

Artículo Original

Las percepciones especializadas en la iniciación deportiva de Gimnasia Rítmica: juegos para su entrenamiento

The percetions specialized in laring sport initiation of rítmica gymnastic: games for your training

Dr. C. Mercedes Lourdes Pérez Iznaga. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana Cuba, mekymercedes27@gmail.com

Dr. C. Isabel Fleitas Díaz. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana Cuba. isafelfd@inder.cu

Recibido: 24 de abril de 2020

Aceptado: 17 de julio de 2020

RESUMEN

El presente artículo refiere un tema de gran importancia en el mundo de la Actividad Física y el Deporte como lo es la aplicación de la Psicología en la iniciación deportiva (5-6 años), específicamente en la Gimnasia Rítmica, es resultado de las acciones desarrolladas como parte del Proyecto Comunitario de Gimnasia Rítmica “Nene Traviesa” de la UCCFD “Manuel Fajardo de La Habana”, concebido como alternativa de nuevas formas de entrenamiento para favorecer la preparación psicológica, donde las gimnastas aprenden y juegan a la vez. Tiene la intención de fundamentar el rol que desempeñan las percepciones especializadas como una de las demandas psicológicas que inciden en el rendimiento deportivo en la Gimnasia Rítmica y a partir de ello, proponer juegos acorde a las características de las niñas de 5 y 6 años, muestra escogida para la presente investigación.

Palabras claves: gimnasia rítmica, juegos, percepciones especializadas

ABSTRACT

This article refers to a topic of great importance in the world of Physical Activity and Sport, such as the application of Psychology in sports initiation (4-5 years), specifically in Rhythmic Gymnastics, is the result of actions developed as part of the Community Project of Rhythmic Gymnastics "Nene Traviesa" of the UCCFD "Manuel Fajardo de La Habana", conceived as an alternative to new forms of training to promote psychological preparation, where gymnasts learn and play at the same time. It intends to substantiate the role that specialized perceptions play as one of the psychological demands that affect sports performance in Rhythmic Gymnastics and,

from there, propose games according to the characteristics of girls of 5 and 6 years old, selected sample for the present investigation.

Key words: rhythmic gymnastics; games; specialized perceptions

INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte como ciencia aplicada desarrolla múltiples investigaciones para contribuir a la elevación del rendimiento deportivo y dedica extensos estudios y prácticas experimentales con este fin. La intervención psicológica en la actividad deportiva adquiere determinadas particularidades derivadas de las especificidades del deporte como actividad humana y representa un reto para psicólogos y entrenadores deportivos que pretenden modificar y perfeccionar la preparación psicológica en aras de contribuir a la excelencia deportiva. (Cañizares., 2008)

Desde este referente, se puede entender que en la actividad física y el deporte, la preparación psicológica es uno de los pilares en los que se sustenta la preparación integral del deportista, máxime si se trata de la Gimnasia Rítmica considerada como deporte de apreciación, coordinación y arte competitivo que necesita muchos años de trabajo para lograr el camino hacia la maestría deportiva, lo que a su vez implica un intensivo trabajo desde estadios muy tempranos, dedicar largas horas de entrenamiento al aprendizaje del manejo de cinco aparatos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta), útiles muy diferentes unos de otros que exigen desarrollar habilidades específicas para cada una y pueden competir tanto en modalidad individual, como de conjunto.

Consecuente con ello, los jueces basados en las normas del Código de Puntuación para las competencias considerarán aspectos como las posturas de iniciación, la suavidad del ejercicio, la continuidad de la acción, la participación de varias zonas musculares y la perfección de los movimientos, así como poner especial atención en los desplazamientos, giros y lanzamientos que ejecute. Su lógica se configura a partir de movimientos que requieren armonía, ritmo, precisión, equilibrio, elasticidad y fluidez, como así también, condiciones físicas particulares, un alto contenido expresivo, la elegancia, el virtuosismo y la creatividad como factores de alto grado de significación para el éxito competitivo.

Por tanto las gimnastas desde el punto de vista psicológico deben poseer un elevado autocontrol motor y emocional, alto nivel de inteligencia motriz (capacidad de aprendizaje motor) para la asimilación de largos programas de enseñanza, fuerte motivación por el deporte, gran espectacularidad y nivel de expresión, adecuada concentración y distribución de la

atención, buena memoria motriz y auditiva, para desarrollar un trabajo interpretativo acorde a la música seleccionada como acompañamiento musical, la cual responderá en cada caso (individual o conjunto), a las particularidades psicológicas y requisitos específicos propios de las reglamentaciones.

Para la materialización de estas exigencias psicológicas, se necesita que las gimnastas que se inician (5 y 6 años) desarrollen y perfeccionen los hábitos y las destrezas que garanticen la correcta ejecución de la técnica y sean capaces de valorar como transcurren cada uno de los elementos y acciones que se dan en la ejecución de la actividad, lo cual precisa del desarrollo de percepciones especializadas.

A través de los procesos perceptivos, cuando los estímulos actúan sobre los receptores sensoriales repartidos por todo el cuerpo, el practicante puede adquirir el reflejo integral de los objetos y fenómenos reales del mundo exterior, analizarlos y formular respuestas motoras o verbales que le permitan una correcta organización y regulación de las actividades prácticas o mentales de la vida diaria, así como archivar estas experiencias para usarlas en un futuro cercano o lejano.

Desde esta perspectiva, Tenenbaum & Eklund, (2007), consideran que la percepción es un proceso psíquico, de carácter activo, constructivo, relacionado con procesos cognitivos superiores y que transcurre en el tiempo, depende tanto de la información que el mundo entrega, como de la fisiología y las experiencias del sujeto afectado por las estimulaciones externas, internas o propioceptivas. Es la capacidad de captar y conocer elementos de nuestro entorno, por medio de los sentidos y está profundamente ligada con los cinco analizadores: visual (vista) auditivo (oído) kinestésico (olfato, gusto, tacto)

Durante las diferentes sesiones de entrenamiento en la iniciación deportiva, se habitúa al niño a realizar ejercicios en condiciones de disminución o aumento de estimulación (sensoperceptual), con el objetivo de buscar una mayor activación de los analizadores (visual, auditivo, táctil, y kinestésico), los que facilitan la interiorización y exteriorización de las acciones y operaciones técnico-tácticas o de las estrategias deportivas con las que se identifica el practicante.

Las percepciones del espacio, tiempo y movimiento al ser aplicadas en el ámbito deportivo adquieren un carácter de especialización, lo cual resulta complicado en tanto depende de características muy importantes como la objetivación, la integración, constancia y comprensión, entre otras, que condicionan el éxito de la mayoría de las acciones deportivas.

En este proceso intervienen las características personales del perceptor, sus intereses, metas, sentimientos, ansias pueden influir en el resultado de lo percibido y de llegar así a la llamada apercepción que es “la dependencia de la percepción del contenido de la vida psíquica de la persona, de las características de la personalidad”. (Petrovsky., 1988, p. 228).

Por lo tanto, la percepción como proceso activo está en constante comparación entre lo que está percibiendo en ese momento el sujeto y la experiencia anterior que posee del objeto o fenómeno por lo que la percepción no depende solo del excitante, sino que también depende del individuo perceptor, de su experiencia personal, de sus conocimientos. Al percibir se activan las huellas de las percepciones realizadas con anterioridad, por tal motivo, se puede plantear que un mismo objeto o fenómeno puede percibirse de disímiles maneras por diversas personas. Así, cuando las atletas logran especializar estas percepciones, los procesos sensopreceptuales trabajan con claridad, se dan soluciones rápidas y exactas, se percatan que el cuerpo es fuerte, ágil, dócil, sienten una ligereza extraordinaria, una seguridad profunda en sus realizaciones técnicas, tácticas o estrategias deportivas y piensa que es capaz de todo.

De manera general, son múltiples las investigaciones desarrolladas en torno al tema, sin embargo, se considera que a pesar de la valía de estos estudios, aún constituye un problema actual para la Gimnasia Rítmica en la etapa de iniciación ya que no se han encontrado referencias que se proyecten a explicar esta problemática desde las potencialidades que ofrecen los juegos como medio para el entrenamiento de las percepciones especializadas, lo cual le permite valorar a la atleta con mucha precisión (mediante la percepción visual), la distancia, la altura, los desplazamientos, los saltos, los giros, los límites de las áreas competitivas, entre otros, elementos que determinan sus resultados y rendimiento deportivo.

Análisis de los resultados

Las bases teóricas y metodológicas de la investigación se sustentan en las consideraciones de múltiples autores, entre los que se encuentran: Sainz de la Torre (2003), Cañizares (2008), Schinke, & Hackfort, (2016) y Gill., Williams., & Reifsteck, (2017), los cuales de manera general enfatizan en el rol que desempeñan las percepciones especializadas en el deporte como parte del proceso de preparación psicológica en la etapa de iniciación deportiva.

Agregan además que estas percepciones especializadas se conocen comúnmente como sentidos especiales y en su base se encuentra una diferenciación muy elevada de la actividad de los analizadores que participan en la realización de los movimientos y surgen a partir de la identificación que establece el atleta con las pelotas u otros implementos, el medio en el cual se desenvuelven algunos parámetros típicos de la actividad.

Tomando en consideración estos referentes, así como los estudios insertados en los proyectos de investigación “Atención Psicológica al Deportista Escolar” e “Influencias psicológicas y psicosociales en el deporte escolar” del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte (CEPAFD) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD): Pérez (2013), Renovales y. (2014), Pérez., Fleitas, Renovales. (2016), González A. (2016), De la Paz, E (2016), Pérez. (2018) y Chávez A. (2019), se constata que las atletas de Gimnasia Rítmica del proyecto comunitario “Nené traviesa” de la UCCFD, cometen errores en la ejecución de las diferentes técnicas, que se relacionan con el inadecuado entrenamiento de las percepciones especializadas, tales como:

- Poco dominio del manejo de los aparatos.
- Insuficiente coordinación de la técnica corporal y el manejo del aparato.
- Deficiencia en los equilibrios, poca variedad de elementos de dificultad (saltos, rotaciones y equilibrios) en el ejercicio competitivo.
- Deficiencias en la correcta relación música movimiento.

Estas deficiencias detectadas constituyen el punto de partida de la investigación y son manifestaciones de la relevancia del entrenamiento de las percepciones especializadas como una de las demandas psicológicas en la Gimnasia Rítmica, que deben ser tratadas desde la etapa de iniciación a partir del accionar lúdico, atendiendo a las características biopsicosociales de este grupo etario, lo cual justifica la propuesta de juegos que se presenta a continuación.

Juegos para contribuir al desarrollo de las percepciones especializadas en niñas de 5-6 años de Gimnasia Rítmica del proyecto comunitario “Nené traviesa” de la UCCFD.

Justificación

La propuesta se elaboró, teniendo en cuenta las características de las edades (5 y 6 años), criterios sobre la importancia de las percepciones especializadas en la Gimnasia Rítmica, el contenido de la preparación psicológica, física y técnica del PIPD de Gimnasia Rítmica específicamente el referido a estas edades y los criterios para la elaboración de juegos, según Watson (2008), con una estructura didáctica para facilitar su comprensión.

Se toman en consideración, además, para la selección de los juegos las investigaciones realizadas por González (2018), así como la creatividad de las autoras. Los ejercicios utilizados en cada juego, contienen todos los componentes necesarios para un logro motriz significativo, facilitando a las practicantes una serie de patrones motrices básicos aplicables en el futuro.

Se proponen diez juegos, mediante los cuales se pretende estimular los entrenamientos, ejercitando al mismo tiempo capacidades físicas y habilidades motrices deportivas que al establecer una identidad con las habilidades del manejo de los aparatos o instrumentos que se utilizan en este deporte (aro, pelota, cuerda, mazas y cinta), contribuyen a formar en las gimnastas habilidades deportivas que son acciones diarias del entrenamiento e inciden en la esfera cognitiva y la formación integral de las niñas.

Los juegos seleccionados además de desarrollar las percepciones especializadas, proporcionan la adquisición de determinados movimientos y acciones que sirven de base para la asimilación de habilidades técnicas deportivas, estimulando el pensamiento, la independencia, la voluntad, la decisión y concebidos como alternativa de nuevas formas de entrenamiento, considerando que en esta etapa (5 y 6 años) las niñas se distraen con facilidad y la aplicación de los juegos, es uno de los medios más idóneos para lograr los objetivos que se persiguen.

Para la aplicación de los juegos se recomienda utilizar variantes y complejizar a medida que se vayan dominando, tener en cuenta en todo momento la supervisión por parte de la entrenadora, la corrección de errores y el trabajo individualizado. También es importante conocer la existencia de medios auxiliares que les proporcionará a las niñas más confianza, seguridad, que contribuyen a centrarse en la tarea y potencian la adecuada ejecución de los ejercicios. Las entrenadoras deciden su utilización en las diferentes partes de la clase.

A continuación, se muestran una propuesta de diez juegos, como ejemplo de otras variantes factibles:

Nombre	Objetivo	Descripción del juego
1-Boca de rana	Ejercitar la percepción de la distancia y la precisión. (Pelota)	Se organizan dos hileras y a una distancia de 5 metros se coloca un cesto o cubo. A la voz de la profesora las primeras niñas de cada hilera lanzan su pelota dentro del cesto y así sucesivamente hasta que todas logren realizar la prueba.
2- Bolitas de papel	Ejercitar la percepción corporal	Todas las niñas acostadas sobre el tapiz. A la señal de su profesora se convierten en bolitas, luego se les pide que esas bolitas rueden hacia la derecha y hacia la izquierda, luego que se conviertan de nuevo en una hoja de papel y así

			sucesivamente.
3- Aro bailarín	Ejercitar la percepción del aparato (Aro)	la del	Se organizan dos hileras y a una distancia de 10 metros se coloca un aro en el piso, las dos primeras niñas de cada hilera se colocan otro aro en la cintura y a la voz de la entrenadora salen corriendo realizando rotaciones del aro en la cintura hasta llegar al otro aro y ahí cambian el aro y regresan realizando las rotaciones del aro en el antebrazo hasta entregarla a la siguiente compañera de su equipo. Se realiza con ambos brazos.
4- Lanza, gira y captúrala	Ejercitar la orientación en el espacio (Pelota)	la en el	Dispensas en el área, a la voz de la entrenadora, lanzar la pelota con dos manos y realizar un giro antes de capturarla.
5- Sáltala y gana	Ejercitar la percepción del aparato (Suiza)	la del	Se organizan dos hileras y se colocan dos suizas en el piso a diez metros cada una; la primera niña de cada equipo agarra una suiza doblada en dos con una mano arriba y a la voz de la entrenadora salen corriendo y pasando la cuerda por debajo de las piernas, hasta llegar a la otra suiza donde la cambian y regresan saltándola con un cabo en cada mano hasta llegar a su compañera de equipo.

Nombre	Objetivo		Descripción del juego
6-Desplazate	Ejercitar la percepción del espacio (Aro)	la del	Se organizan dos hileras y las niñas se desplazarán sobre una sucesión de aros colocados de forma irregular en la ida hasta una distancia de 10 metros.
7-Ruédala en tu cuerpo	Ejercitar la percepción	la	Las niñas dispersas en el área. Se les indicará por parte de la entrenadora que rueden la

	óculo- motriz y del aparato (Pelota)		pelota por diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas, tronco, cabeza, desde varias posiciones (sentada, parada, arrodillada, acostada) y hacia diferentes direcciones (derecha, izquierda, por el frente y atrás)
8-	Ejercitar la percepción corporal y espacial Ver...orientación espacial	la	Las niñas dispersas en área colocadas encima de un colchón de espuma, se le indicara por parte de la entrenadora rodar alrededor de los ejes transversales y longitudinales en diferentes situaciones (en el piso y en plano inclinado) y desde diferentes posiciones del cuerpo (agrupada, extendida) y hacia diferentes direcciones (derecha, izquierda, al frente y atrás)
9- La cinta voladora	Ejercitar la percepción espacial (Cinta)	la	Se colocan en parejas todas la niñas, una frente a la otra a una distancia de 3 metros, una de ellas tiene en su mano una cinta de 2 metros aproximadamente y a la voz de la entrenadora una lanza la cinta y la otra la captura, sin dejar que caiga al suelo. Pueden usarse más cintas.
10- Muévela y pásala	Ejercitar la percepción del aparato (Mazas)	la	Se organiza un círculo o dos y una niña de cada equipo lleva una maza en la mano. A la voz de la entrenadora la niña realizará un cambio de la maza de una mano a la otra por delante y por detrás del cuerpo a la altura de la cintura y luego la entrega a la compañera que está a su lado en la dirección indicada, y así sucesivamente hasta llegar a la niña que comenzó el juego y se realiza lo mismo en dirección contraria.

Se sugiere la elaboración de variantes de estos y otros juegos, teniendo en cuenta las percepciones especializadas de carácter general y el uso de los diferentes aparatos de la Gimnasia Rítmica.

CONCLUSIONES

1. Las percepciones especializadas deben ser entrenadas en las niñas desde la etapa de iniciación a la Gimnasia Rítmica; solo así podrán cumplir las altas exigencias de ejecuciones precisas y de alta dificultad, en etapas posteriores.
2. Los juegos constituyen medio y método de trabajo para las niñas en su etapa de iniciación, durante todo el proceso de enseñanza de la técnica de los ejercicios gimnásticos, sobre todo para su asimilación y perfeccionamiento.
3. Se proponen diez juegos para desarrollar las percepciones especializadas y proporcionar la adquisición de determinados movimientos y acciones que sirven de base para la asimilación de habilidades técnicas deportivas en la Gimnasia Rítmica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cañizares, H. M. (2008). La psicología en la Actividad Física. La Habana: Editorial Deportes.
2. Chávez, A. (2019) La psicomotricidad en niñas de 5-6 años de gimnasia rítmica del proyecto comunitario "nene traviesa". Tesis de diploma, UCCFD Manuel Fajardo La Habana.
3. Colectivo de autores. Edición: (2017-2020). Programa integral de preparación del deportista (PIPD) de Gimnasia Rítmica.
4. De la Paz, E. (2018). La expresión corporal y las vivencias emocionales en niñas practicantes de Gimnasia Rítmica. (Trabajo de diploma) UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
5. Gill, D., Williams, L., & Reifsteck, E. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise (4 Ed.). USA: Human Kinetics.
6. González, A (2018) Propuesta de ejercicios psicopedagógicos para el mejoramiento de la concentración de la atención a través del control.
7. Pérez, M. L. (2013). La concentración de la atención y las dificultades corporales de equilibrios, en gimnastas escolares

Las percepciones especializadas en la iniciación deportiva de Gimnasia Rítmica de 10 a 12 años de Gimnasia Rítmica de la Habana. UCCFD, “Manuel Fajardo”. La Habana. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 187, diciembre de 2013.
<http://www.efdeportes.com/>.

8. Pérez, M.L., Fleitas, I.M. y Renovales, Y. (2016). Juegos para contribuir a la concentración de la atención. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 212, enero de 2016.
<http://www.efdeportes.com/> Recepción: 14/08/2015 - Aceptación: 08/11/2015.
9. Renovales, Y. (2014) Propuesta de ejercicios y juegos para contribuir al desarrollo de la concentración de la atención, en niñas de 6 a 8 años de Gimnasia Rítmica de la Habana. Trabajo de Diploma no publicado. UCCFD “Manuel Fajardo” La Habana, Cuba.
10. Petrovsky, A. (1988). *Psicología pedagógica y de las edades*. La Habana: Pueblo y Educación.
11. Renovales, Y. (2014). Propuesta de ejercicios y juegos para contribuir al desarrollo de la concentración de la atención, en niñas de 6 a 8 años de Gimnasia Rítmica de la Habana. Trabajo de Diploma no publicado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
12. Sainz de la Torre, N. (2003). *“La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo.”* Puebla, México: Siena, BUAP – UJED
13. Schinke, R. J., & Hackfort, D. (2016). *Psychology in professional sports and the performing arts: challenges and strategies*. USA: Routledge.
14. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology* (3ed.).Canada: John Wiley & Sons.
15. Watson Brown, H. (2008) *Teoría de la práctica de los juegos*. Editorial Deporte. ISCF “Manuel Fajardo”.