

Original

Diagnóstico para la intervención psicológica en el control del miedo en las atletas de gimnasia artística en la etapa de iniciación deportiva

Methodological design for the psychological intervention in the control of fear in athletes of artistic gymnastics in the stage of sports initiation

Lic. Maira Caridad Guerra Reyna. Profesor asistente, Universidad de Granma, Cuba,
mguerrar@udg.co.cu

MSc. Leopoldina Rodríguez Verdecia, Profesora auxiliar, Universidad de Granma,
Cuba, lrodriguezverdecia@udg.co.cu

MSc. Teresa Justa Alcea Hernández, Profesora auxiliar, Universidad de Granma,
Cuba, talceah@udg.co.cu

Recibido: 20/02/2019 Aceptado: 25/05/2019

Resumen

En el presente trabajo mostramos el diagnóstico realizado en el deporte de gimnasia artística en la etapa de iniciación deportiva, a entrenadores, atletas para conocer las manifestaciones de miedo que se ponen de manifiesto en las niñas de la categoría 6–7 años del municipio Bayamo, para poner en práctica un plan de intervención psicológica en el control del miedo en las atletas, de acuerdo a las características emocionales de las niñas y la etapa de iniciación deportiva que favorezca las ejecuciones de determinados aparatos en la Gimnasia Artística. Para llevar a cabo este propósito se utilizaron métodos teóricos como análisis y síntesis, la inducción – deducción y la revisión de documentos; además como métodos empíricos se emplearon la observación a una unidad de entrenamiento y entrevistas a atletas, entrenadores y directivos.

Palabras clave: diagnóstico; manifestaciones de miedo; intervención psicológica; características emocionales.

Abstract

Presently work shows the I diagnose carried out in the sport of artistic gymnastics in the stage of sport initiation, to trainers, athletes to know the manifestations of fear that show in the girls of the category 6-7 years of the municipality Bayamo, to put into practice a plan of psychological intervention in the control of the fear in the athletes,

according to the emotional characteristics of the girls and the stage of sport initiation that it favors the executions of certain apparatuses in the Artistic Gymnastics. To carry out this purpose theoretical methods they were used as analysis and synthesis, the induction - deduction and the revision of documents; also as empiric methods they were used the observation to an unit of training and interviews to athletes, trainers and directive.

Key words: i diagnose; manifestations of fear; emotional psychological; characteristic intervention.

INTRODUCCION

En el deporte de alto rendimiento se ha avanzado mucho en las investigaciones de corte psicológico, a partir de la presencia del psicólogo deportivo en el deporte de élite y del reconocimiento creciente que ha alcanzado esta figura en las últimas décadas, lo que no ocurre en etapas anteriores de la pirámide deportiva, debido a la ausencia de esta figura o la sobrecarga de trabajo que imposibilita realizar una preparación psicológica con la calidad requerida, y dedicarse al desarrollo de la investigación desde el punto de vista psicológico.

De manera particular las carencias se manifiestan en la etapa de iniciación deportiva, en esta última se hace más acuciante la demanda de investigaciones que tengan como centro las particularidades psicológicas que asume la práctica deportiva en esta etapa, como resultado de las características propias de la personalidad en estas edades, en las cuales la función reguladora de la personalidad y los procesos y formaciones psicológicas que subyacen en la base de la misma aún tienen un carácter eminentemente involuntario y son regulados esencialmente por influencias externas.

Todo lo anterior hace que, incluso ya se abogue por lograr que en la iniciación deportiva se preparen psicólogos para atender las particularidades de los atletas, para satisfacer a plenitud sus disímiles necesidades en términos del desarrollo de su personalidad.

Particular atención debe prestarse a los atletas con manifestaciones negativas en su esfera afectiva-emocional, durante su iniciación es una problemática recurrente en

esta práctica deportiva, se debe esto, además, a las crecientes demandas del deporte que se contextualizan y se ajustan al nivel actual de desarrollo que exhibe en el mundo.

En el caso específico de Cuba los atletas ingresan en los centros deportivos con 6-7 años de edad, debido a que el estilo gimnástico se forma con mayor facilidad en la infancia donde el atleta tiene mayor flexibilidad y elasticidad en su cuerpo y puede alcanzar la forma deportiva sobre la base de una formación física multilateral, especial, motriz y técnica

Sin embargo no siempre las realidades resultan tan gratas, simultáneamente el atleta se encuentra rodeado de variadas situaciones en las cuales se percibe sufriendo por pérdidas, por frustraciones, amenazas, fracasos, desafíos, por conflictos en los que debe tomar decisiones (aprendizaje de hábitos y habilidades complejas, competencias de envergadura, tensiones físicas y psicológicas extremas, entrenamientos prolongados). Así, en este contexto conquistan éxitos pero también deben hacer renuncias y resignaciones que lo sitúan en posiciones complicadas, incluso dolorosas (García Ucha, 2003; Rodríguez García, 2011).

¿Cómo se limita la ejecución técnica de las atletas de 6-7 años que se inician en la Gimnasia Artística debido a las manifestaciones de miedo?

El estudio realizado abarcó de forma general el proceso de preparación física especial y técnica en el Deporte para darle solución al problema científico planteado, se definió como objetivo de investigación:

Diagnosticar las manifestaciones de miedo de las atletas que se inician en la Gimnasia Artística, del municipio Bayamo, para la elaboración de un plan de intervención psicopedagógico que favorezca su control en las niñas de 6-7 años.

Resultados

Sin embargo no siempre las realidades resultan tan gratas, simultáneamente el atleta se encuentra rodeado de variadas situaciones en las cuales se percibe sufriendo por pérdidas, por frustraciones, amenazas, fracasos, desafíos, por conflictos en los que debe tomar decisiones (aprendizaje de hábitos y habilidades complejas, competencias de envergadura, tensiones físicas y psicológicas extremas, entrenamientos prolongados). Así, en este contexto conquistan éxitos pero también deben hacer

renuncias y resignaciones que lo sitúan en posiciones complicadas, incluso dolorosas (García Ucha, 2003; Rodríguez García, 2011).

¿Qué condiciona el miedo en la ejecución técnica de las atletas de 6-7 años que se inician en la Gimnasia Artística?

Objetivo general.

Diagnosticar las manifestaciones de miedo de las atletas de 6-7 años que se inician en la Gimnasia Artística, del municipio Bayamo, para elaborar un plan de intervención psicológico, que favorezca su control.

DESARROLLO

Población y muestra.

La población está compuesta por todas las atletas de Gimnasia Artística en la sala “12 de Enero” del municipio Bayamo de ellos se selecciona una muestra que está compuesta por las 8 atletas del periodo de iniciación deportiva, la selección de la muestra tuvo un carácter no pro balístico, el criterio de selección fue intencional, se tuvo en cuenta las atletas en las que se observaron las mayores evidencias en cuanto a las manifestaciones del miedo.

La investigación asume un enfoque metodológico cuanti-cualitativo y tiene sus bases en el método dialéctico-materialista como metodología general. El tipo de estudio es correlacionar, con un diseño experimental de pre experimento de control mínimo, un solo grupo de control, pre prueba y post prueba, de acuerdo al marco en que se realiza es de campo.

Métodos de investigación:

Del nivel teórico:

Analítico-sintético: empleado para la recopilación y organización de la información, desde la fundamentación del problema hasta la elaboración de tendencias que sintetizaron todo el proceso el proceso teórico investigativo, se utiliza además para la presentación del resultado científico.

Inductivo-deductivo: para la generalización de las ideas y conclusiones que se fueron arribando y la realización de inferencias a partir de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos aplicados de manera empírica. I.

Del nivel empírico:

Entrevista: al entrenador para recopilar información acerca de la respuesta emocional de las atletas, en particular si se hacían visibles manifestaciones de miedo y si se ejercía en alguna medida el control sobre ellas , además a las gimnastas para conocer su percepción e miedo.

Observación al entrenamiento: realizada al proceso de entrenamiento con el objetivo de constatar las manifestaciones de miedo en las atletas de 6-7 años de edad durante su iniciación deportiva en la Gimnasia Artística y la labor del entrenador para minimizarlas. Además para constatar las transformaciones durante el proceso de aplicación del plan de intervención.

Análisis de documentos: dirigido a buscar información en los documentos normativos del proceso de entrenamiento deportivo en la Gimnasia Artística durante la iniciación deportiva, la presencia de aspectos que apunten a la preparación psicológica de las atletas y en particular el tratamiento al control emocional de las mismas. Fue revisado el Plan de Preparación Integral de la Gimnasia Artística y plan de entrenamiento.

El proceso de entrenamiento deportivo , constituye un sistema de influencias pedagógicas, didácticas y metodológicas, que las niñas (sujeto) forman e incrementan desde sus recursos personológicos; por tanto, la oportunidad de instruirse y desarrollarse se constituye en pilar fundamental en la iniciación deportiva y de su formación de atletas .

1. Diagnosticar el estado real relacionado con las manifestaciones de miedo en las atletas de Gimnasia Artística de la Sala “12 de Enero” en la iniciación deportiva.

El diagnóstico está encaminado a la exploración y conocimiento de los diferentes aspectos de la problemática planteada. Propicia, mediante los procesos de análisis y síntesis, la valoración del estado real de las manifestaciones de miedo en las atletas

que conforman la muestra y situaciones concretas en las que se producen o acentúan estas manifestaciones.

Para realizar un diagnóstico oportuno y preciso que permita descubrir las reales necesidades y potencialidades de las atletas, así como las posibles alternativas de solución y toma de decisiones, es necesario precisar las dimensiones relacionadas con las manifestaciones de miedo, para lo que se sugieren tres dimensiones concretas:

- Manifestaciones psicológicas del miedo
- Manifestaciones conductuales del miedo

Se sugiere para la etapa de diagnóstico la utilización de los siguientes métodos y técnicas:

- La entrevista

De las entrevistas realizadas a los entrenadores, se diagnostico que existen atletas con estados emocionales desfavorables en esta categoría de iniciación, manifiestan como causas fundamentales, Inseguridad fundamentalmente en la viga tienen miedo a caerse y darse un golpe y en las barras asimétricas hacerse una lesión, influye en esto es los problemas familiares que se reflejan en el entrenamiento. Además se manifiestan el la competencias, con estados de pera- arranque. El entrenador conversa con los padres, da charlas a las atletas, que presentan estas manifestaciones. Trabaja con la metodología, realiza trabajo diferenciados con estos casos.

De las entrevistas realizadas a las atletas, Tienen problemas en los elementos técnicos, la bisagra y la campana, en la viga, temen caerse. Además se han dado golpe en algunas de las ejecuciones, en ocasiones lloran, no quieren hablar, no quieren ejecutar los ejercicios, hasta que la entrenadora conversa con ellas y las ayuda. También hay atletas con mucho miedo a realizar los Split, elemento fundamental en el desarrollo de la flexibilidad, capacidad predominante en este deporte. Aunque a todas les gusta el deporte y no lo abandonan

Tabla #1 Distribución de la muestra de gimnastas, profesores y directivos .

Edad	Matrícula	Matricula real	Muestra
------	-----------	----------------	---------

Niñas de 6 años	12	8 niñas	4 atletas
Profesores y directivos 27,6	2 2	4	2 2
Totales	16	12	8

- La observación
- El completamiento de frases.

Observación al entrenamiento: realizada al proceso de entrenamiento con el objetivo de constatar las manifestaciones de miedo en las atletas de 6-7 años de edad durante su iniciación deportiva en la Gimnasia Artística y la labor del entrenador para minimizarlas. Además para constatar las transformaciones durante el proceso de aplicación del plan de intervención

En las clases de entrenamiento nos percatamos que las atletas muestran inseguridad, en las ejecuciones técnicas, intranquilidad motora, lloran, se esconden actitud negativa cuando les corresponde trabajar, pierden el equilibrio, se caen, fundamentalmente en la viga de equilibrio y las barras paralelas, además manifestaciones similares cuando trabajan la flexibilidad, para muchas es el gran temor, realizar el Split y por supuesto mantener esta posición. La entrenadora tiene que estar constantemente llamando la atención, conversar con algunas, trabajar diferenciado donde se le brinda ayuda, por lo que aprende muy lentamente

Análisis de documentos: dirigido a buscar información en los documentos normativos del proceso de entrenamiento deportivo en la Gimnasia Artística durante la iniciación deportiva, la presencia de aspectos que apunten a la preparación psicológica de las atletas y en particular el tratamiento al control emocional de las mismas. El tratamiento psicológico es realizado por los entrenadores ya que en estas edades no cuentan con psicólogo, siendo necesario por las manifestaciones que e dan pues son niñas que se enfrentan a actividades complejas, pero necesaria, ya que el deporte para ellas comienza a edades en las que aun no comprenden de esfuerzo o de sacrificio, esto lo logran con el entrenamiento, sus deseos, los de los padres y entrenadores.

- El test de afrontamiento al miedo

Para la constatación del problema sobre la atención a niñas de 6-7 años de edad con manifestaciones de miedo durante su iniciación deportiva en septiembre del año 2018 se comenzó por intercambiar con el metodólogo municipal del deporte por el papel que desempeña en la labor de orientación y control al proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte. El diálogo permitió recopilar información sobre las necesidades del profesor deportivo para dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje de escolares de 6-7 años de edad con manifestaciones de miedo durante su iniciación deportiva en la Gimnasia Artística y a su vez, informar sobre la investigación que se estaba realizando.

CONCLUSIONES:

Al analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación psicológica en la Gimnasia Artística, se pudo comprobar que estos se concentran en el alto rendimiento, presentado limitaciones y carencias, que rompen con su equilibrio en la iniciación deportiva de este deporte.

De las entrevistas realizadas a entrenadores, atletas y la observación a la unidad de entrenamiento, quedo evidenciado que existen manifestaciones de miedo hacia algunos ejecuciones técnicas y en los aparatos de viga de equilibrio y barra fija; así como a la flexibilidad, las atletas de gimnasia artística en la etapa de iniciación deportiva.

Referencias bibliográficas

Arés, P. (1989) Apuntes sobre evaluación y diagnóstico infantil. La Habana: Universidad de la Habana. Facultad de Psicología.

Torres, V. J y Urra, O. A. (2003) Dificultades en el aprendizaje y trastornos emocionales y de la conducta. Editorial Pueblo y Educación. La Habana,

Colectivo de autores (2007) Técnicas para el estudio y desarrollo de la competencia comunicativa en los profesionales de la educación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de autores (2007) Programa de Preparación del deportista. Gimnasia Artística. En CD Universalización de la Cultura Física. La Habana: ISCF.

Colectivo de autores (2007). Base de una formación física multilateral, especial, motriz y técnica.

Gutiérrez Santiago, A. Técnicas y recomendaciones para afrontar los miedos y ansiedades en el deporte de Judo, 2010.

Pedrosa, R. (2011) Orientaciones metodológicas para el tratamiento del miedo en situaciones de aprendizaje motor en escolares gimnastas de 6 - 7 años de edad. Silvia Pedroso Hurtado y Carlos Ernesto Rodríguez García (tutores). Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Rodríguez García, C.E. (2011) Stress Infantil en la Iniciación Deportiva. Editorial de la Universidad de Juárez del Estado de Durango. México. ISBN: 978-607-503-061-6.

Sánchez, Y. (2011) Acciones de Orientación Psicológica para disminuir las manifestaciones del miedo en situaciones de aprendizaje motor a niños de 6-7 años de edad, que practican Gimnasia Artística. Silvia Pedroso Hurtado y Carlos Ernesto Rodríguez García (tutores). Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Pedroso Hurtado, S. (2011) "La ayuda pedagógica a escolares con manifestaciones de miedo durante su iniciación deportiva en la gimnasia artística".

Viceño Horcajada, Anna (2015) "El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula".