psicológico del miedo en niños gimnastas de 7 a 10 años de edad en situaciones de aprendizaje motor. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Villa Clara.
17. Passer, W. (1984) Competitive trait anxiety in Children and adolescents. *Psychological foundations of sports*. Jhon M. Silva III y Robert S. Weinberg Editors. Human Kinetics. Champaign IL.
18. Pedroso, S (2014), La ayuda pedagógica a escolares con manifestaciones de miedo durante su iniciación deportiva en la gimnasia artística. Tesis Doctoral. Universidad de Ciencias Pedagógicas. Villa Clara. Cuba.
19. Pedroso, S. (2013) Curso de posgrado a profesores deportivos de la iniciación a la Gimnasia Artística. Trabajo Final de la Especialidad “Docencia en Psicopedagogía”. UCP “Félix Varela Morales”.