

PLANIFICACIÓN DE ACCIONES PSICOPEDAGÓGICAS PARA FAVORECER EL CONTROL DEL MIEDO EN LAS ATLETAS DE SEIS - SIETE AÑOS QUE SE INICIAN EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA

PLANNING OF ACTIONS PSICOPEDAGÓGICAS TO FAVOR THE CONTROL OF THE FEAR IN THE ATHLETES OF SIX - SEVEN YEARS THAT START OFF IN THE ARTISTIC GYMNASTICS

Maira Caridad Guerra Reyna, MSc en Psicología del deporte, profesora asistente, Universidad de Granma, Bayamo, Granma, Cuba. Facultad de Cultura Física, mguerrar@udg.co.cu. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7863-5274>

Teresa Justa Alcea Hernández, MSc en Metodología del Entrenamiento para la alta Competência, profesora auxiliar, Universidad de Granma, Granma, Bayamo, Granma, Cuba. Facultad de Cultura Física, talceah@udg.co.cu. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3246-5358>

Guillermo Luís Rodríguez Licea, MSc en Metodología del Entrenamiento para la alta Competencia, Entrenador deporte de Taekwondo. Municipio Bayamo, Granma, Cuba. guillelobo@nauta.cu.com ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0942-0493>

Resumen

Proceso Editorial

Recibido: 23/08/2022

Aceptado: 17/10/2022

Publicado: 17/12/2022

Cómo Citar

1. Guerra, M.
2. Alcea, T
3. Rodríguez, G

Esta investigación responde a la demanda tecnológica del sistema de entrenamiento para la iniciación deportiva de la gimnasia artística en el municipio Bayamo. Se aporta acciones psicopedagógicas que de acuerdo a las características emocionales de las niñas y la etapa de iniciación deportiva, favorezca el control del miedo en las ejecuciones técnicas de determinados aparatos en la Gimnasia Artística en la etapa de iniciación deportiva. El tema con un enfoque científico es de gran importancia, por lo que se les exige a las niñas en la etapa de iniciación deportiva, predominando en ellas miedo, desconfianza y temor a la realización en aparatos tales como: viga de equilibrio y barras asimétrica. Las acciones psicopedagógicas propuestas incluyeron actividades dirigidas al reconocimiento del miedo como emoción negativa por parte de las atletas y a reconocer los miedos propios, en particular los relacionados con la actividad.

Palabras claves: gimnasia artística; acciones psicopedagógicas; miedo deportivo

Abstract

This investigation responds to the technological request of the system of workout for the sports initiation of the artistic gymnastics at the municipality Bayamo. Contributes him actions psicopedagógicas than according to the

girls' emotional characteristics and the stage of sports initiation, favor the control of the fear in the technical executions of determined apparatuses in the Artistic Gymnastics in the stage of sports initiation. The theme with a scientific focus is of great importance, which is why they demand the realization in apparatuses from the girls in the stage of sports initiation, predominating in them fear, distrust and fear such like: Beam of equilibrium and asymmetric bars. The actions psicopedagógicas proposed included guided activities the recognition of the fear like negative emotion for part of the athletes to recognize the own medos and, in particular the related with the sports activity.

Keywords: artistic gymnastics; actions; gimnasia Artística; acciones psicopedagógicas; miedo; fear.

Introducción

En la iniciación deportiva se sientan las bases necesarias para el desarrollo ulterior del deportista en la disciplina seleccionada, diversos han sido los criterios de diferentes autores que la conciben de una forma u otra, se destaca como idea común la de tomar vínculo con el deporte de una manera específica Blázquez (1986).

La iniciación deportiva en la Gimnasia Artística, etapa del proceso de enseñanza aprendizaje relacionada con la adquisición de saberes básicos en el orden cognitivo, instrumental y práctico que en Cuba comienza en edades comprendidas entre los 6 y 7 años, es opinión de la autora que desde el punto de vista pedagógico esta situación impone la necesidad de una concepción, ejecución y control del mismo, de acuerdo a su complejidad como disciplina deportiva que debe ser asumida por niños, inmersos en un proceso inicial de conformación y desarrollo de su personalidad.

En la Gimnasia Artística donde a los escolares que se inician con 6 - 7 años de edad se le exige un trabajo organizado y sistemático, además se le plantea la tarea de asimilación consecuente y planificada de conocimientos y habilidades motrices con características muy propias.

Este deporte de arte competitivo donde predomina lo artístico se basa en que los ejercicios están dirigidos no solo al logro del ejercicio final, sino también a la satisfacción de las exigencias que se le plantean a la calidad de ejecución de todos los movimientos. Según algunos autores como Donskoi, (1971), citado por Sánchez (2005), las exigencias a la ejecución están dadas en gran medida por las tradiciones creadas, por las valoraciones estilistas y estéticas.

En el análisis realizado referente al proceso de enseñanza aprendizaje abordado por diferentes autores conocedores del tema se encontraron en los criterios planteados por estos, algunas precisiones metodológicas para

el enfoque del proceso de enseñanza aprendizaje de la Gimnasia Artística durante la iniciación deportiva:

- Un proceso donde su concepción, dirección y regulación garantice la participación tanto del profesor deportivo que lo organiza y conduce, así como un desempeño activo, reflexivo y regulado del gimnasta, en cuanto a sus propias acciones o su comportamiento.
- Un proceso de interacción e intercomunicación entre varios sujetos que son transformados desde lo individual y grupal.
- Como proceso de elaboración y construcción de experiencias de sujetos participantes: el profesor deportivo, el gimnasta y el equipo de gimnastas, que permita el desarrollo de sus potencialidades.
- Un espacio de prevención, corrección y potenciación del desarrollo en la atención a la diversidad del gimnasta.

A partir de los aspectos planteados, la autora asume la definición ofrecida por Pedroso, (2014) considera que el proceso de enseñanza aprendizaje de la Gimnasia Artística durante la iniciación deportiva es un proceso donde profesores deportivos y escolares gimnastas conciben, ejecutan y controlan sus acciones de manera que se logre una relación entre la impartición del contenido propio del deporte y la apropiación individual de este por cada gimnasta, brindando a cada uno la ayuda que necesite para el desarrollo de sus potencialidades en función de alcanzar una preparación física, multilateral, especial, motriz y técnica, que garantice la especialización precoz, la perfección técnica y el control de situaciones riesgosas como demandas principales de este deporte.

Estas demandas o exigencias del proceso de enseñanza aprendizaje de la Gimnasia Artística pueden constituir una causa de la manifestación del miedo como un estado emocional desfavorable las niñas que se inician en este deporte.

Miedo al fracaso: los escolares en este deporte tienen que enfrentarse a exigencias físicas poco acostumbradas, realizar movimientos inusuales como acrobacias que pueden producir la pérdida de orientación espacial o del equilibrio, situaciones que de por sí pueden provocar miedo. Por lo común el miedo al fracaso se encuentra entre los más frecuentes en los deportes, lo cual puede estar condicionado por falta de confianza en las capacidades para responder a las demandas físicas, o porque el nivel de aspiraciones del escolar esté por encima de sus posibilidades de respuestas personales y por tanto eluda por cualquier vía una ejecución deficiente.

En el caso de los factores que lo condicionan se constató que los ejercicios en los aparatos son los mayormente representados y le siguen las



acrobacias. Igual connotación tiene la ejecución de ejercicios nuevos, difíciles y riesgosos, así como la vivencia de ridículo social.

Materiales y métodos

Población y muestra

La investigación asume un enfoque metodológico cuanti-cualitativo y tiene sus bases en el método dialéctico-materialista como metodología general. El tipo de estudio es explicativo, con un diseño experimental de pre experimento de control mínimo, un solo grupo de control, pre- prueba y post- prueba, de acuerdo al marco en que se realiza es de campo.

La población está compuesta por todas las atletas de Gimnasia Artística en la sala "12 de Enero" del municipio Bayamo, la selección de la muestra tuvo un carácter no probalístico, el criterio de selección fue intencional, se seleccionaron las 3 atletas del periodo de iniciación deportiva.

Análisis de los resultados

En este acápite se presenta la efectividad de las acciones propuestas, a través del criterio de especialistas. La valoración empírica mediante la realización de un pre-experimental sin grupo control, donde se exponen los resultados de la aplicación de los controles pedagógicos inicial y final durante la etapa investigativa.

Fundamentos psicopedagógicos generales

- Unidad de la actividad y la comunicación

Se propician actividades que contribuyan al reconocimiento de los estados emocionales por parte de las atletas, de manera particular sus miedos, relacionados con la práctica del deporte, estas actividades favorecen el control de sus impulsos y las emociones. Para esto las actividades que se desarrollen deben estar bien organizadas, planificadas y orientadas hacia objetivos concretos que permitan desarrollar actitudes y motivos para una actuación consciente. Estas actividades deben evitar la participación mecánica de las atletas a través de formas de comunicación que promuevan el activismo en su participación. La comunicación en el desarrollo de las actividades debe constituir fuente de vivencias positivas, fuente de análisis que ayude a las atletas a controlar sus emociones.

- Unidad de lo cognitivo y lo afectivo

Se asume desde la propia concepción de las emociones en la unidad de estos elementos: experiencias subjetivas o emocionales (interpretación afectiva) y diversos niveles de procesamiento cognitivo. Las distintas representaciones y elaboraciones acerca de los estados emocionales y del miedo en particular son expresión de la interrelación entre las vivencias y las reflexiones que se logran en los distintos momentos de la práctica del

deporte, según el nivel de desarrollo psíquico alcanzado por las atletas. El control emocional debe sustentarse tanto en el desarrollo del área cognitiva como en el desarrollo de sentimientos y de la necesidad del cambio.

- El principio de la orientación

Juega un papel determinante en cualquier tipo de actividad. La actividad correctamente orientada y dirigida produce también el desarrollo del control emocional de las atletas. El valor principal de la orientación reside en garantizar la comprensión de las atletas de el porqué de las actividades, la organización de las mismas, la correcta orientación posibilita las necesarias valoraciones de las actividades lo que potencia el componente de valoración/subjetiva de las emociones y en particular del control del miedo.

- El profesor deportivo como mediador en el desarrollo del control del miedo
Siempre resulta necesaria la intervención de una persona para ayudar a los pequeños a afrontar el miedo como emoción negativa, en el caso de las atletas el profesor deportivo juega un papel importante ya que forman parte del desarrollo madurativo del niño, también en lo emocional, debe estar constantemente alerta a cualquier indicio o actitud que pueda estar provocada por el miedo. En el desarrollo de las actividades debe crear un clima de confianza, tranquilidad y firmeza.

- Acerca de las acciones para controlar y erradicar el miedo

Según Viceño (2015) existen dos actuaciones fundamentales para controlar y erradicar los miedos: una primera es, inicialmente minimizar los miedos y luego comenzar a trabajar en función de desarrollar la valentía como rasgo volitivo de la personalidad, la primera consiste en precisar y reducir el miedo, es necesario que el niño razone, reflexione sobre qué es lo que exactamente le da miedo, sacar información acerca de cuál es el objeto del miedo, concretarlo para luego tratar de encontrar una solución sencilla a la altura de la comprensión del niño. En un segundo momento se trata de a través de diversas acciones desarrollar la valentía entendida esta como la capacidad de superar el temor empezando por situaciones corrientes que quizás supongan un reto para el niño, situaciones que supongan determinado esfuerzo para él, perseverancia, emprendimiento.

Objetivo general de las acciones psicopedagógicas

Favorecer el control del miedo en atletas de Gimnasia Artística de la Sala "12 de Enero" en la iniciación deportiva.

Acciones psicopedagógicas para favorecer el control de las manifestaciones de miedo en atletas de Gimnasia Artística en la iniciación deportiva

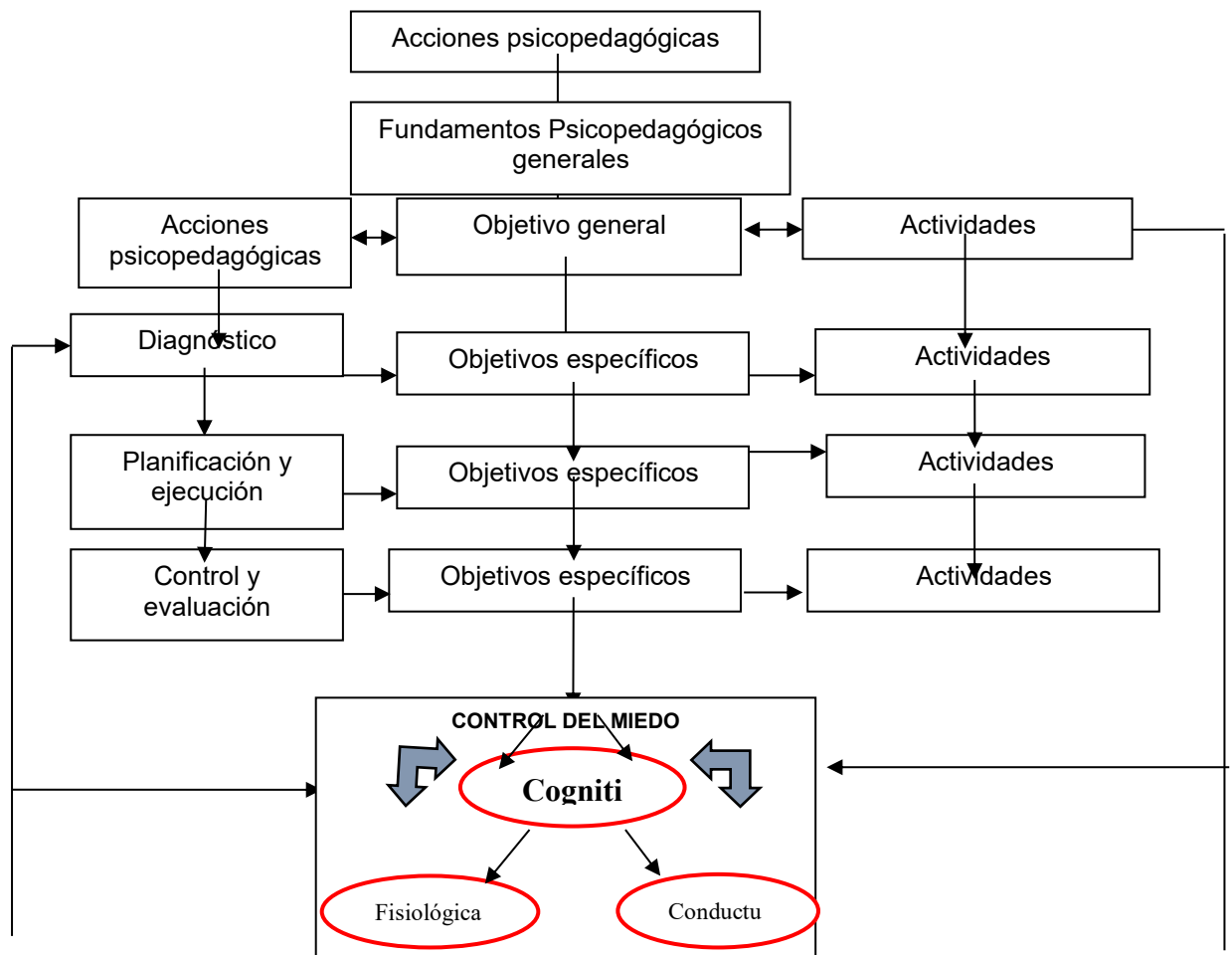


Gráfico 1. Organización estructural y funcional de las acciones psicopedagógicas

Acciones:

1. Diagnosticar el estado real relacionado con las manifestaciones de miedo en las atletas de Gimnasia Artística de la Sala “12 de Enero” en la iniciación deportiva

El diagnóstico está encaminado a la exploración y conocimiento de los diferentes aspectos de la problemática planteada. Propicia, mediante los procesos de análisis y síntesis, la valoración del estado real de las manifestaciones de miedo en las atletas que conforman la muestra y situaciones concretas en las que se producen o acentúan estas manifestaciones.

Para realizar un diagnóstico oportuno y preciso que permita descubrir las reales necesidades y potencialidades de las atletas, así como las posibles alternativas de solución y toma de decisiones, es necesario precisar las dimensiones relacionados con las manifestaciones de miedo, para lo que se sugieren tres dimensiones concretas:

- Manifestaciones psicológicas del miedo (cognitiva)
- Manifestaciones somáticas del miedo
- Manifestaciones conductuales del miedo

Se sugiere para la etapa de diagnóstico la utilización de los siguientes métodos y técnicas:

- La observación
- La entrevista
- El completamiento de frases

2- Planificar y ejecutar la atención necesaria a través de diferentes actividades favorecedoras del control del miedo en las atletas de Gimnasia Artística

Teniendo como base los resultados que se obtengan en el diagnóstico aplicado se realiza la planificación de las actividades, los recursos, y medios, para facilitar el alcance de la meta trazada. Estas actividades están dirigidas a:

- Reconocimiento del miedo como emoción por parte de las atletas de Gimnasia Artística.
- Diferenciación de los miedos.
- Establecimiento de los miedos propios por parte de las atletas de Gimnasia Artística.
- Disminuir las manifestaciones de miedo a partir de favorecer el control de las mismas o en las atletas de Gimnasia Artística.

Actividad relacionada con el reconocimiento del miedo

Actividad 1

Objetivo: Identificar de que emoción se está hablando, si la han sentido alguna vez y posibles causas o estímulos temidos.

Objetivos específicos:

- Reflexionar sobre la emoción del miedo.
- Reconocer los estímulos que pueden provocar el miedo.
- Definir el miedo como emoción a partir de las propias aportaciones que realicen las atletas.

Tiempo de duración de la actividad: Sesión de 30-40 minutos.

Dirige: El entrenador.

Recursos: Libro "Juan sin miedo" de Perrault, Ch.

Organización: Grupal.

Se inicia la actividad con la lectura de la narración "Juan sin miedo", a continuación, se realizan preguntas sobre la narración; por ejemplo:

- ¿Qué pasaba con Juan?
- ¿Finalmente Juan tuvo miedo?
- ¿A que no tenía miedo Juan?
- ¿Qué es el miedo para ustedes? (se recogen las aportaciones de las atletas)

Finalmente, el entrenador conduce a las atletas para concluir en una explicación de miedo, que sea comprensible a su edad y de manera que a estas les quede una comprensión correcta de lo que es la emoción del miedo.

- Actividad relacionada con la diferenciación de los miedos

Actividad 2

Objetivo: Diferenciar por parte de las atletas los denominados "miedos racionales" (miedos buenos) y los "miedos irracionales" (miedos malos)

Objetivos específicos:

- Diferenciar entre miedos racionales y miedos irracionales.
- Reflexionar acerca de los miedos irracionales.
- Participar en el intercambio.
- Reflexionar acerca del afrontamiento del estímulo al que se teme como la opción más válida.
- Reflexionar sobre las aportaciones que realicen las diferentes atletas.

Tiempo de duración de la actividad: Sesión de 30-40 minutos.

Dirige: El entrenador.

Recursos: Pizarra, tizas o se puede utilizar la superficie lisa del tabloncillo.

Organización: Grupal.

Se empieza recordando la explicación de la emoción del miedo de la sesión anterior.

Se explica que hay miedos buenos, los cuales ayudan y protegen a las personas y miedos malos que hacen reaccionar de un modo desordenado. El entrenador pondrá un ejemplo en la pizarra para una mayor comprensión.

Por ejemplo: miedo al agua.

El entrenador pregunta ¿Es bueno tener miedo al agua? ¿Por qué? ¿Creen que el agua hace daño?

Luego se proyectan otros ejemplos para que entre todas las atletas se puedan comentar otros estímulos.

Por ejemplo:

- Una habitación oscura – miedo malo porque no hay ningún peligro.
- Miedo a la clase, al entrenamiento- miedo malo porque no hay peligro.
- Miedo al fuego- miedo bueno porque aleja del peligro.
- Miedo a cruzar la calle sin mirar a los lados- miedo bueno porque aleja protege del peligro.

A partir de estos ejemplos el entrenador plantea una situación relacionada con la práctica del deporte, en este caso de la Gimnasia, en la que las atletas deben reflexionar o diferenciar si en la situación se expresa un miedo racional (bueno) o irracional (malo). Se concluye generalizando las aportaciones realizadas por las atletas.

- Reconocimiento de los miedos propios por parte de las atletas de gimnasia artística

Actividad 3

Objetivo: Identificar los miedos propios por parte de las gimnastas.

Objetivos específicos:

- Mencionar tres estímulos temidos por ellas pedirle que lo hagan con la mayor sinceridad.
- Jerarquizar los estímulos mencionados.
- Identificar si son miedos racionales o irracionales.

Tiempo de duración de la actividad: Sesión de 30-40 minutos.

Dirige: El entrenador.

Recursos: Pizarra, tizas o se puede utilizar la superficie lisa del tabloncillo.

Organización: Trabajo individual.

Se inicia las actividades con un resumen expuesto por el entrenador de lo trabajado en las sesiones anteriores: la explicación del miedo, los miedos racionales y los miedos irracionales.

Se trata de que las atletas de manera individual piensen en tres estímulos que le provoquen miedo. Luego de este momento de reflexión las atletas dan a conocer el resultado de su reflexión al grupo. A continuación, deben organizar los tres estímulos pensados de acuerdo a aquellos que provoquen mayor a menor ansiedad. Se precisa en cuales de las atletas los miedos están relacionados con la práctica de la Gimnasia y a través de una conversación guiada se les conduce a que determinen si sus miedos son racionales o irracionales.

- Actividades para disminuir las manifestaciones de miedo a partir de favorecer el control de las mismas en las atletas de gimnasia artística

Actividad 4

“Yo soy una supergimnasta”

Objetivo: Lograr que las atletas se ubiquen en la perspectiva de personas vencedoras de los miedos y dificultades en el deporte.

Objetivos específicos:

- Reconocer cualidades necesarias para vencer los miedos y dificultades en su deporte.
 - Reconocer si estas cualidades están presentes en sí mismo.
- Tiempo de duración de la actividad: Sesión de 30-40 minutos.
Dirige: El entrenador.
Recursos: Papel, lápices de colores, plumones o temperas.
Organización: Grupal y trabajo individual para la elaboración de la historia y su exposición.
- Dibujar una supergimnasta con semejanza a sí mismo.
 - Poner nombre a la supergimnasta.
 - Describir a la supergimnasta con al menos 3 cualidades y/o características especiales que permitan afrontar los miedos en este deporte.
 - Inventar una historia que involucre a la supergimnasta y en la cual esta resuelva el problema.
 - Desarrollar un intercambio entre las atletas en el cual ofrezcan sus aportaciones acerca de las historias desarrolladas por sus compañeras.
 - Se concluye con el análisis acerca de si poseen o no las cualidades adjudicadas a la supergimnasta de la historia.

Actividad 5

“Desafíos en el gimnasio”

Objetivo: Desarrollar la fortaleza mental y volitiva de las atletas a partir de la realización de tareas en el gimnasio que planteen exigencias ante las cuales deban desplegar esfuerzo y constancia.

Objetivos específicos:

- Realizar los retos esforzándose para lograr vencer la tarea.
- Desarrollar el trabajo cooperativo a través del diálogo para coordinar la realización del reto.
- Ofrecer consideraciones acerca del esfuerzo propio y el esfuerzo ajeno en la realización de los retos.

Tiempo de duración de la actividad: 5 Sesiones cada una de 30 minutos, 15 minutos para entrenar los retos y los 15 restantes para dar los resultados de cada atleta.

Dirige: El entrenador.

Recursos: Globos, aros grandes, pelotas, conos, cronómetros y aparatos del gimnasio.

Organización: Grupal para las orientaciones y trabajo individual para la realización del reto.

RETOS:

1. Circuito ojos cerrados.

Recorrer con los ojos tapados el circuito a través de los indicadores verbales de sus compañeros.

2. Que no caiga el globo.

Golpear el globo, entre todos los compañeros del grupo 10 veces sin que caiga al suelo, con las diferentes partes del cuerpo.

3. Dentro del aro:

Trasladar una pelota de un extremo a otro ,4 veces en dos minutos de tiempo, metido dentro de un aro con otro compañero.

4. Equilibrista en un banco:

Cambiar de sitio, manteniendo el equilibrio encima de la viga de equilibrio junto los compañeros.

5. Guerra de gusanos:

Reptar por debajo de las piernas de los compañeros, finalizando todos los participantes en 35 segundos

Conclusiones

1-Sobre la base de las insuficiencias detectadas y los fundamentos teóricos asumidos se diseñó la propuesta de acciones psicopedagógicas para favorecer el control del miedo en las atletas de Gimnasia Artística en la iniciación deportiva.

2- Las acciones psicopedagógicas diseñadas y las actividades que la conforman contribuyeron a favorecer el control del miedo en las atletas de Gimnasia Artística en la iniciación deportiva quedando demostrada su efectividad.

Referencias bibliográficas

Andersen, M (1999). *A model of stress and athletic injury: prediction and prevention*. En: Journal. of Sport & Exercise Psychology

BAKKER, C; y Van H (1993) *Psicología del Deporte. Conceptos y aplicaciones*. Ediciones Morata, Madrid.

BETANCOURT, J (2003) *Dificultades en el aprendizaje y trastornos emocionales y de la conducta*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

BLÁZQUEZ, D (1996) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Ed. Inde.

MORENO, M (2003) *Psicología de la Personalidad. Selección de Lecturas*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

DYSON, B (2004) *Sport education, tactical game and cooperative learning: theoretical and pedagogical considerations*. Quest, 56, 226-240.

FERNÁNDEZ, G (1999) *Gymnastique: pour une pratique accessible et atrayente*. Revista EPS, No 279.

GARCÍA, F (2001) *Psicología de las Emociones en el Deporte*. La Habana: Instituto de Medicina del Deporte.

SÁNCHEZ M (2005) *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana: Ed. Deportes.



PEDROSO, S (2014), La ayuda pedagógica a escolares con manifestaciones de miedo durante su iniciación deportiva en la gimnasia artística. Tesis Doctoral. Universidad de Ciencias Pedagógicas. Villa Clara. Cuba.

PÉREZ, E (2010) Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. Consejo General de Colegios de Psicólogos. España.

VICEÑO A (2015) El miedo infantil y su modo de gestión en el aula. Trabajo fin de grado. Universidad Internacional de la Rioja. España.