

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 05/02/2021

Aceptado: 19/03/2021

Metodología para la superación a entrenadoras de Gimnasia artística para la preparación psicológica de los atletas

Methodology for overcoming Artistic Gymnastics coaches for the psychological preparation of athletes

Diana Fernanda González Terán^{1*}, Valeria Rubí González Terán²

¹ Trabaja como entrenadora de gimnasia en el Club D'Fernanda, Quito, Ecuador Orcid 0000-0003-3465-3838

² Trabaja como entrenadora de gimnasia en el Club D'Fernanda, Quito, Ecuador Orcid 0000-0001-5391-4461

* Autor para correspondencia: gonzalezdf320@gmail.com

Resumen

Este artículo tiene como objetivo fundamentar una metodología de superación a entrenadoras de Gimnasia artística para la dirección del proceso de preparación psicológica de las atletas, aspecto que hoy presenta limitaciones desde la teoría, la práctica y propiamente, desde lo investigativo. Se asume una matriz teórica que reconceptualiza el término de preparación psicológica o entrenamiento psicológico en el ámbito de dicho deporte, aspecto que sirve de punto de partida para perfeccionar tal proceso. En ese caso, la metodología se cimienta en la interrelación entre los elementos básicos de la psicología del deporte, y las acciones especializadas de la preparación psicológica para esas atletas. Para el artículo se utilizan en esencia, métodos y técnicas de la investigación en el orden teórico, tales como el análisis-síntesis, la inducción-deducción y la generalización, así como talleres de opinión crítica y construcción colectiva. En sí, los constituyentes de la metodología, orientan el diseño de acciones que deben llevar a cabo las entrenadoras una vez superadas, todo lo que debe producir cambios significativos con respecto a los resultados de ese deporte.

Palabras clave: Gimnasia artística, deporte, superación, preparación psicológica

Abstract

This article aims to improve an overcoming methodology for artistic gymnastics coaches for the direction of the psychological preparation process of athletes, an aspect that today presents limitations from theory, practice and properly, from research. A theoretical matrix is assumed that

reconceptualizes the term of psychological preparation or psychological training in the field of this sport, an aspect that serves as a starting point to perfect this process. In this case, the methodology is based on the interrelation between the basic elements of sport psychology and the specialized actions of psychological preparation for these athletes. For the article, theoretical research methods and techniques are used in essence, such as analysis-synthesis, induction-deduction and generalization, as well as workshops on critical opinion and collective construction. The constituents of the methodology itself, guide the design of actions that the coaches must carry out once they are overcome, everything that must produce significant changes with respect to the results of that sport.

Keywords: Artistic Gymnastics, sport, improvement, psychological preparation

Introducción

El deporte es una actividad socializadora por excelencia; por tanto, la manera en que este es valorado y respetado depende, en buena parte, del esfuerzo físico y la preparación de los atletas y detrás de ellos, del trabajo desplegado por las respectivas entrenadoras.

Hoy en día existen infinidad de propuestas relacionadas directa o indirectamente con la superación de las entrenadoras (Marques, Nonohay, Koller, Gauer y Cruz, 2015); (Loaiza, Ayala y Ramos, 2015); (Cañizares, Pérez y Saura, 2017) entre muchos. Sin embargo, aún se hace evidente que hasta el presente, al menos en el ámbito ecuatoriano, no existe una idea totalmente definida sobre cómo lograr solucionar dicha contradicción en la Gimnasia artística.

En ese entorno, existe una perentoria necesidad de brindar atención a los técnicos y especialistas vinculados con el deporte de competencia, en específico, los de gimnasia artística en temas relacionados con los avances de la ciencia y la tecnología sobre la importancia del desarrollo y promoción de atletas con un alto rendimiento y, esencialmente, sobre la preparación psicológica de ellas entre varias y múltiples esferas.

En ese sentido, independientemente de esa realidad, el entrenamiento deportivo y propiamente la entrenadora, no pueden estar al margen de la influencia que esa ciencia posee sobre la psiquis de la atleta (Nunomura, Alvez, Duarte, Midori y Santos, 2016), puesto que, entre sus funciones, esta debe tomar como sustentos las leyes de la psicología y del desarrollo psíquico para que la atleta logre resultados eficaces y eficientes. De ese modo, y con independencia de la presencia de profesionales especializados como parte de los equipos, se impone la necesidad de que la entrenadora domine

procederes y técnicas psicológicas que pueda poner en práctica de manera sistemática en la interacción con sus atletas.

No es extraño entonces suponer el por qué la psicología, al decir de Sáez (2015) focaliza su interés en las interacciones entrenador-atleta, atleta-atleta, atleta-jueces, atleta-público, entre otros muchos que se dan en los espacios deportivos, tanto para profundizar en los procesos psíquicos básicos que en ellos se llevan a cabo, como para materializar técnicas de intervención psicológica derivadas del estudio de esos procesos.

Todas las ideas esbozadas certifican la necesidad que posee la entrenadora de aplicar contenidos y procesos propios de la psicología, hacia los cuales debe orientarse su superación, para poder ponerlos en práctica de manera integral y creativa según las exigencias del deporte contemporáneo, que es cada vez más riguroso.

Por dicha razón, esa preparación debe ser vista de una manera más abarcadora como parte del entrenamiento, cuyo punto de partida en el proceso de superación de las entrenadoras, radique en la preparación para determinar las necesidades psicológicas reales de las atletas, para poder planificar adecuadamente las etapas del entrenamiento psicológico, las acciones a desarrollar en cada uno de los componentes, los métodos y procedimientos de influencia psíquica, así como los principios que sustentan la planificación del componente psicológico.

Hoy día, es conocido que la Gimnasia artística se considera un deporte que pone de manifiesto la ejecución de ejercicios mixtos, de un arte competitivo que integra a la atleta en un continuum de ritmos, melodías, instrumentos, todo lo que sugiere que se despliegue el movimiento apropiado mediante el cual se manifiesten emociones, tal como expresan Carreirão y Fernández (2017) y Martínez (2019).

Durante el desarrollo de competencias de diverso nivel y complejidad, cada selección, opcional u obligatoria, es valorada por los jueces los que, desde su propia preparación, pero también desde su subjetividad y modos de aprehensión de las diversas rutinas, determinan los resultados de la ejecución mediante una calificación, que puede influir de manera positiva o negativa en la psiquis de la atleta (Federación Internacional de Gimnasia, 2016).

Ello denota que, en las condiciones excepcionales en la que se desenvuelve la atleta durante los entrenamientos y competencias, y la necesaria manifestación especializada de los esfuerzos físicos y psíquicos para el logro de altos resultados competitivos, resulta la superación psicológica de la entrenadora una acción indispensable a tener en cuenta como parte del proceso de planificación y dirección de dicha preparación. Por tal razón este artículo tiene como objetivo fundamentar una metodología de superación a estas profesionales de la Gimnasia artística para la dirección del proceso de preparación psicológica de sus atletas.

Metodología

Para el desarrollo del trabajo fueron utilizados en esencia, métodos y técnicas de la investigación en el orden teórico, tales como el análisis-síntesis, la inducción-deducción y la generalización para observar las tendencias actuales acerca de la problemática; de tal modo que ello facilitara llegar a consensos para la elaboración de la metodología en cuestión.

De la misma manera fueron programados varios talleres de opinión crítica y construcción colectiva con 20 entrenadores del deporte o relacionados con él, cuyo propósito fue el de valorar en primera instancia, en el orden teórico, la factibilidad de la propuesta.

Resultados y discusión

Si se realiza un estudio comparativo de las particularidades de la Gimnasia artística respecto a décadas pasadas y cómo se comporta hoy, es posible visualizar contradicciones respecto a la composición, diversidad y tipos de dificultad en su estructura competitiva, lo que se hace patente en los disímiles indicadores de la carga presente en el entrenamiento, que es lo que provoca la acomodación orgánica y psicológica de los atletas de ese deporte respecto a estadios superiores de preparación.

Es común observar los diversos puntos de vista de las entrenadoras que poseen resultados ya reconocidos cuando señalan la complejidad que reviste formar una gimnasta que sea excelente en la competencia; lo cual, en cierta medida, corrobora una realidad dada en que muchas de ellas, con una preparación técnica adecuada, no logran los mejores resultados competitivos debido a una insuficiente preparación psicológica para enfrentarse a ese reto.

De acuerdo con García (2016) la entrenadora debe ser sensible a las diferencias individuales de los deportistas, coherente en sus acciones, debe saber que la personalidad del equipo es el reflejo de su propia personalidad, por lo tanto, manejar a los deportistas es un verdadero arte y ciencia.

En dicho sentido, al hacer referencia a la preparación que deben lograr las entrenadoras, ello sitúa en un lugar central la comunicación en el contexto del entrenamiento deportivo. Ese saber tiene como objetivo que se sistematicen y organicen modos de intervención y procesos de gestión en él, en función de una dirección del proceso de formación psicológica que conduzca a la formación de la personalidad de las atletas.

Al tomar como base esas consideraciones es entonces destacable hacer énfasis en que la superación de las entrenadoras de Gimnasia artística, para la dirección de la preparación psicológica, constituye un proceso de transformación individual que facilita convertir el contexto deportivo objeto de atención, en un resultado del perfeccionamiento y actualización de los contenidos, de la metodología de la ciencia y de los valores inherentes al deporte (Pastorino y Ruga, 2016).

La psicología del deporte posee entre sus encargos la de responder objetivamente, con un método definido, a las exigencias del deporte contemporáneo en cuanto a las técnicas y procedimientos de la preparación, orientada hacia el estudio, reforzamiento y búsqueda de equilibrio de las funciones, cualidades y estados psíquicos de la personalidad, que reconozcan el logro de un estado óptimo de disposición y certidumbre, durante el entrenamiento y de su resultado en la participación en las competencias.

En sí, la preparación psicológica suministra un punto de partida que constituye una herramienta necesaria para el trabajo diario; y permite adquirir una comprensión en profundidad de los complejos fenómenos que se suceden en el entrenamiento y, por tanto, un fundamento teórico, metodológico y práctico para planificar, organizar, dirigir, desarrollar y evaluar la práctica profesional.

Es oportuno señalar que la preparación psicológica en la Gimnasia artística, al igual que el resto de los componentes de la preparación del deportista, debe concretarse desde las primeras edades y categorías de la pirámide deportiva. De ese modo se asegura, desde temprano, la asimilación de recursos más complejos en dependencia de la edad y del grado de complejidad de los ejercicios.

Todo eso fundamenta el lugar que ocupa tal preparación en la entrenadora dentro del contexto vivencial deportivo, para lo cual es inevitable situarla en comunión con los diversos componentes de la preparación, los cuales mantienen su legitimidad sobre la base de sus correspondientes sistemas de conocimientos, habilidades y valores, en fin, de competencias profesionales, que se expresan en la unidad de lo instructivo y lo educativo del entrenamiento deportivo de ese deporte.

Entre otros aspectos, la entrenadora debe comprender la importancia y los objetivos de todas las preparaciones, saber cuál es la más importante en cada momento concreto, en el entrenamiento o la competencia, la interconexión entre ellos, la manera en que se logre una interacción más útil, entre diversos aspectos. Por otra parte, debe ser capaz de preparar a las atletas para que enfrenten de manera óptima las diversas demandas de cada momento y logren los mejores beneficios.

En síntesis, el entrenamiento deportivo en esta área no debe apartarse en ningún momento de la influencia de la entrenadora sobre la psiquis de las atletas; de ese modo, para el logro de una metodología de superación efectiva para la dirección del proceso de preparación psicológica es preciso que se tengan en cuenta determinadas cualidades, procesos y conocimientos; entre ellos:

- Su focalización en los conocimientos, habilidades y valores esenciales que debe poseer la entrenadora en el orden psicológico para el trabajo efectivo en el entrenamiento deportivo y el tratamiento de las atletas (Jiménez, 2012).
- La atención que deben focalizar al control y evaluación para el tratamiento psicológico de las atletas. En ese sentido, la evaluación, en el proceso del entrenamiento deportivo pretende gestionar información relevante del comportamiento de estas, para corregir dicho proceso (Aoyagi, Poczwardowski, Statler, Shapiro y Cohen, 2017); (Beckmann y Elbe, 2015); (Breslin, Shannon, Haughey, Donnelly y Leavey, 2017). No obstante, en el contexto objeto de atención de este trabajo, aún se cuenta con una exigua cantidad de pruebas, cuestionarios y pruebas de laboratorio integrales y precisos que evalúen dimensiones e indicadores en esa área del conocimiento.
- En ese proceso de superación, se debe tener en cuenta que la Gimnasia artística, como un deporte que posee en su generalidad una dimensión individual y se concreta por oposición, tiene peculiaridades psicológicas concretas, lo cual crea estrés y requiere de coordinación.

- Como parte de las premisas que se establecen, se debe prestar atención a que las diversas acciones llevadas a cabo poseen un tratamiento psicológico, pues ellas conllevan a un grupo de operaciones mentales que favorecen o no la efectividad de dichas acciones, todo lo cual ha sido investigado y estudiado desde la perspectiva de los más diversos deportes según las exigencias psicológicas de cada uno de ellos (Batista, Bobo, Lebre y Ávila-Carvalho, 2015).

Desde la práctica deportiva de la Gimnasia artística en el Club D'Fernanda, ubicado en Quito, Ecuador, lugar donde laboran las autoras de este trabajo, se ha evidenciado en las atletas falta de motivación y combatividad para enfrentar sus rutinas, las cuales mostraban problemas al momento de culminar algunas tareas; a la par, se evidenció que, por parte de algunas entrenadoras no existía una planificación de acciones psicológicas.

De hecho, se observaron múltiples problemas dados en la ponderación técnica más allá de la psicológica, temores en las atletas, inseguridad, asistematicidad del tratamiento psicológico, comportamientos patológicos sin un seguimiento apreciable, la pérdida de la motivación, entre otros, tal como también, en algunos de esos casos señalan Cole, Bellizzi, Flegal y Dietz (2000).

Como efectos de los aspectos abordados, las autoras, elaboraron una metodología de superación a entrenadoras para la dirección del proceso de preparación psicológica de las atletas de Gimnasia artística; metodología que se encuentra conformada por diversas fases y momentos, así como acciones y orientaciones que rigen su aplicación lógica y metodológica.

Objetivo: Preparar a las entrenadoras para que dirijan de manera óptima la preparación psicológica de las atletas de Gimnasia artística desde el entrenamiento deportivo y las competencias a las que estas se enfrentan.

Concepción de la Metodología: Este aporte devela un carácter procesual a partir de lo argumentado. Todo ello exige que se organice el proceso de superación desde una perspectiva que contemple un diagnóstico previo a las entrenadoras y valoren sus resultados como una vía de solución a la problemática vigente. La metodología incluye los presupuestos teóricos, características y conceptos de esencia; el objetivo, ya enunciado; y cuatro fases que serán descritas y fundamentadas en lo adelante.

Sus características:

- Integradora: reconoce la armonía de las acciones de superación para la preparación de las entrenadoras, desde un enfoque que propenda a la integración de los componentes de la preparación de las atletas, desde una atmósfera propicia.
- Contextualizada: responde al espacio, medios, condiciones, idiosincrasias, exigencias y necesidades de las entrenadoras y de las atletas de Gimnasia artística.
- Sistémica: porque las modalidades que conforman la metodología y las acciones a desarrollar manifiestan relaciones entre sí, presentan relaciones de intercambio con el ambiente, a través de entradas y salidas que lo hacen abierto y, adaptativo.
- Flexible: La adaptabilidad, muestra a aquella entrenadora que posee un pensamiento flexible, abierto a opciones y decisiones de solución, lo que le facilita entablar relaciones adecuadas con sus atletas y posibilita incluir alternativas para encontrar salidas plausibles.
- Formativa: ya que en las acciones diseñadas se precisa que la entrenadora llegue a apropiarse de una cultura psicológica, además de didáctica, científica y contextual del entrenamiento deportivo.

De ese modo, se tienen en cuenta, para el logro del objetivo, como aspectos a considerar de manera ineludible, que se propicie la unidad entre la actividad-comunicación-personalidad, de lo instructivo-educativo-desarrollador, entre lo afectivo-cognitivo, así como la propia individualidad de la entrenadora y sus ritmos de aprendizaje. La metodología consta de tres fases:

1. **Diagnóstico previo** de las entrenadoras para el proceso de superación, cuyo objetivo es el de conocer sobre la preparación inicial de la entrenadora para trabajar el componente psicológico en el entrenamiento y las competencias. De ese modo, se indaga para saber sobre los conocimientos que posee, sus potencialidades y dificultades. De ella depende cómo serán concretadas el resto de las fases de la metodología que se diseña. Por ello, se tomará en consideración que el diagnóstico posee una orientación individual, aunque se conforme la superación desde un grupo específico de entrenadoras; también se tomará en cuenta lo relacionado con la brecha entre el estado deseado y el estado real, a tono con el enfoque histórico-cultural (Vigotsky, 1997) y de acuerdo con los resultados o los comportamientos reales que se esperan.

Esta fase se materializa en tres momentos:

- En el primero, se diseña el diagnóstico para lo cual se define el objetivo del mismo, y se valoran los métodos y técnicas a aplicar; también se delimitan las fuentes de información bibliográficas y personales que pueden aportar información.
- En segundo lugar, se ejecuta el diagnóstico propiamente dicho.
- Finalmente se ofrecen las conclusiones desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa.

2. Gestión operativa de la superación. En un primer estadio, se dirige a la creación de una cultura psicológica en la entrenadora para que perfeccione el entrenamiento deportivo y la participación de las atletas en diversos tipos de competencias, así como el logro de actitud favorable hacia el dominio de métodos y técnicas psicológicas que le facilite otorgarles nuevos significados a los roles de las atletas. Un aspecto sustancial se encuentra en la planificación de los talleres con una base colaborativa para facilitar el intercambio de experiencias y vivencias según la heterogeneidad del grupo. De ese modo, cada entrenadora tiene una responsabilidad con su aprendizaje y con el del resto al sustentarse estos en un intercambio sistemático. En sí, se realizan las siguientes acciones desde una lógica pedagógica vital:

- Ayudar a la participación, reconociendo modos de expresión individuales.
- Uso de un lenguaje concreto y preciso desde la terminología técnica aceptada.
- Se deben favorecer procesos reflexivos desde el aprendizaje grupal.
- Transitar de los temas simples a los más complejos.
- Debe evaluarse la comprensión de las entrenadoras mediante frases, observaciones, lluvias de ideas u otros procedimientos de la interacción en grupos.
- Valorar la efectividad de la metodología con los mismos métodos e instrumentos utilizados en el diagnóstico.

Ese sistema de talleres se visualiza como un proceso de aprendizaje interactivo grupal, en el cual las entrenadoras participan en un equilibrio individual-social. En ese sentido, lo más importante es cumplimentar los objetivos. Para su desarrollo, los talleres deben seguir la siguiente estructura:

- Formación del grupo, para lo cual se precisa del conocimiento previo de cada entrenadora.
- Presentación, que supone el primer contacto de los miembros del grupo; allí pueden dar a conocer sus expectativas, sus dudas y sus necesidades específicas.

- Diagnóstico previo, mediante preguntas o técnicas participativas se identifica el estado inicial de cada cual respecto al tema a tratar.
- Orientación del trabajo individual y en equipo a través de dinámicas que propician reflexiones individuales y grupales.
- En plenaria se presentan los resultados de los equipos, lo cual propicia la discusión final y el ajuste necesario con los aportes de las otras.
- Valoración cualitativa: la cual se realiza sobre la base no solo de los resultados obtenidos, sino también del proceso de ejecución de las tareas asignadas y sus resultados.

El contenido de los talleres integra el componente psicológico de la preparación del atleta; esto es, en la preparación física vinculada a las esferas volitiva y motivacional; en la técnica relacionada con la esfera cognitiva y motivacional y en la táctica articulada a la esfera cognoscitiva.

En un segundo estadio, esta fase posee una organización secuencial práctica dada por:

- a. Determinación de tareas para que la entrenadora planifique la preparación psicológica de las atletas atendiendo a los períodos y etapas de la preparación del deportista.
- b. Diseño de acciones psicológicas para que la entrenadora dirija, integralmente, el componente psicológico desde el entrenamiento deportivo. De ese modo, se hará énfasis en la preparación para:
 - Que las atletas desarrollen capacidades para realizar esfuerzos volitivos prolongados.
 - Estimularlas y convencerlas.
 - La decisión y la constancia en las tareas de resistencia, fuerza y rapidez.
 - Que las atletas desarrollen la seguridad en sus ejecuciones; de ese modo, se les preparará para que puedan ofrecer explicaciones antes, simultáneamente y después de las ejecuciones.
 - Crear una base psicológica para que ejecuten tareas de fuerza, resistencia y rapidez.
 - Enseñar a elaborar metas para lograr los objetivos propuestos; por ejemplo, las repeticiones.
 - Motivar a las atletas a partir de la autosugestión para sobreponerse al cansancio o tensiones.
 - Crear un clima psicológico-emocional favorable a partir de la utilización de métodos y técnicas psicológicos dirigidos al convencimiento, auto-convencimiento, entre otros.

- Gestionar tareas y ejercicios que constituyan un reto a nivel físico y psicológico teniendo como base situaciones complejas en las que la atleta trabaje sobre el cansancio.
- Reconocer los resultados producto de la preparación física y psicológica lograda.
- Mostrar cómo ubicar puntos de referencia de espacios, distancias, repeticiones, lo que facilita la disposición, la motivación y la voluntad.

Desde la preparación técnica instruir las para que, a través de acciones de superación logre:

- Adelantarse hipotéticamente a situaciones que pueden darse en la competencia.
- Usar adecuadamente medios de enseñanza.
- Demostrar el vínculo entre el contenido técnico y los aspectos procedimentales de la ejecución, teniendo en cuenta las fases de las acciones motrices.
- Exponer e indicar a las atletas aquellos procedimientos o elementos técnicos para satisfacer los propósitos esperados en la ejecución.
- Manejar la delineación verbal y escrita de los elementos técnicos de la gimnasia artística.
- Expresarles el valor de las representaciones prácticas de la gimnasia.
- Individualizar el entrenamiento asignando tareas o ejercicios donde se debe ejecutar la técnica que presenta dificultad.
- Reforzar de manera positiva los logros de las atletas posterior a la ejecución.
- Encomendar a las atletas situaciones con variado grado de complejidad.

Desde la preparación táctica instruir las para que, a través de acciones de superación logre:

- Utilizar preguntas problémicas.
- Crear simulaciones reales de competencia bajo situaciones de estrés.
- Crear niveles de seguridad utilizando procesos autovalorativos y valorativos.
- Motivar a las atletas para que realicen un cumplimiento exitoso de la carga, volumen e intensidad en la actividad, durante y al final del entrenamiento.
- Manejar medios donde se valoren disímiles ejercicios tácticos de interés.
- Establecer relaciones interpersonales con sus atletas.
- Demostrar de manera clara y precisa los ejercicios tácticos complejos.

- c. Ejecución de acciones de la preparación desde el propio entrenamiento con la conducción del/la orientador (a) que dirige el proceso de superación. Al respecto, se debe tener en cuenta:
- La adecuación del cumplimiento de las acciones psicológicas proyectadas, la satisfacción y participación de las atletas y la calidad de las actividades desarrolladas por las entrenadoras.
 - La gestión de los métodos y técnicas a utilizar, así como la elaboración de los instrumentos de rigor para la recogida de la información.
3. **Control y evaluación de la superación.** Esta es la tercera fase de la metodología donde se lleva a cabo un proceso de valoración de las transformaciones operadas en las entrenadoras. Para que la evaluación aporte los resultados que se esperan es necesario precisar con nitidez qué aspectos se van a evaluar y autoevaluar en el proceso, y determinar los tipos de instrumentos u escalas óptimos en cada caso. Por otra parte, se impone el estudio de las condiciones psicológicas que se instituyan en prácticas permanentes.

El proceso de valoración de la factibilidad de la Metodología propuesta se concretó a través de la realización de talleres de opinión crítica y construcción colectiva en los que participaron 20 atletas y profesionales del deporte vinculados con la Gimnasia artística o deportes análogos, la mayoría egresados de carreras afines con una experiencia entre siete y 15 años. Se tuvo en cuenta, al elegirlos, la relación entre su labor pedagógica y psicológica con el deporte en cuestión; la vinculación entre su labor y sus competencias para trabajar con las atletas; y, al menos cinco años de experiencia en el trabajo con la Gimnasia artística. Los mismos se desarrollaron en varias etapas:

Etapas previas a los talleres:

- En la selección de los grupos desde una percepción global se escogieron aquellos que tenían afinidad y conocimientos profesionales por el tema a tratar en el taller.
- Se definieron tres grupos: el primero conformado por las entrenadoras del Club D'Fernanda; el segundo, por los entrenadores del deporte que trabajan en otros clubes; y el tercero los que laboran en otros deportes afines.
- A partir de la selección de los grupos se determinó realizar tres talleres en los que participarían todos los profesionales.

Etapa de ejecución de los talleres: Durante la realización de los talleres se grabó, en audio, las intervenciones de los participantes lo que posibilitó el análisis posterior de los criterios emitidos. Para su ejecución se solicitó que todos se identificaran al intervenir y se procedió de la forma siguiente:

- Introducción del taller: se realizó una presentación del fundamento teórico, la concepción y la Metodología propuesta. Se emplearon alrededor de 30 minutos.
- Desarrollo del taller: se sometió al análisis colectivo, que las autoras de este trabajo estimularon con el fin de lograr la suficiente argumentación alrededor del objeto de discusión.
- Conclusión del taller: se resumieron los aspectos a incluir, eliminar o modificar en la Metodología para contribuir a su perfeccionamiento.

Etapa posterior a cada taller:

- Se realizó un estudio detallado de los criterios emitidos por los participantes y se elaboró una síntesis de los aspectos más significativos.
- Se reelaboró la propuesta con los elementos que aportó cada grupo y se preparó el documento a presentar en el siguiente taller.
- Se fueron contrastando los resultados de cada taller, contando con la preparación de los participantes, lo que dio fundamento a los criterios manifestados.
- Al concluir el último taller se elaboró una síntesis de lo que aportó cada uno a la propuesta, de manera que se evidenciara la dinámica del cambio.

Como resultado quedó documentado un expediente que recogió la caracterización colectiva del grupo en cuestión, el registro de experiencias con la memoria de cada sesión de trabajo y un resumen sintético del mismo. A continuación, se presenta una síntesis de los resultados fundamentales:

- Los participantes concordaron que los fundamentos teóricos y prácticos que sustentan la Metodología son pertinentes, al mismo tiempo sugieren incrementar entre los fundamentos de la propuesta aspectos relacionados con los métodos a utilizar.

- Se valoró de novedoso el constructo teórico, a pesar de las correcciones que precisan ser realizadas.
- Se resaltan elementos de la concepción que no estaban concebidos o perfectamente definidos en la preparación psicológica de las atletas del deporte en el caso ecuatoriano.
- Coinciden en señalar que la Metodología resulta viable para su aplicación, a partir de sus particularidades, para la superación de las entrenadoras del deporte.

Conclusiones

La metodología presentada es reflejo de una organización y estructura que facilita el cumplimiento de los propósitos enunciados para lograr que las entrenadoras de Gimnasia artística logren una adecuada preparación respecto a la ayuda psicológica que deben brindar a sus atletas, sin desconocer la presencia de un grupo de especialistas que ayudan a dar rigor y solidez tanto, al entrenamiento deportivo como a la competencia.

Desde la superación se logra una mayor efectividad por el grado de relación y afectividad que existe entre la entrenadora y sus atletas; a la vez que desarrolla capacidades pedagógicas y comunicativas para dirigir el entrenamiento deportivo y servir de guía en las competencias.

Con la metodología la entrenadora puede lograr además, una aprehensión consciente y dinámica del proceso psicológico en la preparación de las atletas, lo cual significa que gestione dicha preparación mediante contribuciones críticas y emitiendo soluciones comprometidas con el deporte y el contexto para el cual se supera; todo lo que propicia un cambio en los enfoques tradicionales relacionados con esta problemática.

Referencias

Aoyagi, M., Poczwadowski, A., Statler, T., Shapiro, J. y Cohen, A. (2017). The performance interview guide: recommendations for initial consultations in sport and performance psychology. *Professional Psychology: Research and Practice* 48: 352-360.<https://doi.org/10.1037/pro0000121>

- Batista, A, Bobo, M., Lebre, E. y Ávila-Carvalho, L. (2015). Flexibility in Rhythmic Gymnastics: Functional Asymmetry in Portuguese Junior Gymnasts. *Apunts. Educació Física i Esports*, 120: pp. 19-26. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2015/2\).120.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2015/2).120.03)
- Beckmann, J. y Elbe, A. M. (2015). *Sport psychological interventions in competitive sports*. England: Cambridge Scholars Publishing.
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P. y Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic reviews.*, 6(1): 177-186. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6>
- Cañizares, M., Pérez, L. y Saura, I. (2017). Will, social support and psychological resilience in female athletes. Berlin: *Journal of Sports Sciences and Physical Education. Bulletin* 73. No 73.
- Carreirão, M. y Fernandez, A. (2017). Corpo/matéria, gestos/material: para pensar uma estética dos esportes. *Educação, revista quadrimestral.* 40 (1): pp. 126-135. <http://dx.doi.org/10.15448/1981-2582.2017.1.22600>
- Cole, T., Bellizzi, M., Flegal, K. y Dietz, W. (2000). Establishing a Standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal.* <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>
- Combes, M. (2017). *Simondon, una filosofía de lo transindividual*. de Buenos Aires: Cactus.
- Federación Internacional de Gimnasia. (2016). Código de puntuación gimnasia acrobática 2017-2020. <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/acro/ACRO%20Code%20of%20Points%202017-2020%20sp.pdf>
- García, M. A. (2016). *Psicología del deporte: presiones deportivas y disposición combativa*. Quito: UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/2500/6401>

- Jiménez, Y. (2012). Metodología de superación a entrenadores para la dirección del proceso de preparación psicológica de los atletas de tenis. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (Tesis doctoral)
- Loaiza, H., Ayala, C. y Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*. 34 (2): 409-428. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G. y Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación de la entrenadora y la percepción del clima motivacional generado por las entrenadoras y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 15(2): 47-54. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200006>
- Martínez, N. (2019). La fuerza como capacidad determinante del Jeté a dos piernas en Gimnastas Femeninas nivel C. El Salvador: Trabajo de Titulación. Licenciatura en Actividad Física y Deportiva. Universidad del Salvador.
- Nunomura, M., Alvez, R., Duarte, L, Midori, A., y Santos, M. (2016). Os fundamentos da ginástica artística. En: M. Nunomura (Org.), *Fundamentos das ginásticas* (2 eds. act.). São Paulo: Editora Fontoura.
- Pastorino, M., Ruga, M. (2016). Principales líneas de desarrollo de la gimnasia artística en el Uruguay. Trabajo presentado en: XVI Encuentro Nacional, XI Internacional de Investigadores en Educación Física. II Encuentro Nacional De Extensión. ISEF, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.
- Pérez, M., Cañizares, M., Fleitas, I. y D`Amico, A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. *Ciencia y Tecnología en la cultura física*. 13(3): 202-212. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/778>
- Sáez, F. (2015). *Habilidades Gimnástico Acrobáticas. Método de enseñanza*. Madrid: ESMSL.
- Vigotsky, L. (1997). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Grijalbo.