

**TEMOR HACIA LA EJECUCIÓN DEL FLIC DE ESPALDA EN LA
VIGA DE EQUILIBRIO DE LAS PRACTICANTES DE GIMNASIA
ARTÍSTICA FEMENINA DEL ÁREA DEPORTIVA DE LA
COMUNIDAD DE CÁRDENAS.**

MsC. Rossana Rodríguez Cabrales

*Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

El objetivo del presente trabajo es caracterizar la posible aparición del temor hacia la ejecución del flic de espalda en la viga de equilibrio de las practicantes de Gimnasia Artística femenina del área deportiva de la comunidad de Cárdenas. Los métodos utilizados fueron: la observación sobre las manifestaciones del temor y la medición a través de la encuesta de las causas y el test de autocontrol. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos: las manifestaciones conductuales que se derivan del posible temor experimentado por las gimnastas, las causas de esa vivencia; además de las dificultades sobre el dominio del temor que pueden presentar, lo que indica el nivel de autocontrol volitivo, constituyendo un valioso aporte teórico y práctico como referencia científica.

Palabras claves: temor; flic de espalda en la viga de equilibrio; Gimnasia Artística femenina.

INTRODUCCIÓN

En Cuba se valoran los progresos del deporte participativo, enfatizando en las diversas alternativas que existen en el país para el avance de esta modalidad de práctica deportiva y del carácter masivo que ha alcanzado. El carácter masivo de la cultura física logra incrementar su ejecución en la satisfacción espiritual, así como la educación y promoción de valores en el hombre.

La Cultura Física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina, las cuales son: ejercicios en el suelo, potro (salto de caballo), barra de equilibrio y barras asimétricas.

Es un deporte de apreciación, que por su desarrollo requiere de condiciones especiales por parte del gimnasta. Para lograr elementos de máxima dificultad tienen que estar bien preparadas en los distintos aparatos, para lograr estos elementos que son de alto riesgo y no tengan ninguna lesión, por lo que la realización de los mismos puede provocar temor a las gimnastas.

Es por lo anteriormente expuesto, que las emociones juegan un papel importante en la práctica del gimnasta y por eso han sido objeto de estudio en numerosas ocasiones pero, casi siempre, la investigación se ha centrado en la competición, dejando al margen las emociones en situaciones de aprendizaje. Sin embargo es una experiencia que se observa con cierta frecuencia en las sesiones de entrenamiento y actividades similares. El temor es una emoción que aparece frecuentemente en el aprendizaje motor, cuyas consecuencias pueden ser perjudiciales, pudiendo desencadenar rechazos, fobias y situaciones estresantes para el niño, esta vivencia es reacción emocional compleja con respecto a la percepción, valoración y conciencia del peligro, que se fundamenta sobre una amenaza real o supuesta en la realización de la actividad

El niño o joven que siente temor ante determinadas tareas motoras de la sesión de entrenamiento deportivo, acude a dichas actividades poco motivado, las rechaza, no experimenta la alegría del logro del resto de sus compañeros y por lo tanto no es feliz, creándose un efecto circular negativo.

En por ello que el presente trabajo tiene como *objetivo general de la investigación*: Caracterizar la posible aparición del temor hacia la ejecución del flic de espalda en la viga de equilibrio de las practicantes de Gimnasia Artística femenina del área deportiva de la comunidad de Cárdenas.

El flic de espalda en la viga de equilibrio consiste en que los brazos laterales se flexionan ligeramente las rodillas, da un paso atrás con un ligero arqueado quedando en la posición de brazos, terminando en el asalto con las manos extendidas hacia arriba; este último es un ejercicio de vuelo.

DESARROLLO

Viga o barra de equilibrio: La rutina en la viga debe tener una duración de 70 a 90 segundos y debe cubrir toda la longitud del aparato. La gimnasta debe realizar movimientos gimnásticos, acrobáticos y de danza.

Algunos movimientos obligatorios en la viga son una serie acrobática que contenga al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica / acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra.

La viga o barra de equilibrio mide 120 centímetros de altura, tiene tan sólo 10 centímetros de ancho y 500 centímetros de largo. La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en la delgadísima superficie de la viga.

Se debe observar variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra al saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de ejercicios gimnásticos y acrobáticos.

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación fueron seleccionadas 10 practicantes de Gimnasia Artística femenina, con edades comprendidas entre 7 y 8 años, las cuales pertenecen al área deportiva de la comunidad de Cárdenas.

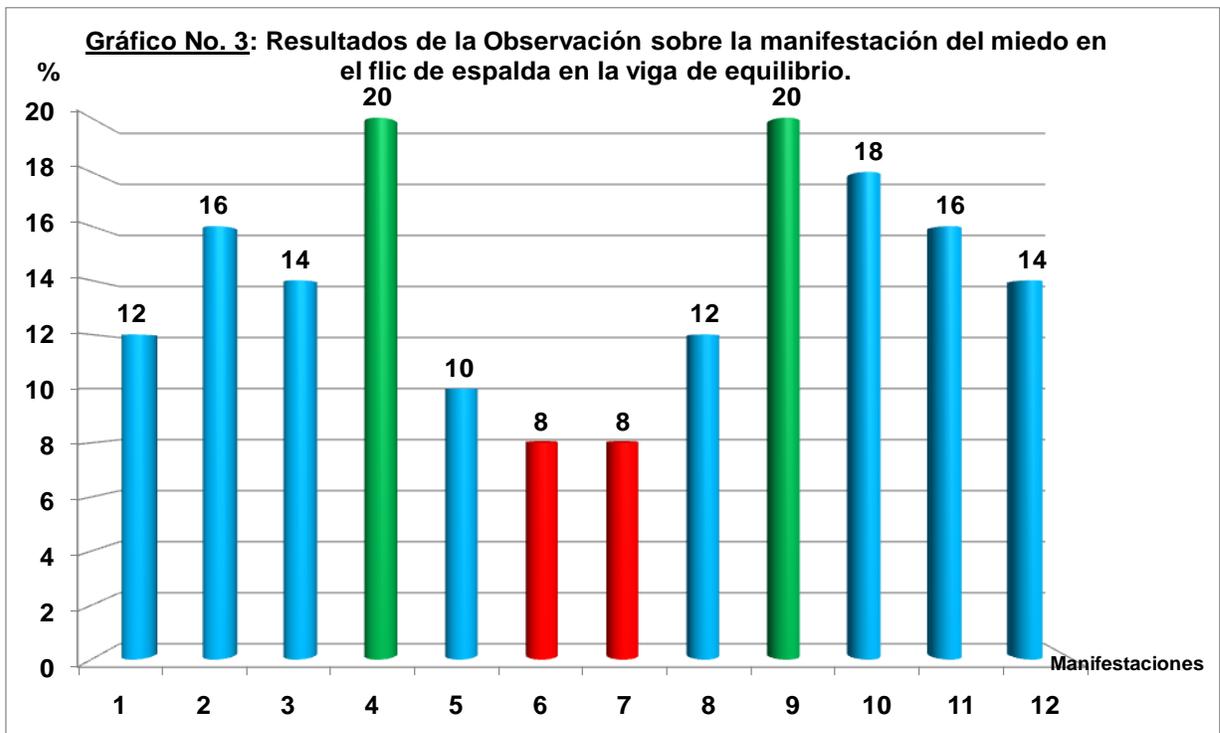
Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo dentro de los teóricos se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo y el histórico – lógico. Con respecto a los métodos empíricos se utilizaron: la observación sobre las manifestaciones del temor y la medición, a través de la encuesta sobre las causas y el test de autocontrol volitivo.

Análisis e interpretación de los resultados:

A continuación se precisan los resultados de la *Observación sobre la manifestación del temor en la práctica deportiva:*

Cuando ejecutan el Flic de espalda en la viga de equilibrio, las manifestaciones que más predominaron en el equipo fueron: la No. 4 (Con frecuencia la acción le sale mal) y la No. 9 (No habla con nadie) con un 20%.

Las que menos presentaron fue: la No. 6 (Se entretiene en otra cosa para no tener que hacerlo) y No. 7 (Lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella) con un 8%, a continuación aparece gráficamente representado:



En un análisis individual se puede apreciar, que la practicante que más manifestaciones de temor presentó fue: la No. 10, ya que realiza la acción con pocos deseos, trata de ser una de las últimas y no habla con nadie, entre otros, con un 20%. Por el contrario de la No. 9, que con frecuencia le sale mal con un 5%.

Se observa a nivel de categoría, que en las *manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución* aparecen que la practicante que más temor presentó fue la No. 7 con un 26.7%. La que menos manifestación tuvo fue: la gimnasta No. 3 con 6.7%.

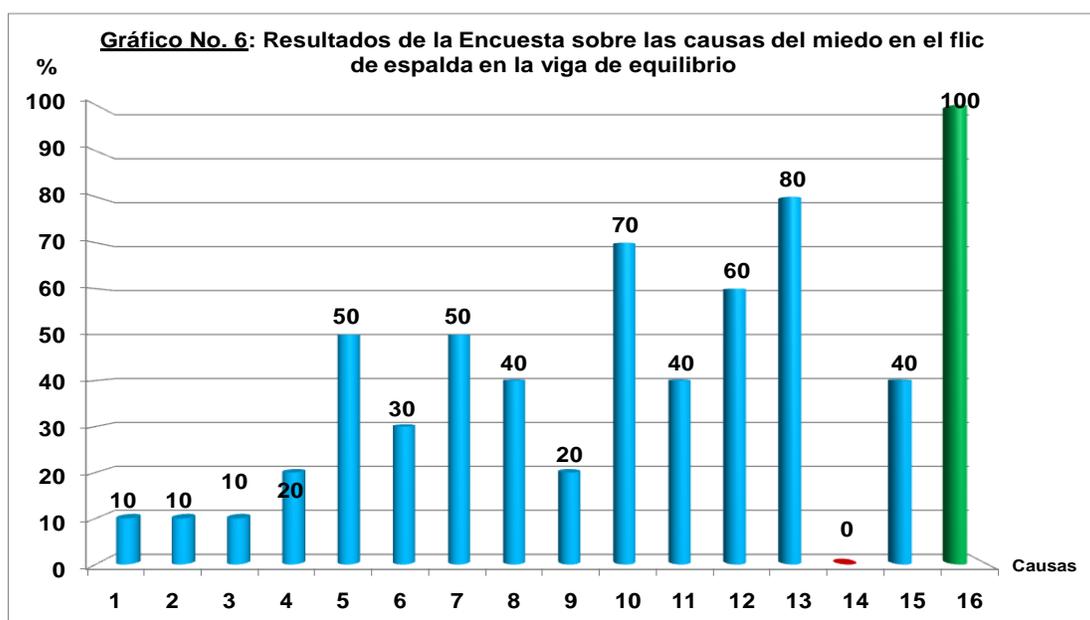
En las *manifestaciones en la esfera social*, la No.2 con un 26.7% fue la que más manifestaciones tuvo. A diferencia de los No. 4, 6, 7, 9 y 10, que no manifestaron ninguno.

En un análisis general a nivel de categoría, se puede afirmar que predominó las manifestaciones en la esfera social con un 16.66%, por encima de las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución con 13.1%.

Es necesario que la profesora tenga en cuenta estos resultados, ya que en ocasiones se toman dichas manifestaciones de conducta en entrenamiento como indicadores de indisciplina, las practicantes no pueden reprimir estas conductas, ya que el temor las conduce a adoptar posiciones de defensa. Es por eso que el profesor debe saber regular las mismas, conociendo las causas que le dan origen, las cuales se pasan a explicar.

En cuanto a los resultados de la Encuesta sobre las causas del temor se tiene que:

Se detectó que las causas que más temor le tuvieron las practicantes, cuando ejecutan el Flic de espalda en la viga de equilibrio, fue: la No. 16 (A hacerlo mal, por culpa de lo cual mi equipo pierda puntos) con un 100%. No siendo así con el ítem No. 14 (A fallar y que el contrario se burle de mí) con un 0%. Lo anterior aparece a continuación:



En un análisis individual la No. 2, fue la que más causas tuvo con un 66.66% y la que menos causas presentó fue la No. 10 con un 20%, al igual que en la acción anterior.

En un análisis por categoría se observa que: la No. 1 con un 66.67%, es la que más temor manifiesta sobre todo por las *causas físicas*, la No. 4, con un 83.3% en las *causas relacionadas con la autoestima*, al igual que en las *sociales* con un 75%, como en la acción anterior.

En un análisis general a nivel de categoría, las practicantes manifiestan sentir temor, sobre todo por las causas sociales con un 50%, seguido de las causas que afectan la autoestima con un 48.33%, y las causas físicas con un 21.66%.

Con respecto a los resultados del Test de autocontrol volitivo (Thomas Shack):

Cuando ejecuta la acción de Flic de espalda en la viga de equilibrio, se observa que los ítems que más predominaron fueron: la No. 1 (me siento bien haciendo esto) y la No. 14 (Me digo: ¡Arriba! ¡Vamos! ¡Guapo! ¡Sin miedo!), con un 100%, similar a la acción anterior. Al contrario de los ítems No. 9, 10, 12, 13 y 15 con un 0%.

Por parte individual de cada practicante la que más autocontrol presentó fue la No. 2 con un 53.33 %, al contrario de los No. 7 y 10 con un 26.66%.

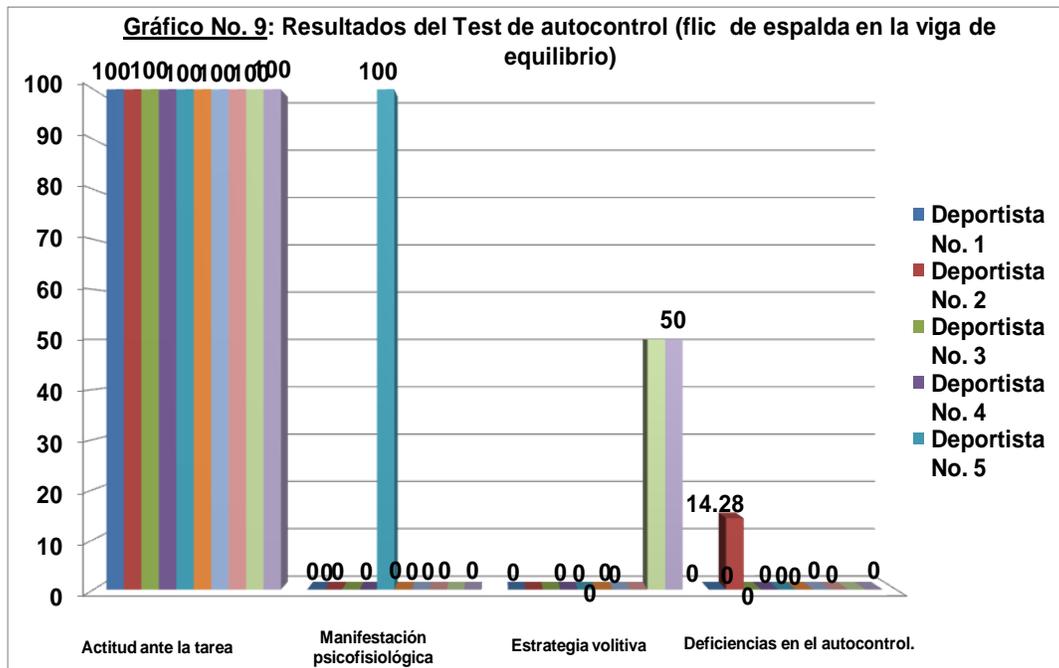
Todos las practicantes poseen buena actitud ante la tarea, para un 100% de la muestra, ya que se sienten bien realizándola. La No. 5, es la única practicante que reconoce experimentar algún tipo de trastorno psicofisiológico cuando ejecutan esta acción.

En cuanto a la categoría estrategia volitiva se puede observar que las practicantes que más utilizan el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad son: las No. 2, 4 y 6 con un 83.33%, al contrario de los No. 9 y 10 que no utilizan automandatos para darse ánimo.

Se puede observar la No. 2 con un 14.28% es la que presenta deficiencias de autocontrol, por lo que deben utilizar palabras en lenguaje interior para superar su temor.

Analizando a nivel de categorías se puede observar, que la actitud ante la tarea con un 100% fue las que más predominó; seguidas de la estrategia volitiva con 68.33%, las deficiencias de autocontrol con un 14.28% y las manifestaciones psicofisiológicas con un 10%.

El análisis anterior se muestra gráficamente representado a continuación:



Resultados de la relación entre las manifestaciones, las causas del temor y el autocontrol volitivo a través de la obtención del coeficiente de correlación de Pearson:

Cuando se analiza la correlación de forma general, se observa correspondencia estadística los parámetros investigados siguientes:

- En el Flic de espalda en la viga de equilibrio: El nivel de autocontrol volitivo y las causas por las cuales sienten temor las gimnastas de la muestra: 0.856 con una significación de 0.02.

Lo anterior reafirma que las causas investigadas influyen en el nivel de autocontrol que puedan tener las practicantes de la muestra en las acciones anteriormente mencionadas.

CONCLUSIONES

Se caracterizó el temor hacia la ejecución del flic de espalda en la viga de equilibrio de las practicantes de Gimnasia Artística femenina del área deportiva de la comunidad de Cárdenas. En las acciones investigadas predominaron las manifestaciones del temor en la esfera social. En cuanto a las causas del temor predominaron las sociales. Con respecto a la

acción investigada, las practicantes utilizan con mayor frecuencia el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad por encima del negativo, ya que manifiestan menos deficiencias de autocontrol.

Bibliografía:

1. Agosti, L. *Gimnasia educativa*, Editorial Ex – Libris, Madrid, 1948.
2. *Alerta, miedo y agresión* [on-line], 2007 [citado: febrero 15 de 2009] Disponible en: <http://www.rincondelvalgo/alertamiedoagresión.htm>.
3. Brikin, A. T. y col. *Gimnasia*, Editorial Pueblo y educación, La Habana, (s.a).
4. Catalán Bitrián, J.L. *Temor y Angustia* [on-line], 2006 [citado: febrero 15 de 2009] Disponible en: <http://www.kinesis.temorangustia.html>.
5. Clerc, G. *Historia Gimnasia Artística* [on-line], 2008 [citado: febrero 15 de 2009] Disponible en: <http://www.gimnasia.historiagimnasiaartistica.html>.
6. _____. *Características de la gimnasia* [on-line], 2008 [citado: febrero 15 de 2009]. Disponible en: <http://www.gimnasia.caracteristicas.html>.
7. Coelho Bortoleto, M. C. *El carácter Objetivo (Técnico) y el Subjetivo (Expresivo) en la Gimnasia Artística de Alto Rendimiento*, CD Universalización, 2005.
8. Fleitas Díaz, I., Fuentes Fuentes, M., Sainz Ballena, A. y col. *Teoría y práctica general de la gimnasia*, Ediciones ENPES, La Habana, 1990.
9. Gorbunov, G. D. *Psicopedagogía del deporte*, Editorial pueblo y educación, Ciudad Habana, 1998.
10. Petrovski, A. V. *Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía*, Editorial Progreso, Moscú, 1980.
11. Rudik, P. A. y col. *Psicología*, Editorial Deportes, Ciudad de La Habana, 1988.
12. Saíenz de la Torre, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*, Editorial Serna, BUAP, Puebla, 2003.