

## LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN ATLETAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA

### COMPETITIVE ANXIETY IN ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES

Yordania Espinosa Santos<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-5149-749X>

Yoandris Espinosa Telles<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-9247-1744>

Félix García Gómez<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5414-9674>

<sup>1</sup> *Dirección Provincial de Deportes Granma. [espinosayordania6@gmail.com](mailto:espinosayordania6@gmail.com). Cuba.*

<sup>2</sup> *Profesor Titular. [yespinosatelles@udg.co.cu](mailto:yespinosatelles@udg.co.cu), Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma. Cuba.*

<sup>3</sup> *Profesor Auxiliar. [fgarciag@udg.co.cu](mailto:fgarciag@udg.co.cu), Facultad de Cultura Física Universidad de Granma, Cuba*

### RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo describir los principales fundamentos teóricos que sustentan el proceso de la ansiedad competitiva en atletas de Gimnasia Artística. Se toman como referencia las diversas manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de la ansiedad competitiva que experimentan los atletas de 9-10 años de edad de Gimnasia Artística del municipio Bayamo, provincia Granma, las cuales influyen directamente en el desempeño y resultado deportivo. Se describen las características psicológicas de los niños de 9-10 años de edad y el perfil de exigencias psicológicas en la Gimnasia Artística de estos atletas, garantizándose una adecuada identificación de las emociones que pueden repercutir en el nivel ansiedad competitiva para contribuir el éxito deportivo.

**Palabras claves:** ansiedad competitiva; gimnasia artística

### ABSTRACT

This study aims to describe the main theoretical foundations that support the process of competitive anxiety in Artistic Gymnastics athletes. The various physiological, cognitive and behavioral manifestations of competitive anxiety

---

#### Proceso Editorial

Recibido: 02/02/2022

Aceptado: 17/05/2022

Publicado: 17/06/2022

---

#### Cómo Citar

1. Luna, D.

2. Contreras, M.

3. Sanchez, D.

---

experienced by 9-10-year-old athletes of Artistic Gymnastics in the Bayamo municipality, Granma province, are taken as reference, which directly influence sports performance and results. The psychological characteristics of 9-10 year old children and the profile of psychological demands in Artistic Gymnastics of these athletes are described, guaranteeing an adequate identification of the emotions that can affect the level of competitive anxiety to contribute to sporting success.

**Keywords:** competitive anxiety; artistic gymnastics.

## INTRODUCCIÓN

Es normal que los atletas de Gimnasia Artística experimenten ansiedad cuando realizan los entrenamientos y las competiciones. Pues estos, interactúan con nuevas situaciones que estimulan los procesos psicológicos, requiriendo de la activación de los procesos adaptativos como respuesta que aseguren el éxito en las acciones físicas y técnicas para vencer las exigencias de cada aparato gimnástico.

Con respecto a la ansiedad competitiva se comparte con los autores Pineda, Alarcón, López y Trejo (2018). Cuando consideran que es un tipo de ansiedad de estado, que refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión y nerviosismo ante situaciones de competencia, la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas.

Con relación a los síntomas fisiológicos Williams (1991), expresa que se manifiestan en la aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración y sequedad en la boca. También considera que los síntomas psicológicos se evidencian en los momentos previos a la competición, donde surge desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la

capacidad de procesamiento de la información y problemas en la toma de decisiones.

El presente artículo es resultado de una investigación científica originada por la manifestación de la ansiedad competitiva de los atletas de la categoría 9-10 años de Gimnasia Artística de Bayamo, Granma. Pues experimentan pensamientos negativos, preocupación, deformación de la técnica, así como aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria, temblores en las extremidades, sudoraciones excesivas y náuseas, que afectan el resultado deportivo.

El estudio tiene como objetivo describir los principales fundamentos teóricos que sustentan el proceso de la ansiedad competitiva en atletas de Gimnasia Artística.

### **Desarrollo**

Con respecto a la conceptualización sobre Gimnasia Artística se asume lo expuesto en el Diccionario Paidotribo por Legardera (1999), cuando expone que es: "...disciplina de gimnasia practicada por hombres y mujeres que consiste en ejecutar ejercicios sobre aparatos gimnásticos" (p. 7). Sin embargo, también se comparte con Bortoleto (2000), cuando señalan que esta definición no es suficiente para explicar el significado de la Gimnasia Artística por ignorar uno de sus aspectos más relevantes, su carácter artístico.

Siguiendo la idea anterior García (2002), puntualiza en sus estudios que es una modalidad deportiva con una característica peculiar: su naturaleza artística. Mientras que otro autor como Thomas (1997), la reconoce como un arte, un desafío permanente frente al desequilibrio, una práctica que provoca a practicantes y público a librarse de la pesadez que imponen las leyes físicas de la naturaleza.

Desde las primeras edades los atletas de Gimnasia Artística deben saber controlar sus emociones, dada la precisión y exactitud de las acciones motrices

que tienen que desarrollar, un alto nivel de concentración y dominio de la técnica son fundamentales para lograr una ejecución correcta. Por lo que el entrenador debe ir educando la disposición psicológica en función un estado de emocional optimo que ayude a controlar la ansiedad tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Actualmente la ansiedad y su adecuado control constituyen uno de los problemas más discutidos en el campo de la Psicología y por supuesto dentro de la Psicología del Deporte, donde solo una aproximación multifactorial puede abarcar correctamente un fenómeno tan complejo. Dada la diversidad de procesos que propician la manifestación o alteración de la ansiedad como estado emocional en el deporte.

Se comparte con Ramis (2012), cuando expone que: “La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación que incluye un componente físico-ansiedad somática- y un componente de pensamiento de ansiedad cognitiva” (p.13).

Es conocido que los sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se producen en situaciones de competición según Pulido, Fuentes y Jiménez (2017), generan una dinámica de retroalimentación circular, en la que las emociones negativas afectan el rendimiento del organismo. Así, la tensión o presión que el atleta experimenta al momento de la competencia, disminuye la motivación y merma el nivel de respuesta física durante los momentos adversos de una competencia (Liberal, Escudero, Cantallops & Ponseti, 2014).

El análisis realizado anteriormente es motivo para incursionar en un tema que también tiene su incidencia en atletas infantiles de la categoría 9-10 años de Gimnasia Artística de Bayamo, Granma. Pues, tanto en los entrenamientos como

en las competencias se han podido determinar manifestaciones de ansiedad, repercutiendo en el resultado deportivo dentro de las cuales se destacan:

- Pensamientos negativos, preocupación, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información y problemas en la toma de decisiones;
- Pérdida de concentración de la atención en la realización de los ejercicios gimnásticos;
- Deformación de la técnica, pues no terminan o exageran la ejecución de los movimientos gimnásticos;
- Manifestaciones fisiológicas frecuentes: aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria, temblores en las extremidades, sudoraciones excesivas y náuseas;
- Son insuficientes las acciones relacionadas con el tratamiento a la ansiedad competitiva en el Programa de Preparación Integral del deporte Gimnasia Artística;
- Los entrenadores poseen pocas herramientas psicológicas que les permitan atender las manifestaciones de ansiedad competitiva de los atletas.

Con respecto a la ansiedad competitiva se comparte con Ochoa (2019), cuando expone que:

Una prolongada tensión o una relativamente breve, suscitada durante las competencias provocarán una gran reducción de la agudeza del sentido del tiempo, así como del volumen de la atención, la memoria y distorsión de los pensamientos. El proceso interno no solo afectará los esquemas cognitivos sino también, lo relacionado al sistema sensorio-perceptivo motriz del atleta (Ochoa, 2019, p.54).

Durante la competición deportiva la ansiedad es útil porque surge ante determinadas situaciones que el sujeto percibe como de amenaza o de peligro, y aviva los sentidos. Sólo cuando los niveles son superiores al peligro real es cuando se está en presencia de un estado emocional dañino.

Se comparte con Pozo (2007), cuando expone que la ansiedad competitiva incluye la ansiedad cognitiva y somática. Mientras que Andreu (2017), recalca en que la ansiedad cognitiva se define como las sensaciones negativas e inapropiadas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y resultados consecuentes, o la autoevaluación negativa y las bajas expectativas sobre sus posibilidades de éxito.

Se comparte con Zurita, et al. (2017), cuando aseguran que la disminución del resultado deportivo puede manifestarse cuando el atleta aborda las demandas implícitas a la competencia deportiva con preocupación y miedo al fracaso, eleva sus niveles de ansiedad competitiva y que esta falta de confianza frente al rendimiento tiene una relación inversamente proporcional a sus posibilidades de éxito, al tiempo que le impide sobreponerse a las contrariedades que se presentan durante el desarrollo del evento deportivo.

Una vez instalada la ansiedad, genera poderosos efectos en el rendimiento general del atleta, pues provoca alteraciones psíquicas y tensión orgánica que ocasionan respuestas desadaptativas o de incapacidad para contrarrestar la nocividad producida por el estrés según Flores, et al. (2017). Razón por la cual las situaciones estresantes inherentes a las competiciones deportivas determinan una menor capacidad de atención, concentración y un pobre rendimiento general.

Se concuerda con González (2001), cuando recomienda estudiar científicamente la personalidad de los deportistas, proceso que debe realizarse durante la etapa de preparación física general, en que están ausentes las competencias. De esta manera, el especialista estará en condiciones de evaluar el nivel de ansiedad general y el de las fuentes de contribución, y adoptar medidas pedagógicas tempranas que capaciten al atleta para evitar el distrés competitivo y para conducir la energía ansiosa por cauces favorables al rendimiento.

Para lograr la caracterización psicológica de los atletas de Gimnasia Artística se necesitan muchos años de trabajo, pues la interpretación del proceso de la selección-especialización-maestría deportiva implica un intensivo trabajo desde estadios muy tempranos. En este sentido se comparte con Gordillo (1992), el cual destaca que el predominio de las acciones psicomotoras, la elegancia, el virtuosismo y la creatividad como factores de alto grado de significación para el éxito competitivo en este deporte deben comenzarse a trabajar desde las edades tempranas, solo así se creará el hábito motor necesario para un buen dominio técnico de las ejecuciones.

Un aspecto de vital importancia a tener en cuenta por los entrenadores es las características psicológicas de sus atletas, más importante aún cuando se trata niños en formación, donde debe atenderse al unísono tanto lo físico como lo psicológico. Partiendo de esta necesidad a continuación se describen las características psicológicas de los niños de 9-10 años de edad.

En esta etapa continúa el proceso de maduración del sistema nervioso, lo que influye en toda la actividad que el niño realiza en el control de sus movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y concentración de la atención en sus procesos cognitivos.

Es necesario reconocer en estas edades el carácter voluntario y consciente que adquieren los procesos psíquicos, así por ejemplo, la percepción va perdiendo su carácter emotivo para hacerse más objetiva, lo que da lugar a la observación como percepción voluntaria y consciente.

Para la fijación de las ejecuciones técnicas la memoria va igualmente adquiriendo un carácter voluntario, es decir de fijación intencionada, además de que se aumenta en el niño la posibilidad de fijar de forma más rápida y con un mayor volumen de retención.

Se aumenta la capacidad de concentración de la atención y al igual que el resto de los procesos adquiere un carácter voluntario, no obstante el profesor de

Gimnasia Artística debe tener en cuenta que un aspecto importante es ofrecer al gimnasta tareas de aprendizaje que despierten su interés y que contribuyan a desarrollar una actitud consciente en base a la utilidad de los habilidades que adquiere.

Es necesario llamar la atención sobre una cualidad importante del pensamiento como es la reflexión que aunque constituye una formación psicológica compleja a lograr en edades posteriores, ya que incluye la posibilidad del individuo de hipotetizar y de autorregular su propia actividad, el profesor debe crear las condiciones en el proceso de aprendizaje para un análisis reflexivo de las tareas y ejercicios que realizan. De este modo también se van educando las emociones, a través de pensamientos positivos que aseguren la positividad en estos atletas en formación.

Es importante tener en cuenta las características psicológicas de los niños de 9-10 años de edad al organizar y dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje de la Gimnasia Artística. Pues este proceso requiere desde sus inicios que el atleta esté implicado en un proceso de aprendizaje reflexivo que favorezca su desarrollo deportivo, es decir el desarrollo de sus procesos psíquicos y los motivos e intereses por el deporte.

Con la estimulación y control de las características psicológicas en estos atletas sin duda se contribuirán al aprendizaje artístico y técnico, además de desarrollar un pensamiento reflexivo, lo que implica en estos primeros momentos, niveles de flexibilidad ante diferentes soluciones y condiciones de las tareas, de análisis con alternativas y de formas iniciales de autocontrol. Acciones que provocarán en ellos la motivación por perfeccionar las ejecuciones técnicas y una adecuada preparación psicológica.

Igual que en los procesos cognitivos que en estas edades logran niveles superiores de voluntariedad ocurre con la conducta, ya que se va logrando gradualmente una mayor estabilidad de la esfera motivacional. Lo que muestra

como de forma paulatina se va obteniendo un mayor nivel en la unidad de lo cognitivo y lo afectivo; y el niño es capaz de orientar su comportamiento no solo por los objetivos planteados por los adultos, sino por otros que se propone conscientemente.

La educación de las emociones también tiene un papel fundamental en estas primeras edades, pues expresan el nivel de satisfacción de los atletas en las relaciones que establecen durante el entrenamiento. Las cuales son fundamentales para lograr el éxito no solo en cada sesión de entrenamiento, sino también en las futuras competencias.

Es importante reconocer que en los deportes de arte competitivo a los que pertenece la Gimnasia Artística se hace necesario educar las cualidades volitivas de los deportistas, dado que constantemente tienen que estar enfrentándose a disímiles dificultades que les presentan los aparatos y condiciones con las cuales interactúan. Donde la preparación psicológica es fundamental para lograr un atleta más integral y con ello garantizar una mejor especialización.

En estrecha relación con las cualidades volitivas de los deportistas es importante considerar las emociones que manifiestan ante los éxitos y fracasos durante los entrenamientos y competencias. Pues dado el nivel emocional que expresen se puede lograr mayor o menor precisión en las acciones técnicas ejecutadas.

Se comparte con Guerra (2019), cuando expone que en la Gimnasia Artística es de vital importancia para el éxito en el entrenamiento y las competencias el rol que desempeña la concentración de la atención como actividad que permite la orientación del deportista hacia los puntos fundamentales de las ejecuciones técnicas. En un deporte donde están expuestos a constantes peligros, dada la dificultad para realizar las ejecuciones utilizando los diferentes aparatos, es por ello que debe trabajarse en los entrenamientos para desarrollar la concentración y la intensidad de la atención.

Los atletas Gimnasia Artística tienen fuertes vivencias emocionales por estar asociadas a las valoraciones estéticas que los mismos despiertan durante las ejecuciones elegantes, virtuosas, riesgosas, complejas y dinámicas. Por lo que el control y educación de las emociones se debe trabajar desde las primeras edades, las autovaloraciones de su propio estado físico y psicológico sin dudas permitirá el éxito en la competencia.

También la calidad con que se ejecutan los ejercicios no sólo provoca alegría y satisfacción en los espectadores, sino también sirven de mecanismos de retroalimentación de las emociones que permiten reforzar y por tanto activar el comportamiento del deportista, creándole una mayor confianza y seguridad en sus posibilidades para las próximas actuaciones. De esta forma se crean las bases para influir en la ansiedad durante los entrenamientos y la competencia, para evitar que disminuya el rendimiento deportivo y el cuestionamiento interno sobre sí mismo. Ganando en la capacidad de concentración y generando pensamientos positivos durante la competición.

Garantizar una adecuada preparación psicológica en los atletas Gimnasia Artística sin dudas va a repercutir en la manifestación de emociones positivas para contrarrestar los sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se producen en situaciones de competición. De modo tal que no se manifiesten emociones negativas que afectan el rendimiento del organismo.

La competencia es donde se desencadenan varias emociones ya que el deportista manifiesta todas sus capacidades en función el éxito. Con la finalidad de obtener los resultados deportivos máximos, en este momento se requiere de la ansiedad adecuada para ejecutar correctamente cada elemento técnico en este deporte que por su naturaleza artística, los jueces evalúan cada movimiento, posición del cuerpo y complejidad de la ejecución técnica, por lo que la concentración y el control emocional de la ansiedad sin dudad garantizan el éxito competitivo.

## Conclusiones

La ansiedad competitiva ha sido estudiada por varios autores, que aportan diversas teorías y concepciones que se asumen y que sustentan la presente investigación.

En este estudio se determinan las diversas manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de la ansiedad competitiva que experimentan de los atletas de 9-10 años de edad de la Gimnasia Artística, las cuales influyen directamente en el desempeño y resultado deportivo.

El estudio de las características psicológicas de los niños de 9-10 años de edad y el perfil de exigencias psicológicas en la Gimnasia Artística de estos atletas, garantizan una adecuada identificación de las emociones que pueden repercutir en el nivel ansiedad competitiva para garantizar el éxito deportivo.

## Referencias bibliográficas

Andreu, J. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 51-58.

Bortoleto, M. (2000). *Carácter Objetivo (Técnico) e o Subjetivo (Expressivo) da Ginástica Artística*. Tesis de Maestría. Facultad de Educación Física, Universidad Estatal de Campinas. —Brasil: Ed.Unicamp, Campinas.

Liberal, R., Escudero, J., Cantallops, J., & Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2),451-456.

Flores, P., Pérez, S., Salazar, C., Manzo, M., López, C., Barajas, L., & Medina, E. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-209.

González, L. (2001). Los niveles de ansiedad y la respuesta al estrés de los deportistas. *EFDeportes, Revista digital*, Año.7, Núm.39

Guerra, M. (2019). Acciones psicopedagógicas para favorecer el control del miedo en las atletas de gimnasia artística en la etapa de iniciación deportiva. Tesis en opción al título de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Granma, Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo, Bayamo, Cuba.

Ochoa, M. (2019). Plan de intervención psicológica para la regulación de la ansiedad en beisbolistas juveniles santiagueros. Tesis en opción al título de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Oriente, Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo, Santiago de Cuba, Cuba. Paidotribo por Legardera (1999).

Pineda, H., Alarcón, E., López, Z. y Trejo, M. (2018). Orientaciones de metas como mediadoras en la relación entre perfeccionismo y ansiedad precompetitiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol.14, Núm.52, Año 14, doi:10.5232/ricyde

Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 137-150.

Pulido, S., Fuentes, J., & Jiménez, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores. *Sportis. científic Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 436-4.

Ramis, Y. (2012). La ansiedad competitiva en el deporte de iniciación: Un enfoque desde la teoría de la autodeterminación. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, España. Revista Digital, Año 18, Núm.184.

Thomas, L. (1997) Gimnasia Deportiva: De la escuela a las asociaciones deportivas. Ed: Agonos, Lérida.

Williams, S. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.

Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., & Cepero-González, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. Cultura, Ciencia y Deporte, 12(35), 135-142.