

**TEMOR HACIA LA EJECUCIÓN DE LA VUELTA DE FRENTE 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 de la vuelta de frente 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; vuelta de frente en la viga de equilibrio; Gimnasia Artística femenina.

INTRODUCCIÓN

En el desempeño de desarrollar una Cultura Física comunitaria se hace necesario desarrollar una serie de acciones, encaminadas todas estas a lograr el comprometimiento de los miembros de la comunidad y de los profesionales que allí laboran con el propósito de que puedan ser agentes activos en la solución de sus demandas.

La gimnasia artística o gimnasia deportiva es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, a veces con acompañamiento musical, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales.

La actividad exige a menudo rendimientos complejos de coordinación cuya ejecución puede estar relacionada con grandes obstáculos, debido a que específicamente en la Gimnasia Artística Femenina la realización de los ejercicios es en aparatos y en circunstancias que se valoran peligrosas.

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 necesario que los profesores que atienden este deporte, pongan especiales énfasis en algunas de las actividades de peligro, difíciles o que impliquen riesgos, donde las practicantes puedan experimentar miedo y pueda verse perjudicada su ejecución. No sólo porque vivencian ese miedo momentáneo, precisamente tienen miedo porque funcionalmente presentan dificultades en la regulación de su actividad. Ellas evalúan y sienten el no poder alcanzar sus objetivos como un déficit de su persona. Por lo tanto el miedo puede interpretarse no solamente como causa, sino también como consecuencia de una interrupción de la acción. El origen de este déficit se vincula con una disfunción del lenguaje interior. El problema debe comprenderse no solamente como miedo – vivencia emocional – sino más cercana a la *concentración en el miedo* y el perjuicio que lleva aparejado en el control de las acciones.

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 vuelta de frente en la viga de equilibrio de las practicantes de Gimnasia Artística femenina del área deportiva de la comunidad de Cárdenas.

La vuelta de frente en la viga de equilibrio se realiza de la misma manera que en el suelo, simplemente se marca una línea para que la gimnasta pueda tener orientación del espacio donde va a realizar el elemento.

DESARROLLO

Viga de equilibrio: El evento consta de una viga de madera con ángulo ligeramente redondeados y sus dimensiones son: 5 m. de largo, 0.10 in. de ancho en la cara superior e inferior y 0.16 de grueso. El centro de la misma no debe exceder a 0.13 m. y debe de estar colocada a una altura de 1.20 m. El ejercicio se efectúa en un período de 80 a 115 segundos donde la gimnasta deberá ejecutar carreras, saltos, giros, movimiento coreográficos y todos deben de estar agrupados en un patrón rítmico que exprese con ejecución artística la gracia, seguridad, ritmo y elegancia de la gimnasta ejecutante.

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.

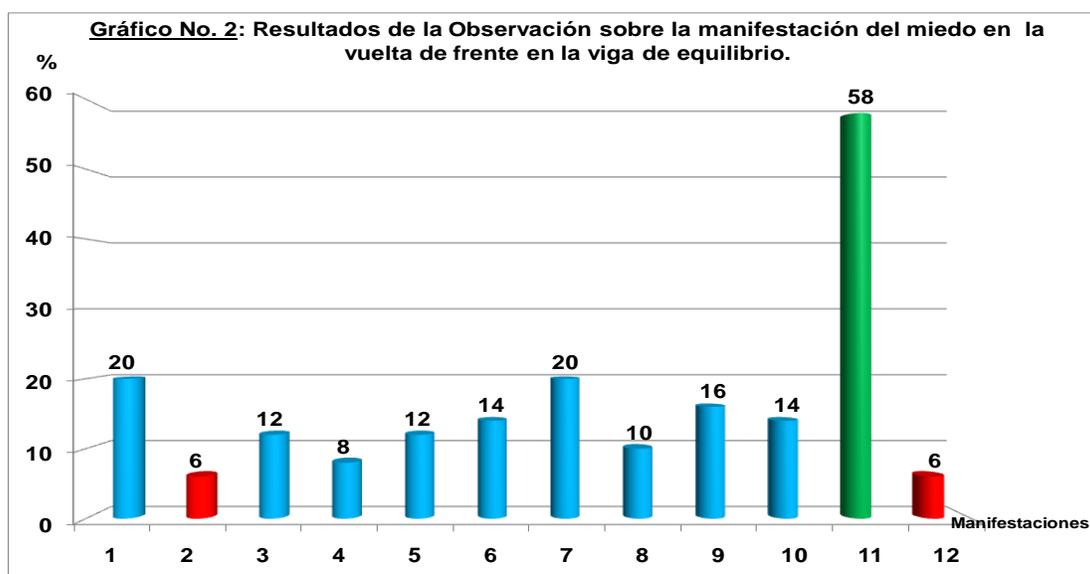
Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo dentro de los teóricos se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo y el histórico – lógico. Con respecto a los métodos empíricos se utilizaron: la observación sobre las manifestaciones del temor 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 una vuelta de frente en la viga de equilibrio, se puede observar que la manifestación que más tuvieron es: la No. 11 (a veces le contesta mal a sus compañeros porque está preocupado o disgustado) con un 58%.

Entre las manifestaciones que menos presentan se tienen: la No. 2 (Trata de ser uno de las últimas en hacerla) y la No. 12 (Se molesta porque se ve obligado a realizar la actividad), con un 6%, como aparece a continuación:



Por parte individual se puede apreciar que la paracticante que más manifestaciones de temor presentó fue la No. 8, ya que se demora para comenzar a realizar la acción, trata de

ser una de las últimas en hacerla entre otras, con un 48%, por lo que la profesora debe realizar un trabajo individualizado con ella para que mejore en esta acción y pueda ejecutarla. La practicante que menos tuvo fue: la No. 7 con un 5%.

A nivel de categoría se puede observar que en las *manifestaciones en la calidad y disposición* de ejecución aparece que la practicante que más temor presentó fue: la No. 9 con un 20%; por lo que cuando temen realizar una acción, se demora para comenzar a realizarla, trata de ser una de las últimas en hacerla y con frecuencia la acción le sale mal, lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella y suda más de lo normal. Al contrario de la No. 7 con 4.4%.

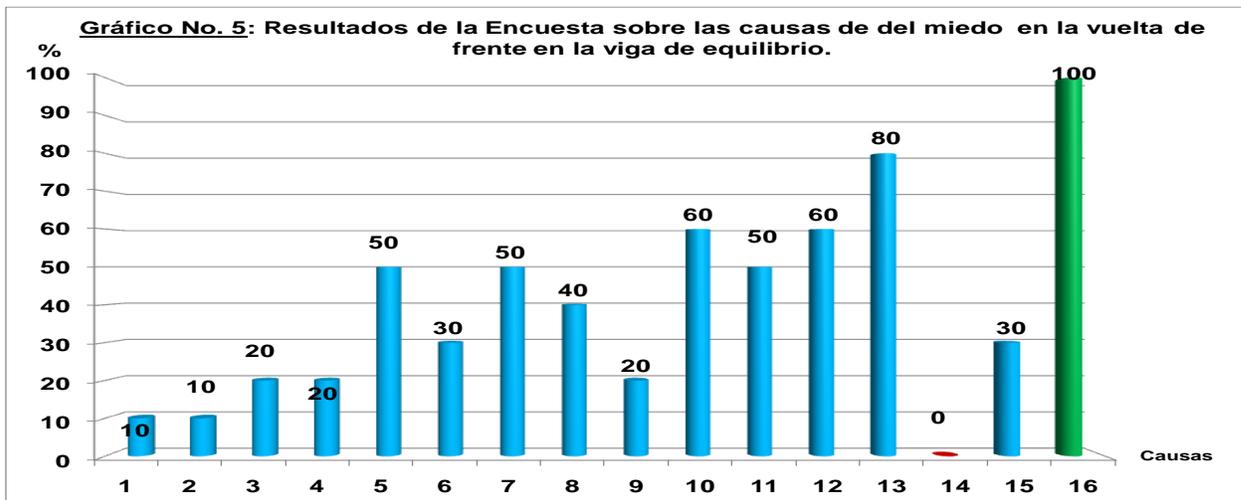
En las *manifestaciones en la esfera social*, se puede apreciar que las que más temor presentan son la practicante No. 6 con un 46.7%. A diferencia de las No. 1, 2, 3, 7 y 10 con 6.6% de manifestaciones.

En un análisis general a nivel de categoría, se puede afirmar que predominó la manifestaciones en la esfera social con un 28.66%, por encima de las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución con 12.9%.

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 temor, cuando ejecutan la vuelta de frente en la viga de equilibrio, ante todo por la causa 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%, como aparece en el siguiente gráfico:



En un análisis individual la No. 2, fue la que más causas tuvo, las cuales son: no poder hacerlo bien como los demás, a hacerlo mal y que la profesora se disguste con ella y hacerlo mal por culpa de lo cual su equipo pierda puntos, entre otros, 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. 1 y 2 con 66.67% son las que más temor manifiestan, sobre todo por *causas físicas*, la No. 4 con un 83.33%, por las *causas relacionadas con la autoestima* al igual que en las *sociales* con un 75%.

En un análisis general a nivel de categoría, las practicantes manifiestan sentir temor, sobre todo por causas que afectan la autoestima con un 50 %, seguido de las sociales con un 47.5% y por último las causas físicas con un 23.33%.

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

Cuando realizan la acción de vuelta de frente 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%. Al contrario de los ítems: No. 4, 7, 9, 10, 12, 13 y 15 con un 0%.

Por parte individual de cada practicante se puede observar que la que más autocontrol presentó fue la No. 2 con un 46.66%, al contrario de los No. 9 y 10 con un 26.6%, que

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 la vuelta de frente en la viga de equilibrio: El nivel de autocontrol volitivo y las causas por las cuales sienten temor las gimnastas de la muestra: 0.658 con una significación de 0.39.

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 de la vuelta de frente 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 causas relacionadas con la autoestima. 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.