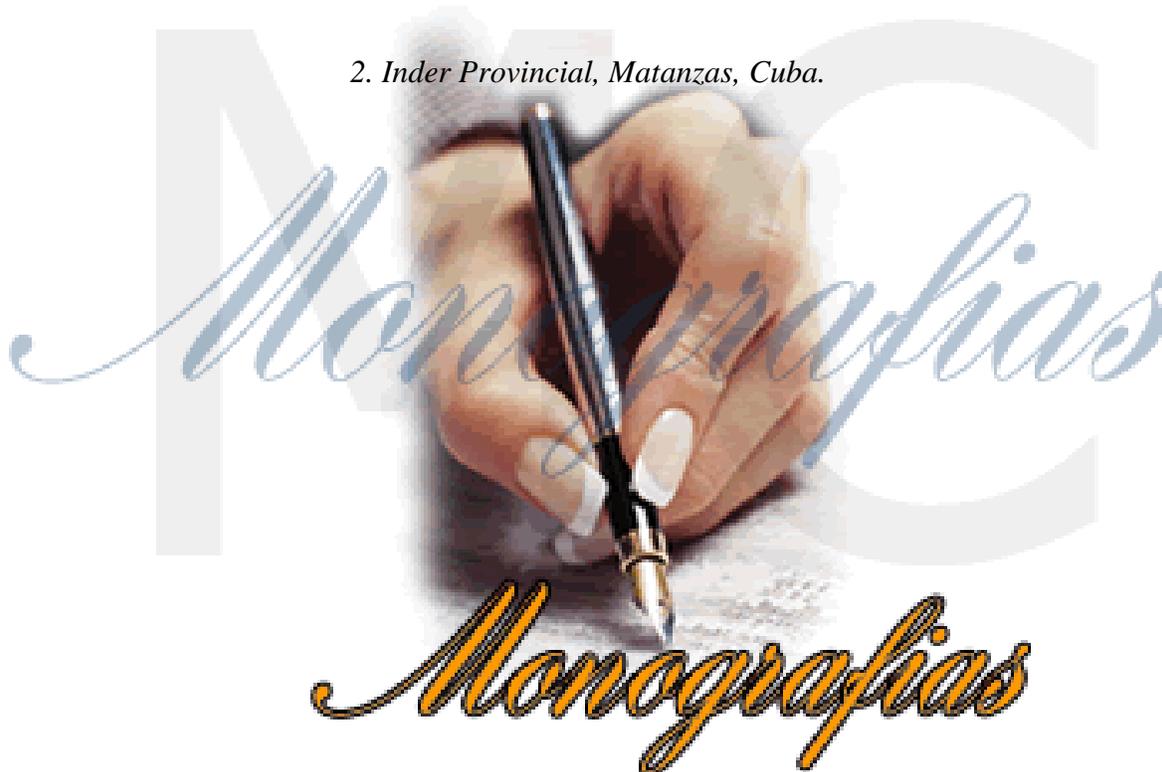


IMPORTANCIA DE LOS COMPONENTES PSICORREGULADORES BÁSICOS DE LA PRECISIÓN EN LOS INTERCAMBIOS DE LOS INSTRUMENTOS EN LA GIMNASIA RÍTMICA.

Lic. Mildrey Pérez Pérez¹, Lic. Marisleidys Hernández García²

1. EIDE Luis Augusto Turcios Lima, Matanzas, Cuba.

2. Inder Provincial, Matanzas, Cuba.



Resumen:

En el presente artículo se destaca la relevancia del nivel de expresión de tres componentes psicoreguladores básicos para la precisión de las acciones de intercambio de instrumentos en la Gimnasia Rítmica, dada la frecuencia con que dichos movimientos presentan deficiencias en el proceso de formación deportiva de estas atletas, especialmente en las categorías escolares y se añaden acciones de intervención psicológicas efectivas para su mejora.

Palabras claves: concentración de la atención, percepción de distancia central, control propioceptivo.

INTRODUCCIÓN.

La Gimnasia Rítmica es un deporte de especialización temprana, cuya etapa de iniciación se torna más compleja cada día, pues la tendencia se orienta a la inclusión en ella de numerosos contenidos para el desarrollo de habilidades, propios de etapas posteriores, que para ser aplicados necesitan de un ordenamiento y el uso de metodologías eficientes.

La precisión de los intercambios en las gimnastas escolares de la EIDE de Matanzas presenta dificultades recurrentes en todas las generaciones que han pasado por dichas instalaciones y en la actualidad son frecuentes, tanto en entrenamiento como en eventos competitivos la caída de los instrumentos, por no poder ser atrapados, dado que las acciones de intercambio han sido deficientes.

Se conoce con precisión las graves deficiencias que presentan las gimnastas de Matanzas, tanto en los entrenamientos como en competencias nacionales, en los intercambios del conjunto con las mazas, debido a que en la acción de captura dan en ocasiones uno o 2 pasos y pierden la distancia de 6 metros requerida, por lo que son penalizadas con 0.30 por el juez de ejecución y dificultad y les baja el valor del intercambio; frecuentemente se les cae una o ambas mazas, lo que constituye una penalización grave, por las consecuencias que trae consigo, pues pierden la sincronización con la música y ello altera toda la exactitud temporal de la ejecución de la coreografía.

Como se conoce, todo movimiento deportivo posee una base psicoreguladora y la calidad de su ejecución, por tanto, se encuentra en dependencia del nivel de expresión en cada sujeto de los componentes psicológicos que lo sustentan. Dentro de los mismos y en este tipo de acciones concretas – intercambios de instrumentos – se destacan especialmente la concentración de la atención, la percepción de distancia central y el control propioceptivo.

Para que una gimnasta realice con precisión los intercambios de instrumentos debe poseer una gran intensidad atenta, para que su conciencia esté dirigida completamente hacia la calidad de ejecución en el momento adecuado, ya que debe realizarlo en sincronización con la música. Cuando la misma posee dificultades de concentración de la atención, no es capaz de controlar de forma precisa los movimientos, ni la distancia y la altura de la parábola que se requiere para



el intercambio, a fin de que su compañera pueda atrapar el instrumento con facilidad y gracia y todo ello, en el instante idóneo.

Por otra parte, desde el punto de vista psicológico, la base primaria del gesto motor se encuentra en el control propioceptivo, que es responsable de la coordinación, por lo que si de precisión de movimientos se trata, no es posible ignorar este componente esencial del aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica deportiva.

Así mismo, en los movimientos precisos en el deporte, junto a la concentración de la atención y el control propioceptivo, se encuentra íntimamente relacionado el estado de desarrollo de la percepción de distancia central que posea el sujeto. Si percibe los objetos en su alejamiento más cerca o más lejos de lo que se encuentran en realidad, así aplicarán mayor o menos fuerza en el momento de realizar los intercambios del instrumento. A continuación se desea profundizar en la temática desde el punto de vista teórico y sus implicaciones prácticas.

DESARROLLO.

Importancia y características de los intercambios de instrumentos en la Gimnasia Rítmica.

Las exigencias que les plantea la competición a las gimnastas son cada vez más altas, por lo que demanda de un acelerado desarrollo a un nivel cualitativamente superior, donde en cada una de sus ejecuciones se realizan los más difíciles y variados movimientos, demostrándose por estas gimnastas un elevado nivel técnico, tal como lo confirman los altos resultados deportivos de las gimnastas en competencias de gran nivel. De ahí la importancia de una formación eficiente en las edades tempranas.

Las selecciones en este deporte pueden ser individuales y de conjunto. En estas últimas, los intercambios juegan un rol importante, ya que le imprimen gran dinámica a las acciones de las gimnastas implicadas y deben efectuarse, de forma tan precisa, que no se corra el riesgo de penalización por los jueces, debido a atrapés defectuosos de la atleta que recibe, producto de una deficiente ejecución de la técnica de los mismos, un vuelo ligeramente desviado hacia los laterales o en la distancia.

Los intercambios involucran proyectar el aparato hacia arriba, usando un movimiento de propulsión que empieza con las piernas y se mueve hacia arriba, a través de los brazos y dedos que lanzan la maza. La estructura biomecánica de un lanzamiento es el mismo para todos los tipos de aparatos:

- Fase preparatoria: donde el impulso final, dado por el impulso del cuerpo y el movimiento del brazo, determina la velocidad inicial del aparato. Todo el cuerpo toma parte en el intercambio.
- Fase de vuelo: donde la energía cinética dada al aparato causa que siga una trayectoria vertical o parabólica, pre-establecida, con rotación. La altura del intercambio es proporcional al tiempo de vuelo. El tiempo de vuelo y la trayectoria depende de la fuerza y la naturaleza del mismo.



- Fase de recuperación: en la cual la gimnasta absorbe el momento del aparato siendo atrapado. Por lo tanto, la captura debe estar acompañada por un movimiento de todo el cuerpo y del brazo.” (1)

2.2. Caracterización de los componentes psicoreguladores implicados en los intercambios de instrumentos.

2.2.1. Importancia de la concentración de la atención.

El entrenamiento deportivo como proceso de aprendizaje y perfeccionamiento multilateral de la atleta no es posible llevarlo a cabo sin la participación activa de la atención. Si la gimnasta no dirige toda su conciencia hacia los movimientos que realiza, aunque sea por fracciones de segundos, ello impedirá que realicen sus acciones con la maestría y efectividad requeridas, ya que le limitará la posibilidad de movilización de sus esfuerzos volitivos.

“Se denomina atención a la orientación y concentración de la actividad psíquica en un objeto cualquiera y su función es reforzar el resto de los procesos psíquicos del deportista, para garantizar la eficiencia de los mismos y con ello, la actividad que estos regulan.” (3, 83).

Cuando está presente la atención, los procesos del pensamiento, del análisis y de la generalización en general se producen rápida y correctamente. En las acciones que van acompañadas de la atención los movimientos se realizan de manera pulcra y precisa, cuando hay dominio técnico de los mismos. (Ibid)

Como se observa, esta particularidad o cualidad de la atención es imprescindible en alto grado durante los intercambios de los instrumentos durante la coreografía de conjunto en la Gimnasia Rítmica. En el momento de realizar el lanzamiento de las masas para dicho intercambio con otra compañera de equipo, la intensidad de la conciencia debe ser total en todos los elementos que determinan una acción exitosa.

2.2.2. Importancia de la percepción de distancia central en los intercambios.

La percepción de distancia central constituye una percepción especializada en numerosas modalidades deportivas y refleja la distancia a la que se encuentran los objetos en relación con el sujeto que percibe.

En la percepción de distancia central, también denominada sentido de la distancia, juegan un papel esencial las sensaciones propioceptivas de los músculos oculares. Lo lejano o cercano que se encuentre una compañera del conjunto que participa en una coreografía lo capta el ojo porque se mueve, funcionando como un dispositivo métrico.

“Para que este proceso se produzca es importante la existencia en la retina de ambos ojos de puntos no idénticos, toda vez que un objeto se refleje en ellos. Este fenómeno es el que permite captar los objetos en la profundidad.

Otro elemento que influye en el sentido de la distancia es la convergencia ocular. Se contraen los músculos oculares para que el objeto a percibir pueda converger en ambos ojos en el lugar más agudo de la visión. Cuanto más próximo se halla el objeto, tanto mayor ha de ser la convergencia, es decir, el movimiento hacia dentro de los ejes oculares. Por ello las



sensaciones de la contracción muscular se asocian con la percepción de profundidad, con su componente propioceptivo.” (2, 29) De ahí que los deportistas que poseen dificultades de convergencia ocular, presentan en su mayoría grandes dificultades para la realización exitosa de los lanzamientos para los intercambios de los implementos en la Gimnasia Rítmica.

Un último factor se encuentra vinculado a la percepción de la distancia y es la acomodación del cristalino. Esta estructura anatomofisiológica del ojo se aplana o se torna convexa en función de la lejanía a la cual se encuentra el objeto que se percibe. (Ibid)

Por lo expuesto anteriormente se puede comprender que resulta difícil encontrar gimnastas, sobre todo en edades infantiles y escolares, con un desarrollo preciso de los tres elementos que sirven de base a la percepción de distancia central: como ya se ha mencionado, el reflejo en puntos diferentes en la retina, la convergencia ocular y la acomodación del cristalino; la mayoría de los seres humanos presentan dos tipos de tendencia de errores en dicha percepción:

- a) Por defecto: Perciben los objetos algo más cerca de donde se encuentran.
- b) Por exceso: Perciben los mismos algo más lejos.

En algunos casos, estos errores son marcadamente deficientes. A ello se le suma que – por características psicológicas de género – son los hombres los que presentan potencialmente (sin entrenamiento previo) buen nivel de expresión de la percepción de distancia central, ya que las mujeres son mejores en la percepción periférica.

Muchas entrenadoras de Gimnasia Rítmica no prestan atención al desarrollo de este componente psicológico y es posible que se encuentre entre las causas de errores de imprecisión en los intercambios de los instrumentos.

2.2.3. Importancia del control propioceptivo en los intercambios.

Cualquier movimiento del cuerpo humano y de todas sus partes va acompañado de sensaciones musculares – motoras, también denominadas propioceptivas. El hombre por medio de estas sensaciones recibe información sobre la posición del cuerpo en el espacio, la mutua disposición de todas sus partes y acerca del movimiento del mismo, la contracción, la distensión y la relajación de los músculos, etc.

La pobre exactitud de estas sensaciones conlleva a la desintegración parcial o total de la coordinación del movimiento. Sus receptores se encuentran en músculos, huesos, articulaciones y tendones y por ello reciben los estímulos que se producen en las regiones profundas de los diferentes tejidos del aparato locomotor.

Las mismas se producen gracias al mecanismo de retroalimentación, que consiste en la información de retorno del aparato locomotor a la zona sensitiva de la corteza cerebral, lo cual permite al deportista crear su propia experiencia motora, nutrir sus imágenes de movimiento y por tanto, poder regular su ejecución.

Solo gracias a la sensibilidad muscular - motora altamente desarrollada, la gimnasta puede controlar sus movimientos, tratando de alcanzar el perfeccionamiento de la técnica; esta sensibilidad en se desarrolla en el proceso de entrenamiento. “La necesidad de un alto



desarrollo del control propioceptivo, específico para cada tipo de deporte, es también una particularidad psicológica de los hábitos motores.” (6, 383)

Para que la técnica de un movimiento alcance un alto grado de maestría se requiere de una gran nitidez de las sensaciones propioceptivas y ello significa que la atleta debe sentir finamente los esfuerzos de sus planos musculares que hacen posible la realización del movimiento en cuestión.

“En un inicio, cuando se comienza a entrenar un movimiento nuevo, las sensaciones propioceptivas son poco claras, ya que por la irradiación de la excitación en la zona motora de la corteza, se encuentran interviniendo fibras musculares que no poseen responsabilidad alguna en la acción. En la medida que se lleva a cabo un trabajo de perfeccionamiento técnico con el deportista, estas sensaciones se tornan cada vez más precisas y constituyen elementos esenciales de la regulación de sus acciones y del modelo interno de las mismas.” (3, 36)

En el caso de los lanzamientos de los instrumentos para los intercambios durante la ejecución de una coreografía de conjunto, influye en mucho el grado de nitidez que posea la gimnasta del movimiento de todas las partes del cuerpo que intervienen en dicha acción. La mayoría de los errores que se cometen en este movimiento tienen en su base deficiencias en el desarrollo específico de este importante componente psicológico. Así, le aplicará más o menos fuerza del necesario en el impulso de las mismas, lo que afectará la altura del vuelo y la distancia a que estas deben llegar, para ser atrapadas por otra compañera del grupo. En la figura que se muestra, puede comprenderse mejor este fenómeno, tan penalizado en las competencias de cualquier nivel y que constituye un reto para las entrenadoras el poder solucionarlo.

Se exponen, a manera de ejemplo, los resultados alcanzados con el equipo escolar de Gimnasia Rítmica de la EIDE Luís Augusto Turcios Lima de Matanzas, Cuba, que poseen entre 9 y 11 años de edad y que se encuentran practicando este deporte desde hace 3 años, obtenidos a través de la aplicación en condiciones de entrenamiento de un test dinámico, donde se pretendía constatar el predominio de los errores de control propioceptivo de las integrantes del equipo durante acciones de intercambio de instrumentos, en este caso, con las mazas, que son las que presentan en el grupo las mayores dificultades.



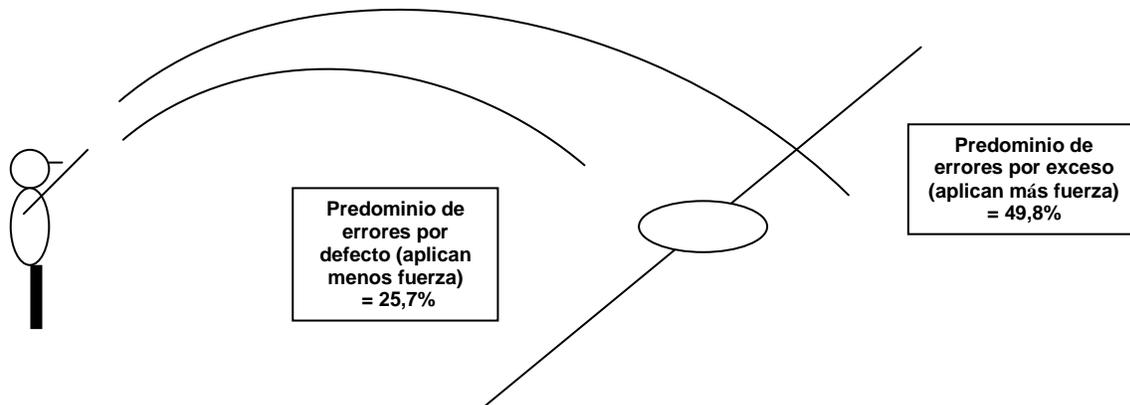


Figura 1: Valores porcentuales del predominio de la tendencia del error, en las mazas que no arriban al centro (objetivo deseado), incluyendo los desvíos laterales.

Leyenda:

- Error por exceso: La atleta percibe el objeto más lejos de lo que en realidad se encuentra.
- Error por defecto: La atleta percibe el objeto más cerca de lo que en realidad se encuentra.

Como se observa, en el 75,5% de los intentos del equipo las mazas arriban a zonas desviadas del objetivo a alcanzar y ello justifica las notables deficiencias que presentan estas niñas en la precisión de esta acción durante la ejecución de de los intercambios, cuando realizan la coreografía.

2.3. Acciones de intervención psicológica para el desarrollo de los componentes analizados.

La autora de este artículo llevó a cabo una amplia búsqueda bibliográfica para seleccionar acciones de intervención psicológica para el desarrollo en los entrenamientos de los tres componentes psicoreguladores objeto de análisis, las cuales se exponen a continuación.

2.3.1. Para el desarrollo de la concentración de la atención.

a) Suma y restas mentales, simultáneas a la acción:

La ejecución de los movimientos en los entrenamientos, unido a la realización de sumas y restas simultáneas, leídas en alta voz por la entrenadora, conlleva a la gimnasta a tener que hacer un mayor esfuerzo en el control de sus movimientos y a movilizar todos sus recursos volitivos para concentrar su atención, dado que la necesidad de escuchar y sincronizar sus acciones con la música, junto a la ejecución sistemática de su rutina, sincronizada con la del resto del conjunto, puede afectar la calidad de su desempeño.

b) Selección y utilización de automandatos:

La utilización de *automandatos efectivos* también es una tarea muy generalizada para la educación de la concentración de la atención, por encontrarse la misma dependiendo en gran medida de la voluntad que la atleta posea para apartar conscientemente todos los



estímulos disociadores y dirigir su conciencia hacia la planificación y realización de la tarea. Los mismos deben cumplir con sus requisitos básicos, que son: una sola palabra, representativa de la acción y del tipo de esfuerzo, evocada en el momento adecuado.

c) Entrenamiento con la actuación de estímulos acústicos disociadores:

Para desarrollar la concentración de la atención de los deportistas se posee amplia constatación práctica de los beneficios de entrenar con el apoyo de una grabación, con la cual, durante 5 o 10 minutos, se les exige que se concentren en sus tareas, estando sometidos a la influencia de los estímulos sonoros que entorpecen sus posibilidades atentas. Grabaciones de aplausos de público, ruidos indeterminados mantenidos, e inclusive música de ritmo rápido (salsa, rock) con alto volumen, puede utilizarse con el mismo fin disociador, pues se trata de que la gimnasta deba abstraerse de dichos estímulos y concentrar todos sus esfuerzos en la ejecución acertada de sus secuencias de movimientos.

d) Entrenamiento ideomotor:

La práctica del entrenamiento ideomotor se convierte en un medio excepcional para la educación, tanto de la concentración como de la estabilidad de la atención, por la necesidad de la gimnasta de aislarse de los estímulos externos y dirigir la conciencia a la evocación de las imágenes de movimiento, en este caso en especial, en los momentos de intercambio de la coreografía, pero puede extenderse a la ejecución mental de la misma de forma completa. No se trata de *percibir un vídeo interno de su propia ejecución*, sino de concentrar toda su atención en *sentir la ejecución de las acciones*, lo cual se puede llevar a cabo en las propias sesiones de entrenamiento, después de haber realizado 1 ó 2 veces la coreografía o aquellas determinadas secuencias de la misma, sentadas en el piso, recostadas a una pared y con ojos cerrados, previa explicación adecuada de la tarea.

2.3.2. Para el desarrollo de la percepción de distancia.

a) Utilización de automandatos de control:

Se le orienta a la gimnasta que, cada vez que realice un lanzamiento para el intercambio de los instrumentos, valore con una palabra en lenguaje interior si la zona de arribo fue adecuada, si sobrepasó el objetivo a alcanzar o si se quedó corto en el envío. Basta con que se diga a sí misma: ¡Bien!, ¡Largo!, ¡Corto! Ello contribuirá a que regule el nivel de esfuerzos para la próxima repetición de dicho movimiento.

b) Ejecución de acciones con referencias visuales.

Un apoyo para la educación del esfuerzo a llevarse a cabo en los intercambios de los instrumentos en este deporte puede ser un sencillo recurso utilizado en otras modalidades con mucho éxito. La compañera que debe atrapar lo lanzado viste una camiseta o pullover de un color brillante (de gran longitud de onda: amarillo, naranja, rojo o blanco). Esto favorece la agudeza visual en la distancia.

2.3.3. Para el desarrollo del control propioceptivo.



a) Bloqueo de información visual:

Es muy conveniente que a la gimnasta se le dificulte parcial o totalmente la referencia visual en la que comúnmente se apoya. Esto le obligará a dirigir su conciencia hacia los esfuerzos musculares que debe llevar a cabo durante la tarea. Constituye la acción de mayor influencia y de más rápido efecto con este objetivo. Se lleva a cabo luego de haber realizado varias ejecuciones de forma reiterada de los lanzamientos de intercambio a determinada distancia y la entrenadora u otra atleta deberán emitir orientaciones, en el caso de desviaciones.

b) Realización de ejercicios a ritmo lento:

Especialmente en las categorías infantiles y escolares, se le debe orientar a la gimnasta que lleve a cabo el movimiento a un ritmo más lento que el real y se le exige que concentre su atención en la posición de los segmentos del cuerpo y el nivel de esfuerzo que se realiza para cumplimentar con cada fase del mismo. Esta tarea se aplica al inicio del aprendizaje y no se debe abusar de ella, ya que si se efectúa con mucha frecuencia puede alterar la coordinación motora, cuando se realice la acción en su tiempo real. En la misma sesión de entrenamiento en la cual se haya utilizado esta tarea es necesario ejecutar además la acción a ritmo normal en repetidas ocasiones con posterioridad.

c) Detención del movimiento en determinada fase:

Con los mismos objetivos de la tarea anterior, el deportista detiene el ejercicio en un momento que se considere importante, para señalarle que dirija su atención hacia la posición del tronco, las piernas, el ángulo de salida de los brazos, etc., debiendo sentir el trabajo muscular en ese momento de aquellos planos que intervienen en la acción.

d) Realización de ejercicios con aumento o disminución de peso en los medios deportivos o en el cuerpo:

Si la gimnasta realiza el movimiento de lanzamiento de las mazas para los intercambios con pequeños anillos de peso en las mismas, y a continuación con mazas “huecas”, de materiales menos pesados y al finalizar, con los instrumentos reales, se contribuye a precisar aún más el esfuerzo que debe llevar a cabo para la ejecución de los movimientos, pues se agudiza la motricidad gruesa y fina de las manos.

5. Utilización de las formas de diagnóstico como medios de entrenamiento:

Si se utiliza como medio de entrenamiento un test dinámico, donde se le exija a la gimnasta que las mazas culminen su trayectoria de vuelo a una distancia determinada, variando las mismas, se puede medir si el esfuerzo es mayor o menor del requerido y así mismo, si existen desviaciones laterales en su arribo. Sin ánimo de medición, sino como tarea para educar los esfuerzos motrices, representa una acción de fácil acceso para todas las entrenadoras de este deporte.



III. CONSIDERACIONES FINALES:

No se concibe en la actualidad a una especialista en Gimnasia Rítmica, como en cualquier otra modalidad deportiva, que no tenga en cuenta los componentes psicoreguladores básicos de la técnica de los movimientos que comprende el desempeño de los miembros de su equipo y que no tenga ello presente en su trabajo cotidiano, pues del estado de desarrollo que posean los mismos en cada atleta, dependerá la eficiencia de sus acciones en las competencias y especialmente en los intercambios de instrumentos en este deporte, hay que prestarle atención constante al desarrollo de la concentración de la atención, la percepción de distancia central y el control propioceptivo, que determina la precisión de los movimientos. Por lo que se determinó que un grupo de acciones de intervención psicológica, sabiamente seleccionadas e implementadas en los entrenamientos con la frecuencia correcta, pueden favorecer en muy corto plazo, el desarrollo de dichos componentes y con ello, la maestría en el desempeño técnico de las gimnastas de un equipo, en cualquiera de las categorías vigentes, pero en especial en escolares.

IV. BIBLIOGRAFÍA.

COLECTIVO DE AUTORES. *Programa de Preparación del Deportista: Gimnasia Rítmica*. La Habana, Cuba. Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica. 2007.

COLECTIVO DE AUTORES. *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. Cuba, Editorial Deportes. 2006.

SAINZ DE LA TORRE, N. *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. BUAP – UJED. Puebla, México: Editorial Siena. 2003.

_____. *Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Editora deportes Ciudad Habana. 2011.

_____. *Control propioceptivo y técnica deportiva. Variantes de medición y desarrollo*. 2011. Disponible en: <http://www.efdeportes>.

RUDIĆ, P. A. *Psicología*. Libro de Texto. Moscú: Editorial Planeta. 1990.

