

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 02/04/2019

Aceptado: 21/05/2019

Intervención psicológica para potenciar la predisposición psicológica en niñas de gimnasia artística

Psychological intervention to enhance the psychic predisposition in girls of artistic gymnastics

Milgleidis Nuñez Rodríguez^{1*}, Sandy Dorian Isla Alcoser², Yunior Rafael Páez Bocaney¹,
Yudith Ivonne Alata Cusy²

¹ Universidad Deportiva del Sur (UDESUR). San Carlos estado Cojedes, Venezuela.

² Universidad Nacional del Callao (UNAC) Lima – Perú.

* Autor para correspondencia: milgleidis@gmail.com

Resumen

La preparación psicológica es uno de los componentes de la preparación del deportista que amerita llevar un abordaje más amplio para el logro de elevados resultados deportivos. Es por ello que en la presente investigación se aborda la problemática de la preparación psicológica, y se establece como objetivo: diseñar una estrategia de intervención psicológica que potencie el estado de predisposición psicológica de las niñas de gimnasia artística de la categoría 7-8 y 9-10 años, pertenecientes al Club Gimnastic de San Carlos, Cojedes. Se realiza un diagnóstico inicial a partir de una entrevista al entrenador, la aplicación de una guía de observación a los entrenamientos, además de dos técnicas de mediciones psicológicas: Test 3-3-3 y el Test de pre-arranque, las cuales fueron aplicadas a la muestra, comprendida por 3 gimnastas de 7 a 10 años, de manera que los métodos empíricos más empleados fueron la observación, la entrevista y la medición. Los resultados revelaron que una niña se encontraba en estado de apatía y otra en estado de fiebre, percibiéndose que no terminaban las rutinas porque se desesperaban y presentaban algunos temores como caerse de los aparatos. El Campeonato Nacional ya se desarrolló y una de las gimnastas obtuvo 1ro, 4to y 6to lugar, resultados que ofrecen efectividad a la estrategia de intervención psicológica aplicada.

Palabras clave: estrategia de intervención psicológica, predisposición psicológica, mediciones psicológicas

Abstract

The psychological preparation is one of the components of the preparation of the athlete that deserves to take a broader approach to the achievement of high sports results. That is why in the present investigation the problem of psychological preparation is addressed, and it is established as an objective: to design a strategy of psychological intervention that potentiates the state of psychological predisposition of girls of artistic gymnastics of categories 7-8 and 9 -10 years,

belonging to the Gymnastic Club of San Carlos, Cojedes. An initial diagnosis is made from an interview with the coach, the application of an observation guide to training, in addition to two psychological measurement techniques: Test 3-3-3 and the Pre-Start Test, which were applied to the sample, comprised of 3 gymnasts from 7 to 10 years old, so that the most used empirical methods were observation, interview and measurement. The results revealed that one girl was in a state of apathy and another in a state of fever, perceiving that the difficulties did not end because they despaired and presented some fears such as falling off the devices. The National Championship has already been developed and one of the gymnasts obtained 1st, 4th and 6th place, results that offer effectiveness to the strategy of psychological intervention applied.

Keywords: *strategy of psychological intervention, psychic predisposition, psychological measurements*

Introducción

La competición se presenta como un reto para el deportista, ya que en buena parte sus entrenamientos, dedicación, esfuerzo e intensidad, se han dirigido a alcanzar un rendimiento determinado en cada prueba a la que se presenta. Es habitual llevar bajo control las distintas áreas de entrenamiento: lo técnico, lo físico, lo táctico, lo teórico y lógicamente lo psicológico, aspecto de mucha relevancia y al cual se le dará tratamiento en la presente investigación.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente, fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico. La preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica y como las dificultades con las que se encuentran las gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos deben resolverse a diario.

García Pazmiño, M. A. (2016) refiere que, "el entrenador 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, para ser formadores primero de "personas" y después "campeones" en la vida y en la cancha, caso contrario se convertirá en un factor de presión externa.

El entrenamiento es un proceso adaptativo, que engloba dos aspectos: externo (magnitud y carácter del trabajo realizado: carga física) e interno (magnitud y carácter de los cambios funcionales); es decir, es el efecto provocado por las cargas de entrenamiento orientadas a mejorar la resistencia, las cuales deben mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de carga; mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas, García Pazmiño, M. A. (2016).

En este contexto referido García Ucha (2004) concreta, manifestando sobre la influencia de las condiciones de la carga, que si los requerimientos planteados en el entrenamiento son adecuados a la capacidad psicofisiológica del deportista, entonces los ejercicios y acciones originan sentimientos de alegría y optimismo.

A este respecto el propio autor señala que “El estado de fiebre de prearranque se caracteriza por una aceleración de los procesos psicológicos del deportista”p 14. Un nivel óptimo de la tensión psíquica no se puede mantener por mucho tiempo, a veces por razones imprevistas, se retrasa la salida, mal tiempo, u otros factores hacen que el nivel de tensión psíquica aumente y pase a la tirantez psíquica y el deportista experimenta un estado de “fiebre de salida” (FS) dicho estado en el cual los atletas experimentan síntomas de sobreexcitación.

La actividad en la que se centra este estudio es precisamente en la preparación psicológica en la etapa competitiva y para llevar a cabo la misma se partió de un diagnóstico donde en una entrevista realizada al entrenador se constató entre otros que: nunca se habían realizado intervenciones psicológicas con las gimnastas y quizás ello sea lo que ha obstaculizado el logro de mejores resultados deportivos. Considerando además que la preparación psicológica es un componente fundamental en la preparación del deportista, por lo que debe trabajarse con sistematicidad y que está de acuerdo en que se incluya alguna intervención psicológica que contribuya a potenciar el estado de predisposición psicológica de las gimnastas, con vista a las competencias.

Desde la práctica deportiva de la gimnástica en el Estado, se evidenció poca combatividad y espíritu de lucha; reflejando dificultades las gimnastas al culminar algunas tareas, enfrentando obstáculos y no se escuchaban orientaciones ni existía planificación de acciones psicológicas por parte del entrenador. Estas manifestaciones externas se agruparon en regularidades como:

1. Los entrenadores manifiestan que aun cuando conoce la importancia del componente de la preparación psicológica, le es difícil trabajarlo, pues, se direcciona más hacia la preparación técnica para la competencia.
2. Las gimnastas no efectuaban la ejecución de los diferentes aparatos con armonía, pues se desesperaban al realizar las líneas acrobáticas y tenían presente el temor a caerse durante las ejecuciones.

Por su parte en cuanto a las manifestaciones internas:

1. Cada gimnasta de acuerdo a su categoría tiene que cumplir una serie de dificultades en las cuales no se enfatiza en su sistematicidad, por ende, esto proporciona inseguridad en su preparación.
2. El tratamiento psicológico durante todo el ciclo de preparación, no ha estado presente, mucho menos el indicado a la preparación psicológica pre- competitiva, aspecto que debilita el entrenamiento con modelación a competencia.

Surge entonces como problema científico: ¿cómo contribuir al estado de predisposición psicológica en las niñas de gimnasia artística de la categoría 7-8 y 9-10 años pertenecientes al Club Gimnastic de San Carlos, Cojedes?

Donde se establece como objetivo: diseñar una estrategia de intervención psicológica que potencie el estado de predisposición psicológica de las niñas de gimnasia artística de la categoría 7-8 y 9-10 años, pertenecientes al Club Gimnastic de San Carlos, Cojedes.

Para obtener apoyo en el desarrollo del trabajo se detallan como objetivos específicos:

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos generales que sustentan el proceso de preparación psicológica en la Gimnasia artística.
2. Evaluar a través de diferentes técnicas el estado de predisposición psicológica de las gimnastas.
3. Determinar acciones generales y específicas de la estrategia de intervención psicológica.
4. Validar la efectividad de la estrategia psicológica con los resultados obtenidos en el Campeonato Nacional de Gimnasia Artística.

Materiales y métodos

El estudio se desarrolló con 3 niñas de gimnasia artística que se encuentran en el rango etario de 7 a 10 años, pertenecientes al Club Gimnastic de San Carlos, Estado Cojedes. Las mimas se preparan para el Campeonato Nacional Interclub Valencia 2016 y se presentará una de ellas en la categoría 7-8 años y las otras dos en la categoría 9-10 años, para un total de 3 gimnastas que representan el 100% de la población. Las niñas gimnastas tienen 3 años de experiencia en el deporte y todas tienen un precedente competitivo sin resultados relevantes.

El entrenador, quien también fue insertado en el proceso de esta investigación, posee 6 años de experiencia, realiza la carrera de licenciado en entrenamiento deportivo, mención gimnasia artística pero aún no ha culminado los estudios, si consta de su superación actualizada en cuanto a los cursos de entrenadores que se ofrecen con sistematicidad.

Fue factible el empleo de diferentes métodos, procedimientos y técnicas de investigación científica basados en un enfoque dialéctico materialista y respondiendo al orden teórico y al empírico, los cuales posibilitaron profundizar en el objeto de estudio y cumplir con el objetivo propuesto, entre los cuales se encuentran: el analítico – sintético, el sistémico estructural, el hipotético-deductivo, observación, medición, entrevista, análisis de documentos y el pre-experimento.

Continuando con el diagnóstico inicial, también fueron aplicados dos (2) instrumentos: el Test 3-3-3 y la Planilla de pre-arranque, de manera que permitieran un mayor acercamiento a la situación psicológica que presentaban las gimnastas con vista a la competencia fundamental. A continuación, se refieren los resultados:

Tabla 1. el Test 3-3-3 y la Planilla de pre-arranque

| Gimnastas | Deseos | Roñas | Miedos |
|------------------|---|-------------------------------|--|
| 1 | 1. Ganar 2. Obtener muchas medallas. 3. Ser famosa. | (no tiene) | 1. No ganar. 2. No obtener medallas. 3. No ser famosa. |
| 2 | 1. Ir a los JJOO 2. Hacerlo bien. | (no tiene) | 1. Caerse de los aparatos. 2. La viga de equilibrio. 3. Ponerse nerviosa |
| 3 | 1. Hacer las cosas bien. 2. Que le vaya bien en la viga de equilibrio. 3. Ganar medallas. | 1. No hacer barra asimétrica. | 1. Caerse de la viga 2. Lesionarse. |

Resultados de la planilla de pre-arranque:

Al aplicar la planilla de pre-arranque resultó que una de las gimnastas tenía estado de apatía, otra un estado de fiebre y la tercera presentaba un estado de predisposición combativa, variables que fueron manejadas con mucha cautela e individualización durante toda la investigación, prevaleciendo la atención a las diferencias individuales para un mejor logro de los objetivos.

Estrategia de intervención psicológica

La variable independiente que se maneja en la investigación es precisamente una estrategia de intervención psicológica, como instrumento de apoyo para lograr un estado de disposición psicológica en las gimnastas, en pro de la obtención de logros deportivos relevantes en la competencia venidera, por tanto, son acciones de intervención psicológica precompetitiva y competitiva.

Se enmarca en una temporalización del 6 de septiembre a 4 de octubre de 2018. Las sesiones fueron llevadas a ejecución 2 veces por semana (martes y jueves) para un total de 9 sesiones. Se definió como objetivo general de la estrategia: potenciar el estado de predisposición psicológica de las niñas de gimnasia artística de la categoría 7-8 y 9-10 años, pertenecientes al Club Gimnastic de San Carlos, Cojedes.

Su ejecución se basó en el sistema de eslabones propuesto por PUNI, el cual posee una serie de pasos fundamentales en la preparación psicológica de los deportistas ante una competencia concreta y son los mismos que se emplearon como parte del desarrollo de la estrategia propuesta:

1. Selección de información necesaria, suficiente y confiable acerca de las condiciones de la próxima competición y sobre las particularidades del rival.
2. Análisis de los recursos y posibilidades del propio equipo.
3. Definición de estrategias competitivas y de objetivos específicos individuales.
4. Actualización de motivos personal y socialmente importantes en concordancia con los objetivos de la participación.
5. Modelación de condiciones de la próxima competición.
6. Preparación especial para el encuentro, utilizando obstáculos competitivos de diversa gravedad (especialmente acontecimientos inesperados).
7. Definición de mecanismos de autorregulación de estados internos desfavorables.
8. Selección y utilización de procedimientos de activación psicofísica precompetitiva óptima.

Contemplando lo anterior y el resultado del diagnóstico inicial, se establecen entonces algunas técnicas de intervención psicológica competitiva con características generales y otras con características específicas para cada gimnasta, según el resultado obtenido con la aplicación de la planilla de pre-arranque.

Técnicas de intervención psicológica general

1. Estudiar al contrario.
2. Socializar el análisis con las gimnastas para disminuir el efecto de la novedad.
3. Estudio de las posibilidades del equipo.
4. Afinar la comunicación a las diferencias individuales.
5. Modelación de las condiciones de competencia.

6. Actualización de motivos de participación.
7. Evaluación y regulación de estados desfavorables.
8. Intervenciones con los representantes.

Técnicas de intervención específicas

- Para la que presenta estado de apatía (superar la depresión, asegurar la disposición movilizadora, crear un estado de ánimo seguro y optimista, relajación, respiración y manejo de los pensamientos).
- Para la que posee estado de fiebre: (disminuir el grado de excitación sin dañar el auge emocional, inducirla a hacerlo mejor, ajuste a la expectativa y el disfrute de la competencia).
- Para la que tiene un estado de disposición combativa (desensibilización progresiva contra miedos, visualización ejecutora correcta, atención a la urgencia y continuar).

Factores generales para el momento de accionar

1. Influencia motivadora del entrenador y constante contacto con las gimnastas durante el entrenamiento.
2. Mantener un clima de optimismo.
3. Tener claridad en los objetivos.
4. El calentamiento debe ser: pasivo, relajante y también energizante.

Resultados y discusión

Con el diseño de la Estrategia de intervención psicológica y el tiempo de aplicación, se obtuvieron entre otros, dos resultados relevantes:

1. Desde el punto de vista teórico: se proporciona una herramienta importante de diagnóstico e intervención psicológica precompetitiva al entrenador, lo cual facilita una mejor planificación,

distribución y apoyo durante el entrenamiento modelado a competencia, en pos de optimizar el estado de predisposición psicológica de las gimnastas.

2. Desde el punto de vista Práctico: un mejoramiento significativo en la ejecución de los ejercicios con aparatos y a manos libres, producto de la utilización minuciosa y adecuada de técnicas de intervenciones generales y específicas para cada gimnasta.

Es meritorio también resaltar que los resultados alcanzados en la Competencia Nacional fueron relevantes en relación al año pasado, pues una gimnasta, que en este caso es la que se ubica en el # 1 en la tabla de resultados del Test 3-3-3, además es la que en cuanto a la planilla de prearranque resultó tener un estado de apatía, obtuvo en la competencia los siguientes resultados: oro en salto de potro, 4to. lugar en viga de equilibrio y 6to. lugar en manos libres. Específicamente es la gimnasta que compitió por la categoría 7-8 años, lo que demuestra la efectividad de la estrategia de intervención psicológica aplicada, así como las técnicas de atención diferenciada para cada gimnasta según el resultado de un diagnóstico inicial.

Conclusiones

1. La estrategia de intervención psicológica se diseñó en correspondencia con las características psico-físicas de las gimnastas y permitió potenciar el estado de predisposición psicológica de las mismas, por lo que se acepta la hipótesis.
2. La aplicación de la estrategia de intervención psicológica se realizó contemplando los eslabones de Puni, además de establecerse en ella técnicas de abordaje general y técnicas específicas de atención a los resultados particulares del diagnóstico en cada gimnasta.
3. El diseño de la estrategia posibilitó la obtención de resultados competitivos mayores en el campeonato nacional en el que participaron las gimnastas, por lo que se destaca la efectividad de la misma.

Referencias

García Pazmiño, M. A. (2016). Psicología del deporte: presiones deportivas y disposición combativa.

García Ucha, F. (2004). Herramientas Psicológicas para Entrenadores y deportistas. Editorial Deportes INDER, La Habana, Cuba.2004