

**TEMOR HACIA LA EJECUCIÓN DE LA PARADA DE MANO 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 de la parada de mano 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; parada de mano; Gimnasia Artística femenina.

INTRODUCCIÓN

El sistema cubano de Cultura Física, que tiene como una de sus bases la práctica masiva del deporte, hace posible la formación de una cantera amplia de aspirantes al logro de la maestría deportiva, lo que representa una premisa importante para el desarrollo deportivo del país.

El desarrollo a nivel nacional del Deporte Participativo Comunitario ha propiciado un notable avance en el deporte y la salud, el conjunto de actividades trazado por el INDER en las escuelas Comunitarias de Deporte que forman parte de la comunidad dan paso a la participación consiente por el hombre en esta actividad.

La gimnasia es uno de los deportes más elegantes, que se destaca por una fuerte actividad muscular que define con exactitud el cuerpo masculino o femenino. Es famosa por sus impactantes acrobacias que siempre buscan la perfección.

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 de la parada de mano de las practicantes de Gimnasia Artística femenina del área deportiva de la comunidad de Cárdenas.

DESARROLLO

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.

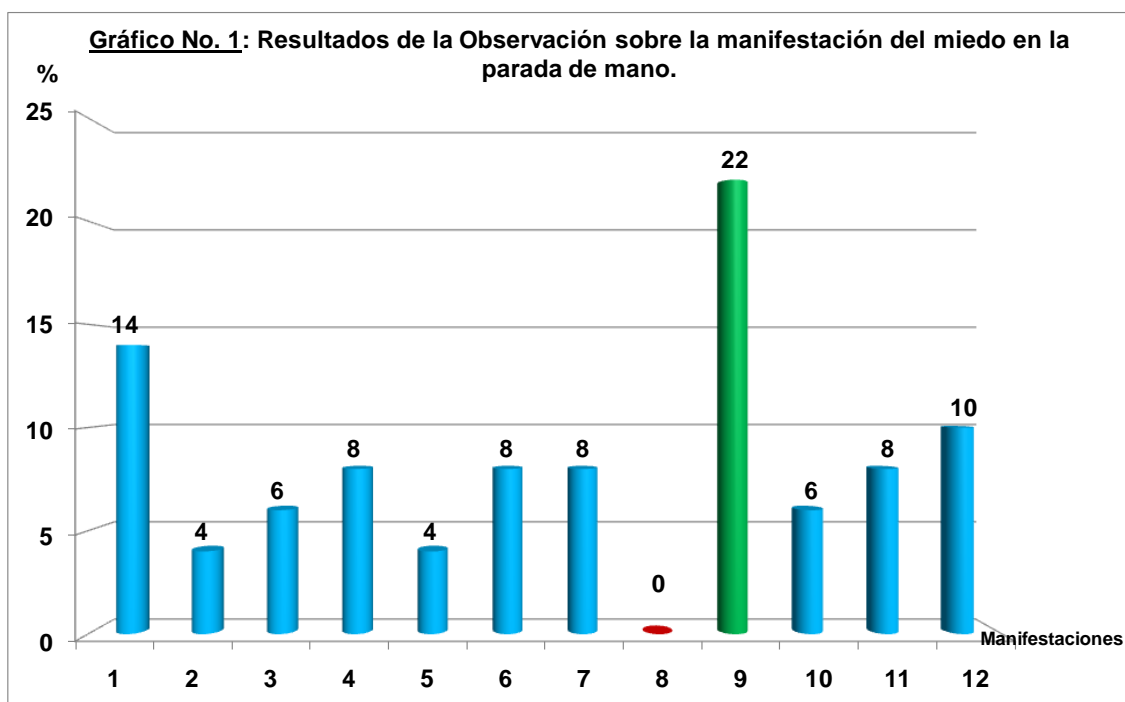
Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo dentro de los teóricos se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo y el histórico – lógico. Con respecto a los métodos empíricos se utilizaron: la observación sobre las manifestaciones del temor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

Teniendo en cuenta las observaciones realizadas se puede precisar que la manifestación más frecuentes cuando realizan la parada de mano, es: la No. 9 (No habla con nadie), con un 22%; por lo que van a necesitar de un mayor número de repeticiones para lograr ejecutarla correctamente.

Entre las manifestaciones que menos presentan se encuentran: la No. 8 (Suda más de lo normal) con 0%, lo cual aparece representado gráficamente a continuación:



En un análisis individual, se puede apreciar que la practicante que más manifestaciones de miedo presentó fue la No. 2 con un 15%, ya que la realiza con pocos deseos, se entretiene en otra cosa para no tener que hacerlo, suda mas de lo normal, no habla con nadie, entre otras. Al contrario de la No. 9 que no tuvo ninguna manifestación.

En un análisis por categoría se puede apreciar que en cuanto a las *manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución*: la practicante que más miedo presentó fue: la No. 4 con un 13.3%. Por lo que cuando realizan la acción y sienten inseguridad al ejecutarla, van a manifestarse como se representa en los ítems correspondientes: los No. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 10. A diferencia de los No. 9 y 10, que fueron los que no se observaron manifestaciones.

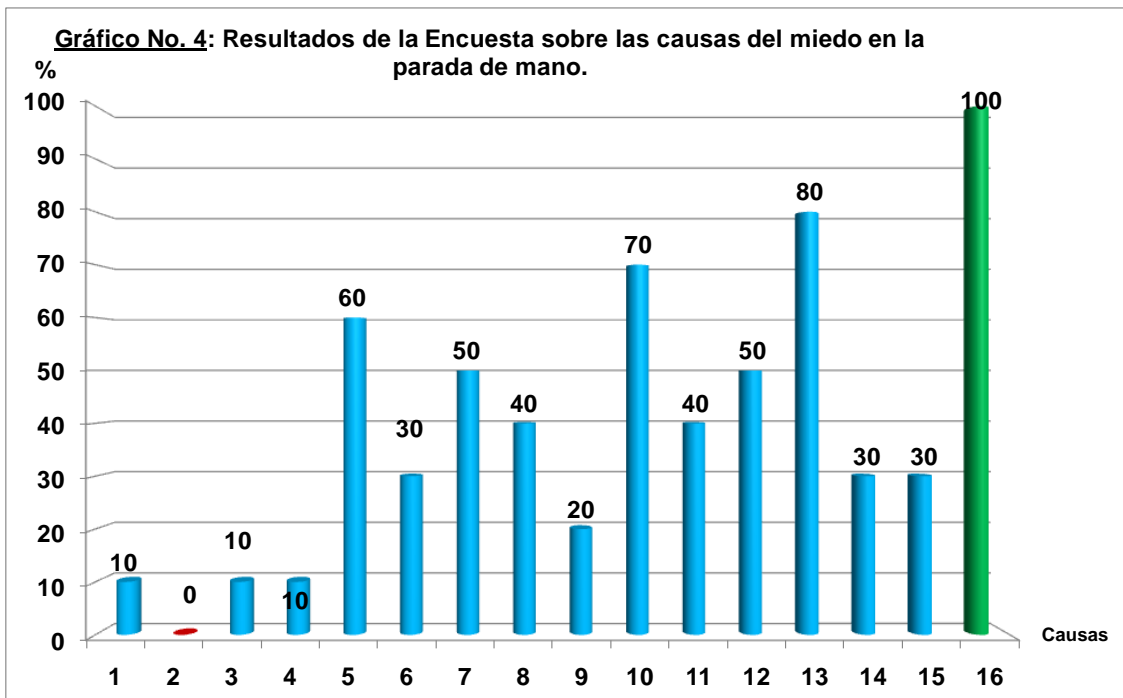
Atendido a la categoría *manifestaciones en la esfera social*, se puede apreciar que la que más miedo presentó fue: la practicante No. 3 con un 33.3%; los que no presentaron manifestación alguna fueron: los No. 1, 5 y 9.

En un análisis general a nivel de categoría, se puede afirmar que predominó la manifestaciones en la esfera social con un 13.33%, por encima de las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución con 6.4%.

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:*

Al analizar los resultados obtenidos se puede observar que las practicantes manifiestan sentir miedo, cuando ejecutan la parada de mano, ante todo a la causas No. 16 (A hacerlo mal, por culpa de lo cual mi equipo pierda puntos) con un 100%. No siendo así con la No. 2 (A recibir un golpe imprevisto de una compañera) con un 0%, como aparece en el siguiente gráfico:



En un análisis individual se puede apreciar, que la practicante que más causas presentó fue: la No. 2, ya que tiene miedo a recibir un golpe imprevisto de un obstáculo de la instalación, a no poder hacerlo bien como las demás, a hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo con un 66.66%. La practicante que menos causas presentó fue la No. 10 con un 20%.

En un análisis por categoría se observa que: la No. 2 con un 66.67%, es la que más miedo manifiesta, sobre todo por las *causas físicas*, por lo que el profesor debe tenerlas en cuenta, porque por ellas las practicantes no ejecutan la acción o lo hacen deficientemente. Los No. 2, 4 y 9 con el 66.67% en las *causas relacionadas con la autoestima* y la No. 1 con el 100% de las causas sociales.

Por el contrario las que no manifestaron miedo por las *causas físicas* son: los No. 7 y 8; la No. 10 en las *causas relacionadas con la autoestima* y en las *sociales*.

En un análisis general a nivel de categoría, las practicantes manifiestan sentir miedo, sobre todo por las causas sociales con un 57.5%, seguido de las causas que afectan la autoestima con un 46.66%, y las causas físicas con un 20%.

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

Cuando realizan la acción, parada de mano, se observa que los ítems que más predominan son: la No. 1 (me siento bien haciendo esto) con un 70%, lo que denota que a pesar de las dificultades al ejecutar la acción no les disgusta; No. 5 (Me digo: “Yo he sido capaz de lograr otras cosas, esto también lo lograré”), No. 6 (Pienso: “Si no me sale bien, probaré de nuevo”) y No. 14 (Me digo: ¡Arriba! ¡Vamos! ¡Guapo! ¡Sin miedo!). Por el contrario de los ítem No. 9 (Me digo: “Lo que tengo que hacer es no pensar”), No. 10 (Hago la acción sencillamente, sin reflexionar), No. 12 (Pienso: Seguramente que me sale mal) y No. 15 (Pienso solo en mis temores) con un 0%.

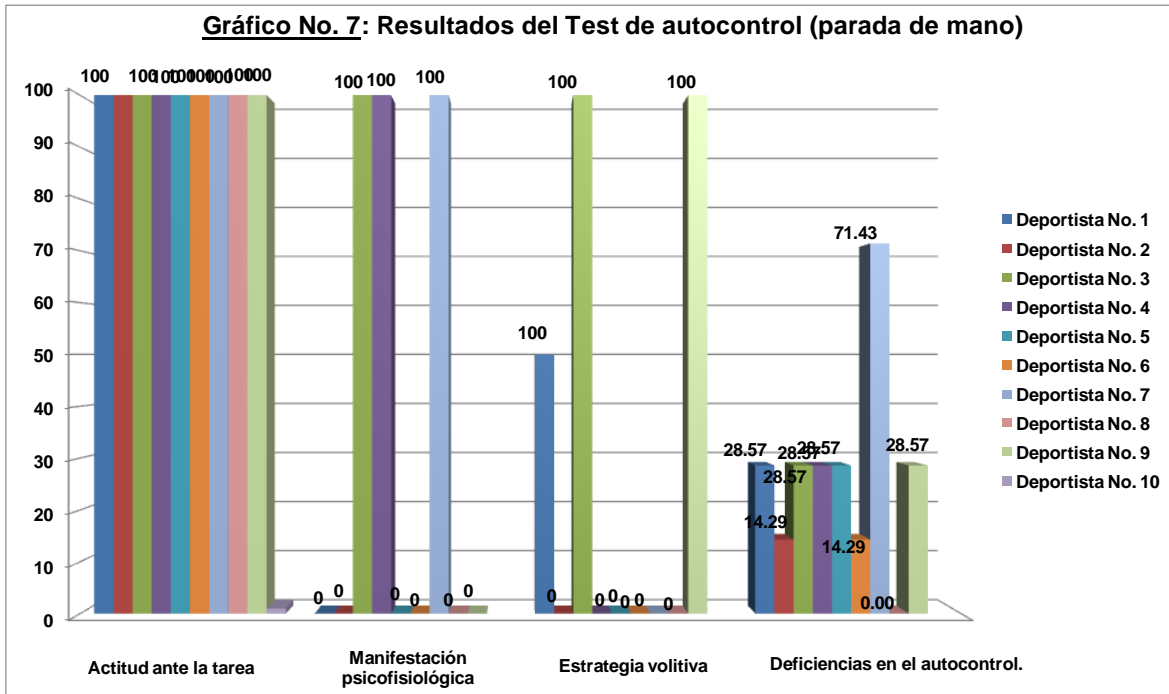
Por parte individual de cada practicante se puede observar que la que más autocontrol presentó fue la No. 2 con un 53.33%, a diferencia de los No. 1, 7 y 8 con un 33.33% que tienen dificultades para controlar el miedo ante la ejecución de esta actividad, ya que utilizan poco el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad y vencerlo.

Todos las practicantes poseen buena actitud ante la tarea, para un 100% de la muestra, ya que se sienten bien realizándola. La No. 3, 4 y 7 reconocen 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 vencer las tareas, son las No. 9 y 10 con un 100%, al contrario de la No. 7, que utiliza pocos automandatos para darse ánimo. Se puede observar que la No. 7 con un 71.42%, es la que más deficiencias de autocontrol presenta, al contrario de los No. 8 y 10.

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 manifestaciones psicofisiológicas con un 30% y las deficiencias de autocontrol con un 24.28%.

El análisis anterior se muestra gráficamente representado a continuación:



CONCLUSIONES

Se caracterizó el temor hacia la ejecución de la parada de mano 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 causas 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. Saínz de la Torre, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*, Editorial Serna, BUAP, Puebla, 2003.