

76



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

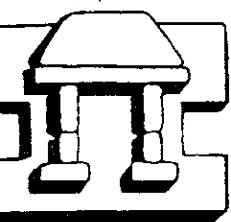
CAMPUS IZTACALA

"EL APROVECHAMIENTO DE LA RELACION
ENTRENADOR - GIMNASTA PARA LA
FORMACION DE ESFUERZOS VOLITIVOS
A TRAVES DE LA PROGRAMACION
NEUROLINGÜISTICA"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE :
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
MARIA DE LOURDES LOPEZ MUNGUA

ASESORES: MTRO JAIME MONTALVO REYNA
MTRA. MARISELA ROCIO SORIA TRUJANO
LIC. ERNESTO ARENAS GOVEA

283824



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO, 2000



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

“El pájaro no conoce las fronteras. Es un mensajero de paz y libertad, que nacido en el jardín del alma, vuela desde el corazón”.

Terminar un trabajo como el presente no sólo significa para mí el llegar a una meta, sino también el poder experimentar, desde mi propia vida, el caminar constante y el apoyo de personas cercanas y lejanas. Quizá es como una competencia de gimnasia en la que, después de años de preparación, al fin me lanzo al gimnasio de competencia y doy lo mejor de mí en cada aparato.

CALENTAMIENTO GENERAL.

Este momento es importante dentro de una competencia, es el inicio y el ir palpando los aparatos para ver cómo aprovecharlos al máximo, es también el probar mis capacidades físicas y, desde allí, hacer un plan para la competencia.

Miro hacia atrás y descubro, en cada momento de mi vida la presencia de personas que, aunque anónimamente, contribuyeron a este momento. Doy las gracias a cada una de ellas. A todos (as) mis compañeros (as) de escuela y de gimnasio, a los maestros y maestras que compartieron conmigo su sabiduría y me ayudaron a crecer como persona. Un agradecimiento sincero a Jaime Montalvo, Rocío Soria y Ernesto Arenas quienes apoyaron este trabajo y me permitieron acercarme al mundo de la Psicología del deporte con un interés profundo, gracias por sus aportes.

En especial dedico mi trabajo a la gimnasia artística y a todas las personas que conocí en ella, esta parte de mi vida me enseñó a luchar cada día por llegar a la meta y a descubrir que sólo quien ha perdido, sabe también ganar.

Con profundo cariño y agradecimiento para mi entrenador Javier Gasta y su esposa Lupita Martínez, gracias a ustedes pude comprender lo maravilloso del mundo de la gimnasia y, al mismo tiempo tener amigos verdaderos. Gracias por todo.

A Malena, mi prima y compañera gimnasta con quien compartí la pasión por la gimnasia, la preocupación ante los retos y la alegría ante los triunfos, espero que esto te aliente para alcanzar tus más altos anhelos.

SALTO DE CABALLO

Me gustaba mucho este aparato, por el reto que implicaba para mí, por la lucha constante que me impulsaba a exigir más de mí. Es el más ágil de todos los aparatos y requiere de mucha precisión en los movimientos por su misma rapidez, en el Salto de Caballo me di cuenta que soy capaz de hacer lo que me propongo sólo a través del esfuerzo constante y que las cosas que cuestan trabajo son las que más se valoran.

En este momento, un agradecimiento muy especial a mi mamá, la maestra María Elena Munguía de López, tú me enseñaste a luchar día con día contra los pequeños obstáculos del camino y, a través de tenacidad, a alcanzar las metas más ambiciosas en la vida. Gracias por tu vida entregada por nosotros, sé que desde el cielo, tu corazón se regocija en este momento por esto que tanto anhelaste. Gracias por ser la maestra siempre abierta y la amiga siempre presente, por acompañarme tan cercana en el dolor y en la alegría, gracias también por entregarme los últimos días de tu vida y por enseñarme que lo más valioso es lo que cuesta más trabajo y es lo que más se disfruta en compañía de quienes amas.

Alguien que también fue muy cercano a mí, mi papá, el maestro Emigdio López Bello. Gracias pa' por enseñarme la fortaleza de un corazón que ama profundamente, por ser mi apoyo constante y el amigo en el que confío ante cualquier adversidad. Gracias también por impulsarme a seguir adelante y por tu presencia constante que me hace sentir realmente amado. ha sido un camino difícil estos dos últimos años para los dos y aún así, siempre has estado dispuesto a compartir tu vida conmigo. Te quiero mucho.

Dedico, con profundo amor, mi trabajo a la Lic. María Elena López de Jiménez, mi hermana, gracias por estar a mi lado en cada momento y por enseñarme a valorar lo que hemos recibido de nuestros padres, gracias por esforzarte en ser mamá de Aralís y Fernanda Elena y recibir la presencia de mi mamá entre nosotros. Gracias también a tu esposo el Lic. Enrique Jiménez por su apoyo.

BARRAS ASIMÉTRICAS

Las barras siempre fueron un aparato difícil para mí, sobre todo por la agilidad que se requiere para él. Es un aparato que hay que enfrentar y con el cual hay que luchar.

Casi al llegar a la mitad de la "competencia", expreso un agradecimiento a mi familia:

Gracias tío Pepe, por esforzarte siempre en darme lo mejor de ti mismo, por confiar en mí y por ser parte de mi caminar, porque me has enseñado, con tu ejemplo, a no darme por vencida.

Gracias tía monja (Eugenia María Pacelli M. Sp. Sto.) por tu entrega, por el ir alentándome en cada paso que doy y por tu alegría que brota del corazón y que me habla y me hace sentir una vida plena. Te agradezco tu compañía en el caminar de mi opción por seguir al Maestro.

Gracias tía Roma por ser para mí el ejemplo de mujer valiente que ha sabido trenzar con su vida la historia de una vida que se arriesga por sus hijos a dar todo.

Gracias tía Margarita porque, ahora, desde tu silencio me has enseñado que lo mejor de la vida está en manos de cada quien y el saber disfrutarla sólo me pertenece a mí.

VIGA DE EQUILIBRIO

La magia artística de la viga de equilibrio y la concentración que se requiere, hace de este aparato algo muy complejo y con muchos retos por vencer los miedos. también es el aprender a concentrarse en cada momento por el hoy, por lo que haga aquí solamente, es el aparato en el que me sentí sola y profundamente acompañada.

Quiero hacer un alto y dar las gracias a todos mis amigos y amigas, aquellos que han estado presentes y que tienen un lugar especial en mi corazón.

Gracias Olívia por ser más que mi amiga, mi hermana y porque juntas hemos compartido lo mejor de nuestras vidas, nuestras ilusiones y nuestros fracasos, gracias porque me has enseñado a amar profundamente con amor de hermana y a vivir esta amistad en el único gran amigo: Jesús.

Te agradezco Sorbo Gabriel por tu sinceridad para conmigo por querer ante todo salvaguardar nuestra amistad y por enseñarme que el tener un cargo es un servicio y que se pueden hacer las cosas diferentes a como las hemos vivido, gracias porque a pesar de la distancia el Señor nos mantiene unidos en el amor y sé que siempre puedo confiar y apoyarme en ti, gracias porque has estado en los momentos más difíciles de mi vida y ahora disfrutas esta gran alegría junto conmigo.

Gracias Atenea por enseñarme el verdadero valor de la amistad por sonsacarme de vez en cuando para darme cuenta que la vida no es tan cuadrada, gracias por comprender y respetar mi forma de pensar y por defender nuestra amistad.

Gracias Sergio por aquellas bellas canciones de Silvio entonadas en el amanecer de una vida nueva que se consagra por la liberación y por la esperanza de un mundo diferente.

MANOS LIBRES

Es este, el último aparato en la competencia, se inicia la música y mi cuerpo entero empieza a vibrar al ritmo de "Moliendo café", es la esperanza de toda gimnasta el terminar con un gran libre de piso que cierre toda su participación y se convierta en algo inolvidable, la expresión que se vive en este aparato, hace de él el más emotivo, el más lleno de vida. Mano Libres para mí, fue el aparato central, desde allí, mis esfuerzos se conjugaban era el que me daba vida como gimnasta y aliento como persona, podía expresar mis sentimientos a través de él y me hacía la mujer más feliz.

Siendo este aparato tan importante para mí, es el momento también de agradecer a quien me ha dado la vida a DIOS.

Señor Padre de la Vida, te agradezco el maravilloso regalo de haberme elegido desde el vientre de mi madre, para constatar el dolor de los oprimidos y consagrar mi vida a Tí a través de ellos y ellas y así hacer de este mundo un mundo de hermanos y hermanas.

Jesús, mi Maestro, gracias por enseñarme que el camino de la felicidad es el esfuerzo por implantar tu Reino de justicia, amor y paz, gracias por darme la oportunidad de acercarme a tí y de considerarme tu discípula, enséñame a ser una verdadera seguidora tuya con toda mi vida.

Espíritu, que alientas mi caminar, gracias por darme vida y enseñarme a darme por completo.

Agradezco profundamente también al P. Cirilo Valdéz sdb, ya que sin su ayuda y su oración el llamado del Señor no me hubiera dirigido hasta donde estoy.

Hay personas que luchan un día y son buenas,

hay quiénes luchan muchos años y son mejores;

pero hay quiénes luchan toda la vida, ellos y ellas son:

IMPRESCINDIBLES

ÍNDICE

•Resumen	1
•Introducción	2
1.- El deporte y el Ser Humano	8
1.1.- Definición y características del deporte.	8
1.2.- Elementos implicados en el deporte.	9
1.2.1.- Externos.	10
1.2.2.- Internos.	11
1.3.- Importancia del deporte en el ser humano	11
1.3.1.- Biológica.	12
1.3.2.- Psicológica.	12
1.3.3.- Social.	13
1.4.- Motivos de la actividad deportiva	13
1.5.- Clasificación del deporte.	16
2.- La Gimnasia Artística en el mundo del deporte.	20
2.1.- Origen y desarrollo de la Gimnasia Artística	20

2.2.- El desarrollo de la gimnasia artística en México.	25
2.3.- Terminología y reglamento en Gimnasia Artística.	26
2.4.- Programa de la Federación Mexicana de Gimnasia (FMG).	30
2.5.- Características actuales y futuro de la Gimnasia Artística.	31
3.- La Psicología y el deporte	33
3.1.- Diferentes definiciones de Psicología.	33
3.2.- Relación entre Psicología y deporte.	35
3.3.- Psicología del deporte como rama de la Psicología.	36
3.3.1.- Definición de Psicología del deporte.	36
3.3.2.- Elementos históricos.	37
3.4.- Función del psicólogo del deporte.	42
3.5.- Objetivos y tareas.	44
3.6.- Métodos de investigación.	45
3.7.- Futuro de la Psicología del deporte.	47
4.- Preparación psicológica del deportista.	50
4.1.- Características psicológicas del deportista.	50
4.2.- Función de la preparación psicológica del deportista.	53

4.3.- Características de la preparación psicológica.	55
4.4.- Métodos de la preparación psicológica del deportista.	56
4.5.- Momentos de la preparación psicológica del deportista.	57
4.6.- Elementos de la preparación psicológica del deportista.	59
4.6.1.- Esfuerzos volitivos.	60
4.6.1.1.- Definición.	60
4.6.1.2.- Características y elementos implicados	62
4.6.1.3.- Formación de las acciones volitivas	63
4.6.1.4.- Importancia de las acciones volitivas	66
5.- La Programación Neurolingüística en el deporte	68
5.1.- ¿Qué es la Programación Neurolingüística?	68
5.2.- El mundo que percibimos (mapas y filtros)	70
5.3.- Sistemas representacionales	71
5.4.- La importancia del lenguaje	76
5.5.- Conceptos y técnicas esenciales en la PNL	79
6.- El aprovechamiento de la relación entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos volitivos a través de la Programación Neurolingüística.	96
6.1.- Justificación	96

6.2.- Método	103
6.3.- Procedimiento	105
6.4.- Análisis de resultados	109
•Discusión y conclusiones	126
•Referencias	130
•Anexos	135

Resumen

Se presenta una investigación que se realizó con el objetivo de evaluar el aprovechamiento de la relación entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos volitivos a través de la Programación Neurolingüística (P.N.L.), en esta investigación, se contó con la participación de 7 entrenadores y 14 gimnastas. Este trabajo se realizó con un diseño de investigación A-B-A; en la fase A se realizó una evaluación con tres cuestionarios aplicados a las gimnastas, respecto a relación entrenador-gimnasta, capacidad volitiva y formulación de metas y objetivos; y uno a entrenadores en cuanto a la relación entrenador-gimnasta. La fase B consistió en la aplicación de un curso-taller dirigido a los entrenadores que se llevó a cabo en 6 sesiones en el que se abordaron los temas principales para el manejo de la P.N.L. en el deporte. Por último la fase A' constó de la aplicación nuevamente de los cuestionarios y, en función de ellos la evaluación de los efectos de dicha intervención. Los resultados encontrados que se muestran son satisfactorios debido a que se mejoró la relación entrenador-gimnasta y se encontró que las capacidades volitivas presentadas en 3 componentes deportivos se centraron más en metas personales y no en sociales o indefinidas.

Introducción

¿Qué es el deporte? Es una pregunta que el ser humano se ha hecho muchas veces, quizás se ha convertido para algunos, en el centro. Así, a pesar de que muchas personas piensen que el deporte es una simple diversión o pérdida de tiempo, que el deporte es un estilo de vida que lleva a las más encarnizadas luchas por alcanzar el triunfo.

Recuerdo ahora a aquellos deportistas que después de un trabajo constante durante años se alzan con el triunfo que llena su vida de una gran emoción y por fin sienten haber alcanzado aquello por lo que tanto han luchado. Pero no dejan de venir a mi mente las imágenes también de aquellos que aún a pesar de su gran esfuerzo quedan relegados del gozo de la victoria por una lesión o un mínimo error.

El deporte es un elemento esencial en la vida del ser humano, debido, quizás a que no es solamente un elemento de formación y desarrollo personal, sino a que se ha convertido en todo un fenómeno que envuelve muchos engranes en torno a él; desde las características físicas y psicológicas de un individuo hasta los comportamientos a nivel social que se viven.

A lo largo del estudio del fenómeno deportivo se han acuñado diversas concepciones sobre este término que concuerdan en ciertos aspectos. Se puede decir, en general que el deporte es toda aquella actividad física voluntaria en la que se ven inmersos ciertos factores psicológicos y sociales de acuerdo a la reglamentación de cada deporte y los elementos implicados en él.

El deporte nació desde épocas muy remotas, las culturas antiguas ya realizaban actividades deportivas con disciplina y, en ciertas ocasiones, se realizaban encuentros deportivos que permitían la competición.

Cierto es que así como otros aspectos de la vida humana, el deporte ha tenido una gran evolución, en todos los aspectos que confluyen en él; por ejemplo, los aparatos que se emplean, las técnicas de entrenamiento y evaluación, han ido

evolucionando a la par del deporte, buscando siempre un mayor rendimiento del deportista y así, el triunfo en las competencias.

Existen ciertos elementos que se ponen en juego cada vez que se realiza una actividad deportiva; algunos de ellos tienen que ver con las cuestiones externas al individuo; como el arbitraje, el público, los escenarios, etc. En cuanto a los elementos internos del individuo se pueden mencionar la personalidad, las capacidades físicas, las emociones, las sensaciones, etc.

Estos elementos tienen gran influencia en el rendimiento del deportista y es desde ellos que se puede también mejorar sus capacidades. Por ello, es muy importante su estudio.

Como ya se mencionó antes, el deporte cobra gran importancia en el desarrollo del ser humano, tanto en el aspecto biológico, como el psicológico y el social. Podemos descubrir que en el aspecto biológico, el ser humano desarrolla sus potencialidades físicas al máximo. En cuanto al aspecto psicológico se puede decir que el deporte se convierte en un medio por el cual, el individuo se desarrolla personalmente y alcanza sus propias metas. Por último, en el aspecto social, sabemos que el deporte se inserta como un fenómeno de la humanidad y por lo mismo está inserto en una sociedad, esto se puede observar si analizamos lo que acontece alrededor de un campeonato mundial o de los juegos olímpicos en donde se ven inmersos muchos aspectos de la vida social.

Un elemento que ha venido a jugar un papel esencial en la práctica deportiva es el público, en este sentido, los medios de comunicación masiva, han hecho del deporte una empresa alrededor de la cual se juegan intereses muy diferentes a los puramente deportivos.

Todo esto nos lleva a pensar que existen algunos motivos por los cuales el ser humano realiza una actividad deportiva, ¿qué es lo que nos hace realizar cierto esfuerzo por llegar a una meta o alcanzar un récord que el día de mañana será superada por otros? Es un punto que trataremos de aclarar a lo largo de las páginas que siguen.

En nuestro país, México, el deporte no ha tenido un gran desarrollo a nivel mundial, debido a muchos factores como el nivel socioeconómico que han impedido dicho desarrollo: sin embargo, en la actualidad el deporte de nuestro país busca que se propicie un mayor desarrollo en los jóvenes talentos.

Hablar de la Gimnasia Artística es, para mí, introducirme en el mundo de un deporte que ha llenado mi vida, la decisión entonces de retomar este tema para mi tesis es el devolver algo de todo aquello que me brindó como deporte de competencia.

La Gimnasia Artística es un deporte en el que se combinan las más variadas formas de movimiento, se incluye el arte de la danza con la energía de la acrobacia; la magia de un mundo que parece inalcanzable y al que es posible trasladarnos al entrar a un gimnasio.

Este deporte tiene una larga historia que se inicia desde la época de la cultura griega en la que los hombres competían con ejercicios acrobáticos. Posteriormente se fue especificando más y separando del atletismo y otras disciplinas hasta convertirse, en este siglo, en lo que conocemos hoy como Gimnasia Artística con 4 pruebas en la rama femenil y 6 en la varonil.

La gimnasia artística permite hacer gala de una gran variedad de movimientos corporales y para ello se diseñaron los siguientes aparatos:

- ☛ En la rama femenil: Salto de caballo, Barras asimétricas, Viga de equilibrio y Manos libres
- ☛ En la rama varonil: Manos libres, Salto de caballo, Caballo con arzones, Anillos, Barras paralelas y Barra fija.

Todo este mundo gimnástico se convierte en uno de los deportes que atrae más la atención y que, por sus características, tiene muchos elementos a estudiarse. Por un lado, el que las personas que practican este deporte lo deben iniciar a una

edad muy temprana para lograr alcanzar un buen nivel competitivo, por otro, la característica de soledad en la que se manejan todas las competencias y los largos períodos de entrenamiento, hacen que los gimnastas tengan características muy específicas en cuanto a su relación con sus compañeros y entrenador de equipo.

Cierto es, que la Psicología se ha propuesto estudiar el comportamiento humano, por ello es que juega un papel muy importante al interior de este deporte. Se han analizado su desarrollo, objetivos y tareas, para permitirnos comprender el camino que ha llevado hasta aquí y el futuro que le espera, así como también el entender qué métodos son útiles para estudiar los fenómenos que se presentan en torno al deporte.

Esta Psicología del deporte nos lleva a analizar ciertas características comunes a todos los deportistas que nos permiten, a través de su aprovechamiento, dar la posibilidad de un mejor rendimiento deportivo y proponer ciertos elementos que se conjugan para construir una preparación psicológica del deportista, que, aunada a la preparación física, técnica y táctica, hacen que el atleta tenga mayores posibilidades del triunfo.

Un aspecto muy importante en el deportista es su voluntad ante los retos que le impone una disciplina específica. Así, se acuñó el término *esfuerzos volitivos*, que se refiere a todas aquellas características que le permiten a un individuo dirigir su voluntad a alcanzar metas a pesar de las dificultades que se presenten para alcanzarlas.

Dentro de la práctica deportiva, estos esfuerzos volitivos tienen una gran relevancia debido a que son ellos quienes impulsan al deportista a realizar un esfuerzo mayor.

Para la gimnasia, los esfuerzos volitivos se convierten en parte fundamental del desarrollo deportivo, debido a que durante una competencia el participante se encuentra totalmente solo ante un aparato, una serie de jueces y un público que son quienes ayudan o perjudican el rendimiento del gimnasta.

Algunos entrenadores se preocupan por formar estos esfuerzos volitivos en sus gimnastas a través de algunas técnicas como lo es el poner obstáculos o aumentar la dificultad de los ejercicios para que en el momento de enfrentarse a un elemento nuevo o una competencia estén preparados.

En la Psicología se han hecho diferentes intentos por explicar el fenómeno humano; en los años 70's surgió una propuesta diferente, debido a que se busca el explicar cómo actúa la gente con éxito para enseñar a otros esa forma de actuar y así obtener ese mismo éxito.

Esta aproximación se llama Programación Neurolingüística es una técnica y una ciencia, debido a que se puede aprender dando un toque personal a su propio aprendizaje. Se fundamenta en la forma en cómo percibimos el mundo a través de mapas y cómo nos comunicamos para mejorar nuestras relaciones y los mapas que formamos de la realidad.

La técnicas formuladas por la Programación Neurolingüística, pueden ser utilizadas en muchos ámbitos de la vida humana; así, se propone en este trabajo el emplear dichas técnicas para el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Un elemento sumamente importante en la práctica deportiva es el entrenador en quien se fundamenta la confianza y el buen aprendizaje de los deportistas, en la gimnasia, el entrenador se convierte en más que eso, debido a los largos períodos de entrenamiento y a la edad promedio de las gimnastas, por ello, el entrenador realiza en ciertos momentos el papel de guía.

Esto último nos da la posibilidad de pensar que la relación entrenador-gimnasta es muy fuerte y por ello, se puede emplear para que ellas aprendan ciertas técnicas que les permitan mejorar su rendimiento; es por todo lo anterior que el presente trabajo pretende cubrir los siguientes:

OBJETIVOS

Objetivo General.-

Evaluar el aprovechamiento de la relación entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos volitivos a través de la Programación Neurolingüística.

Objetivos específicos.-

- Analizar la relación entrenador-gimnasta y su influencia en la formación de esfuerzos volitivos.
- Modificar la relación entrenador-gimnasta a través de la concientización de entrenadores acerca de la importancia de la preparación psicológica con una propuesta en la PNL.
- Enseñar a los entrenadores a aplicar técnicas de PNL durante sus sesiones para mejorar el rendimiento de las gimnastas desde los esfuerzos volitivos.

Capítulo 1.

El deporte y el ser humano.

1.- El deporte y el Ser Humano

En este primer capítulo se definen los conceptos básicos alrededor del deporte y cómo influye éste en el ser humano en diferentes ámbitos. Así, se realiza una revisión alrededor de las características que se encuentran en este fenómeno llamado deporte.

1.1.- Definición y características del deporte.

El deporte ha sido para el ser humano una forma de desarrollarse y relacionarse con su medio ambiente y con sus congéneres. Es en este sentido que esta actividad se ha convertido en una continuación de la actividad lúdica infantil; por lo cual, tiene gran relación con ella. Lo esencial que sabemos acerca del deporte es que implica una actividad física que representa una acción motora.

Respecto a este tema, se han acuñado diferentes concepciones de lo que implica la actividad deportiva de las cuales se presentan algunas a continuación para tratar de llegar a una definición más completa.

El deporte es definido como *"el ejercicio físico, por lo común al aire libre, practicado individualmente o por equipos con el fin de superar una marca establecida o de vencer a un adversario en competición pública siempre en sujeción a ciertas reglas"* (Castell, 1981, p. 671).

Según la enciclopedia UTEHA (1951), la palabra deporte proviene de *deportarse*, que significa divertirse; así, el deporte, es un *"juego o recreo en el que predomina el ejercicio físico, ejecutado generalmente al aire libre con arreglo a normas, y para lo cual es necesario un adiestramiento del sistema muscular, mediante métodos o procedimientos adecuados o por la propia práctica deportiva"* (pág 1238).

Lawther (1978) define al deporte como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por placer y recreación y practicado, por lo general, de acuerdo a un conjunto de reglamentaciones.

Ribeiro da Silva (1976) considera que sólo existe deporte cuando se realiza bajo tres factores: juego, movimiento y agonística. El juego se considera por ser una actividad voluntaria, el movimiento, desde el punto de vista físico y se entiende por agonística la influencia de fuerzas no conscientes que actúan en la competencia, éstas pueden ser: la agresión, la tensión, la motivación, etc.

Quizás se puede acuñar un concepto que abarque los aspectos más importantes de cada una de las anteriores definiciones; teniendo como base para el análisis de este trabajo la siguiente:

Deporte es toda aquella actividad física voluntaria en la que se ven inmersos ciertos factores psicológicos y sociales de acuerdo a la reglamentación de cada deporte y los elementos implicados en él.

El deporte es una actividad física, debido al movimiento que le constituye como tal, al realizarlo el ser humano se convierte en una acción caracterizada por ciertos factores psicológicos y sociales que la modifican en tiempo, persona y lugar siempre manteniendo una constante y un orden a través de las reglas que lo forman. Por otro lado, mantiene ciertos elementos internos y externos al ser humano que le constituyen.

1.2.- Elementos implicados en el deporte.

Como en toda actividad humana, en el deporte se ponen en juego muchos aspectos y entran en actividad muchos elementos que hacen que, en este caso, el deporte tenga un desarrollo y se fundamente en un por qué y un para qué de dicha actividad.

En este sentido, Riera (1991) explica que el deporte, para su estudio, tiene diferentes elementos que propicia la situación deportiva y que la modifican desde un punto de vista de interacción; es decir, tanto el deporte es modificado por dichos elementos como éstos últimos son mantenidos y cambiados por los primeros.

En este sentido, podemos hacer una clasificación de dichos elementos que nos permitan distinguir el lugar desde donde los podemos estudiar y/o reestructurar para el beneficio y mayor desarrollo del deporte.

1.2.1.- Elementos Externos.

Tienen que ver con aquellos elementos que se encuentran fuera del individuo que realiza una actividad deportiva. En este sentido Riera (1991) menciona los siguientes elementos externos:

- Arbitraje.
- Entrenador.
- Espectadores.
- Estructura de dirección deportiva.

En función de todos estos elementos se pueden estudiar sus expectativas sobre el deportista o muchos otros tópicos; sin embargo, se considera que todos estos elementos tienen un papel fundamental en el desarrollo del deporte debido a que, como ya se mencionó, se ven modificados por la acción del deportista en sí y a su vez lo modifican en su desarrollo.

1.2.2.- Internos.

En esta clasificación se incluyen todos aquellos aspectos que tienen que ver con aquel que realiza la práctica deportiva, siendo sus propias capacidades las que se ven involucradas.

Así, Krivenko (1990) y Bakker, Whiting y Van der Brug (1993), mencionan que estos elementos son:

- Personalidad.
- Motivación.
- Aprendizaje.
- Capacidad física.

Aunque cada uno de estos elementos son individuales y por tanto específicos en cada atleta, se han hecho estudios en los que se ha reflejado la influencia de estos elementos en la participación deportiva y no podemos dejar de lado que quizás estos son los factores más importantes en el triunfo o derrota de un deportista.

1.3.- Importancia del deporte en el ser humano

Cada actividad del ser humano adquiere una importancia real, desde diferentes aspectos, para el desarrollo del ser humano; es así como el deporte ha tenido gran importancia a lo largo de la historia de la humanidad, debido a que prepara al individuo físicamente para ser más apto y capaz de enfrentarse a los embates externos, tanto sociales como físicos.

Se analizarán en este punto tres aspectos desde los cuales el deporte cobra importancia: biológico, psicológico y social.

1.3.1.- Biológico.

En el aspecto biológico, el deporte tiene gran importancia, ya que ayuda a desarrollar físicamente al individuo (Harre, 1988); así como le brinda el desarrollo de las habilidades físicas básicas; éstas son:

- Coordinación.
- Flexibilidad.
- Elasticidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Velocidad.

Cada una de estas capacidades físicas permiten al individuo una movilidad mucho mayor y un menor riesgo a nivel físico; así como mayor resistencia a enfermedades.

1.3.2.- Psicológico.

En cuanto a la importancia psicológica, que se abordará a lo largo del presente trabajo, se puede mencionar, que el deporte permite al ser humano una identificación con una actividad que le permite desarrollar:

- Motivación.
- Acciones volitivas.
- Personalidad, etc.

1.3.3.- Social.

El deporte socialmente permite al individuo el adquirir un reconocimiento por sus logros (Krivenko, 1990); así como la pertenencia a un grupo social que se identifica con él y él con ellos.

Es decir, el deporte permite que el individuo asuma un rol dentro de la sociedad ubicándolo al interior de la misma con una identidad especial (Harre, 1990)

Por otro lado, el pertenecer a un equipo le permite la posibilidad de desarrollarse en un ambiente social inmediato que le da un papel determinado en función del triunfo del mismo equipo (Harre, 1990).

1.4.- Motivos de la actividad deportiva

En toda actividad humana, hay algo que impulsa al sujeto a realizar y continuar dicha actividad; en el caso del deporte, esto hace referencia, en principio, a la sensación de satisfacción que provoca la propia práctica en sí misma.

Así, para Krivenko (1990), los motivos del deporte son:

Motivos directos

1.- La sensación de satisfacción que experimenta el deportista debida a la simple manifestación de control muscular.

- 2.- El placer estético, derivado de la belleza y precisión de cada movimiento
- 3.- La aspiración a mostrar su valentía y decisión para la ejecución de ciertos movimientos peligrosos.
- 4.- La satisfacción que se genera de la participación competitiva.
- 5.- La aspiración a lograr la supremacía sobre otros.

Motivos mediados

- 1.- La aspiración a gozar de buena salud.
- 2.- La aspiración a prepararse a la actividad práctica mediante el deporte.
- 3.- El sentido del deber.
- 4.- Conciencia de la importancia social de la actividad deportiva.

Es importante considerar que estos motivos que se presentan para la práctica de un determinado deporte, van cambiando; es decir, son dinámicos, en función del tiempo que se practique un deporte, las capacidades adquiridas, las metas propuestas y el nivel en el que se practique un deporte; así, Puni (cit. en Krivenko, 1990) estableció la *dinámica del desarrollo de los motivos* que se puede dividir en 3 fases:

Fase inicial de la práctica del deporte.- Siendo el principio de la actividad física, los motivos tienen las siguientes características

- a) La práctica es espontánea.
- b) Los motivos se relacionan con las condiciones del medio que favorecen su práctica.

c) Frecuentemente la actividad física es realizada con carácter de obligatoria.

Fase de especialización en el tipo de deporte escogido.- Siendo ya un deporte en específico, el escogido por el individuo, los motivos que lo impulsan a realizarlo son, entre otros:

a) El interés hacia un determinado tipo de deporte.

b) La manifestación de capacidades y la expectativa de desarrollarlas en función de este deporte.

c) La vivencia del éxito deportivo, como posible alcance o meta.

d) La perfección de la técnica deportiva y la adquisición de un nivel más alto de entrenamiento.

Fase de la maestría deportiva.- Como su nombre lo indica, esta fase se refiere a la especialización dirigida hacia el triunfo deportivo en una disciplina en particular; en este sentido, los motivos se caracterizan por:

a) La aspiración a lograr éxitos mayores.

b) La aspiración a que los logros deportivos sean reconocidos socialmente.

c) La aspiración a contribuir al desarrollo de su especialidad deportiva.

Aún a pesar de que los motivos que tenemos los seres humanos para practicar un deporte son muy diferentes y dependen de la especialidad y del nivel desarrollado; es importante reconocer que son estos motivos los que nos impulsan a iniciar, continuar y concluir una actividad deportiva.

1.5.- Clasificación del deporte.

Se han hecho diversos intentos para clasificar a los deportes respecto a varios aspectos. Por ejemplo Krivenko (1990), los clasifica haciendo un análisis psicológico y fisiológico de cada deporte; así como de su enseñanza. Clasifica los deportes dependiendo de:

- a) Característica fisiológica de los ejercicios y
- b) Característica psicológica de los ejercicios.

a) **Característica fisiológica de los ejercicios.**- Estudia los cambios regulares en la actividad de los órganos y sistemas; así como el consumo energético, el carácter general y la potencia del esfuerzo muscular realizado; por lo cual, esta clasificación permite resolver cuestiones metodológicas del entrenamiento y competencias deportivas.

1.- Por el carácter general de los ejercicios: Se dividen en:

- **Cíclicos.**- Compuestos por la repetición de un mismo ciclo de movimientos con una sucesión determinada y estricta (marcha, carrera, remo, natación, etc.).

- **Acíclicos.**- Estos deportes no tienen fases de movimientos repetidos determinados y se ejecutan de una sola vez (Salto de altura y de longitud, levantamiento de pesas, lanzamientos de bala, de disco y de jabalina, gimnasia, etc.).

2.- Por el carácter de los esfuerzos: Se refiere a los esfuerzos neuromusculares necesarios para los ejercicios característicos de un deporte; se dividen en:

- **Estáticos.**- Se caracterizan por una tensión muscular prolongada sin realizar movimiento (algunos ejercicios de gimnasia).

- **Dinámicos.**- Que se componen por esfuerzos dirigidos al desplazamiento.

3.- Por la cantidad de trabajo: Los deportes se clasifican de acuerdo a la cantidad de trabajo constante que realizan en un determinado tiempo:

- Potencia máxima.- (Carrera de 100 m., nado de 50 m.)
- Potencia submáxima.- (Carrera de 1 000 m, nado 400 m.)
- Gran potencia.- (carrera de 10 000 m.)
- Potencia moderada.- (Carrera de 20 000 m y maratón)

b) Características psicológicas de los ejercicios.- Se basa en el estudio de las particularidades de los hábitos motores y procesos psíquicos que intervienen en cada deporte.

- Particularidades estructurales de la actividad deportiva.- Se refieren a las características en cuanto a la realización perfecta del contenido de un ejercicio y la complejidad que conlleve.

1.- Movimientos elementales de los eslabones del cuerpo: Son los movimientos basados en sensaciones propioceptivas, muscular-motoras y de estructura simple; así tenemos a los movimientos de ciertos segmentos del cuerpo que se utilizan en la gimnasia básica con combinaciones muy poco complejas.

2.- Desplazamientos de todo el cuerpo: Se basan en las sensaciones propioceptivas además de las visuales, táctiles y su interrelación. En este caso, los movimientos simples del apartado anterior se entrelazan en una serie de movimientos conjuntos para lograr desplazar el cuerpo con ciertos movimientos; un ejemplo muy claro de este tipo de ejercicio es la Gimnasia Artística, en la que el ejecutante debe tener la capacidad para convertir los pequeños movimientos de los segmentos en un movimiento de su cuerpo.

3.- Desplazamientos en el espacio: Se manifiesta una percepción de la relación tiempo-espacio para conjuntarse con el ritmo de los movimientos propios y, en algunos casos, con la superación de ciertos obstáculos. En este grupo de ejercicios, entran pruebas tales como: marcha, escalamiento, patinaje, carrera con obstáculos, saltos, etc.

4.- Ejercicios con diversos objetos: Las características psicológicas empleadas en estos ejercicios son: percepciones complejas (de tamaño, peso, centro de gravedad); así se puede dominar los esfuerzos musculares que conllevan al manejo adecuado de un aparato. En este caso se pueden contar el levantamiento de pesas, los lanzamientos, etc.

5.- Deportes de combate: Se intenta superar al adversario a partir de la agudeza de percepciones, precisión y rapidez de pensamiento, para mostrar la reacción correcta ante las acciones del adversario (lucha, boxeo, esgrima, etc.).

6.- Juegos con pelota: Estos deportes exigen de quien los practica: rapidez, precisión en la percepción de objetos, correcta valoración de las situaciones de juego, la comprensión de los planes y la coordinación de las acciones propias con las de los demás integrantes del equipo. En esta clasificación entran deportes como: basquetball, volleyball, fútbol, etc.

- Particularidades estructurales de los hábitos motores.- Dependiendo de los hábitos motores creados, los ejercicios se diferencian entre sí:

1.- Por la cantidad de hábitos motores: Son más complejos aquellos deportes que requieren un mayor número de movimientos creados como hábitos. Así, los hábitos necesarios para las carreras son limitados; en tanto, los hábitos necesarios para un futbolista son mucho mayores.

2.- Por el grado de complejidad de los hábitos motores: En algunos tipos de deporte, se entrelazan sólo ciertos movimientos, cuando se basan sólo en la actividad del

analizador motor, son menos complejos que cuando tienen que variar en tanto se encuentren obstáculos, objetos, oponentes, etc.

3.- Por el grado de variabilidad de hábitos motores: Se pueden distinguir aquellos deportes que tienen una estricta coordinación de hábitos motores que producen aspectos dinámicos muy limitados, como lo sería la gimnasia; en tanto, en otro tipo de deporte los hábitos son más variables ya que están en función de otros elementos externos y cambian en tanto existe una variación en dichos elementos (juegos con pelota, esgrima, lucha, boxeo, etc.).

Si bien se ha concluido que el deporte es una actividad física reglamentada, hemos analizado a lo largo del capítulo qué aspectos son esenciales para la conformación del mismo, y su clasificación desde diferentes puntos de vista; esto nos sirve de base para adentrarnos en un deporte específico como lo es la Gimnasia Artística.

Capítulo 2.

La Gimnasia Artística en el mundo del deporte.

2.- La Gimnasia Artística en el mundo del deporte.

Hablar de la Gimnasia Artística es hablar de un deporte conjugado con el arte: un deporte, debido al movimiento y a la competencia, pero un arte en tanto se convierte en una expresión estética del cuerpo. Aparte de este atractivo especial, la Gimnasia ha sido una de las disciplinas deportivas que proporciona un mayor desarrollo físico en quien la practica, debido a la gran variedad de movimientos que incluye y que articula las diversas capacidades físicas como son: coordinación, resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y elasticidad.

En este momento, es un reto en nuestro país hablar de un deporte tan apasionante pero tan olvidado, debido quizás a que es necesario tomar varios años para poder ver alcanzados los resultados a nivel competitivo.

Es de suma importancia tomar en cuenta que por las características especiales de este deporte, los gimnastas se encuentran ante situaciones de mucha tensión y soledad; sin embargo, la pregunta esencial es ¿qué es lo apasionante de este deporte, qué nos hace seguirlo a través de la televisión o vivirlo desde el interior de un gimnasio?

Por lo anterior, lo que se pretende es dar un panorama general de lo que es la gimnasia y las implicaciones que tiene el estar inmerso en este deporte, así como analizar su situación en México; para que, a partir de este análisis se puedan descubrir las expectativas que tenemos en este ámbito.

2.1.- Origen y desarrollo de la Gimnasia Artística

La gimnasia artística, conocida también como olímpica es ahora un deporte de suma importancia debido a que forma parte del programa principal de los juegos olímpicos de verano. En el mundo entero, la gimnasia ha cobrado gran popularidad debido a que los medios de comunicación han difundido mucho este deporte en algunos países.

La gimnasia, tal como la conocemos hoy, ha ido desarrollándose a lo largo de muchos siglos; sus métodos y contenidos han ido variando dependiendo de la situación económica y cultural de la sociedad de cada país.

La palabra gimnasia proviene del griego *gimnos* que significa desnudo, debido a que los griegos practicaban esta disciplina desnudos.

El ser humano, en su afán por prepararse para la guerra, hace varios siglos, empezó a interesarse por la disciplina gimnástica, que le permitía desarrollar sus capacidades físicas para poder vencer en el campo de batalla. Los griegos fueron los primeros en descubrir el valor de los sistemas de ejercicios para algo más aparte de la guerra; también ellos fomentaron la gimnasia para facilitar el desarrollo físico de las personas y su embellecimiento.

Si nos remontamos a los primeros juegos olímpicos antiguos en Grecia, aproximadamente hacia el año 776 a de C. (Hayhurst, 1983), descubrimos que los movimientos gimnásticos contribuían en gran medida a la conformación de los atletas de ese momento. Los ejercicios gimnásticos se aplicaban en combinación con la preparación militar y otros ejercicios de Educación Física General.

Los egipcios y algunos pueblos de Asia Menor practicaban, como parte de su religión movimientos armoniosos y acrobáticos. El Kung-Fu se practicaba como una gimnasia curativa, hacia el año 700 a. de C. en China (Parellada, 1989). Para los griegos, la gimnasia se podía practicar en dos niveles: por un lado, la Educación Física General, a la que llamaban Gimnasia y por otro lado, la actividad competitiva llamada agonística (Colectivo, 1970).

En el siglo XV con la importancia de las cortes, se reinició el uso de aparatos como el caballo de madera, la mesa, la barra, el trampolín; etc. La gimnasia en esta época era practicada en las escuelas para la juventud de la corte.

Tiukaro (cit. en colectivo, 1970) escribió el primer manual de Acrobacia llamado "Tres diálogos sobre los ejercicios de saltos y volteos en el aire"; en este

libro se plantea un esfuerzo por recapitular los movimientos acrobáticos así como sus técnicas en ese momento.

Ya en la época del renacimiento (Colectivo, 1970), con los humanistas se retomó la importancia de la gimnasia, y en especial con un médico llamado Mercurialis, quien en la segunda mitad del siglo XVI escribió una colección de libros llamada *"Sobre el arte de la gimnasia"* dividiendo esta disciplina en tres tipos: Curativa, Militar y Atlética; de estas, la más importante para él era la primera.

A pesar de que las habilidades gimnásticas se mantuvieron a lo largo del tiempo es hasta el siglo XVIII que renace el interés por esta actividad y se empieza a constituir como un deporte establecido.

En 1776 el maestro Johann Friedrich Simon, fue el primero que introdujo una clase de gimnasia reglamentada en una escuela de Alemania (Parellada, 1989).

El coronel Amorós (Colectivo, 1970), un francés, comenzó a elaborar un sistema gimnástico para varones; siendo movimientos preferentemente de aplicación militar; los aparatos que ocupaban servían solamente como obstáculos. Sin embargo, este sistema no cobró popularidad entre los ciudadanos civiles.

De acuerdo a Hayhurst (1983), en 1811, un maestro alemán, Ludwig Jahn inició, al aire libre, una escuela de gimnasia para la cual creó aparatos específicos para el desarrollo de ciertas cualidades físicas; por sus aportaciones, a Jahn se le ha nombrado *"el padre de la gimnasia"*.

Por otro lado, en Suecia, en la misma época, surgió otro sistema fundado por Pehr Henrick Ling el cual aspiraba a desarrollar un ritmo perfecto de movimientos (Hayhurst, 1983). Este tipo de gimnasia entró a formar parte del programa educativo de este país convirtiéndose en la gimnasia sueca.

Todo este caminar de la gimnasia permitió que se crearan diversas direcciones en torno a la gimnasia, así, al principio del siglo XIX existían los sistemas: alemán, sueco y francés que se divulgaron hacia otros países.

Fue hasta 1881 que, un belga, Nicolas Cupercus fundó la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.) la cual unía a las diversas asociaciones de cada país y empezó a regir la vida competitiva de la gimnasia.

Desde su origen la FIG se interesó por organizar certámenes mundiales, siendo el primero a nivel internacional, en 1903 en Amberes llamado "*campeonato sistemático del mundo*" (Parellada, 1989). Estos campeonatos se realizaron cada dos años hasta 1913 y, después de la interrupción por la primera guerra mundial, a partir de 1922 cada 4 años.

En los principios de la práctica de la gimnasia, ésta se fundía con el atletismo, una prueba de esto es que en 1904, según menciona Sierra (1995), existían competencias en las que se combinaban las siguientes pruebas: barra fija, barras paralelas, caballo, salto de longitud, lanzamiento de peso y 100 yardas libres; estas competencias se realizaban en conjunción en el atletismo; poco a poco la gimnasia se fue haciendo autónoma e independiente, en el sentido de que se empiezan a realizar ejercicios propios de esta disciplina y diferentes de otros deportes.

Así, se fueron estableciendo las diferentes pruebas con las que en la actualidad conocemos a la gimnasia y eliminando otras pruebas propias de otros deportes o que solamente servían como preparación para la ejecución gimnástica.

Durante muchos años, debido a los tabúes existentes en la sociedad, se les prohibió a las mujeres su participación en competiciones de gimnasia, no fue sino hasta los Juegos olímpicos de 1938 cuando se les permitió participar en esta disciplina.

Al principio, las mujeres participaban en los mismos aparatos que los hombres hasta que poco a poco se fueron eliminando aparatos como las barras paralelas, la barra fija, los anillos, etc. y se fueron adaptando aparatos para la rama femenil como la viga de equilibrio y las barras asimétricas.

Es hasta 1952, para los varones y 1958 para las mujeres (Parellada, 1989), cuando se perfilan los aparatos que hasta hoy se conocen para la disciplina de la gimnasia artística, éstos son: anillos, barras paralelas, barra fija, caballo con arzones, manos libres y salto de caballo, para la rama varonil y para la rama femenil son: salto de caballo, barras asimétricas, viga de equilibrio y manos libres.

En 1958 se incluyeron las pruebas finales en los campeonatos para poder establecer a los vencedores de cada aparato.

En toda esta historia de la gimnasia, no podemos dejar de lado el desarrollo de la gimnasia femenina en la U.R.S.S y otros países como Rumania y Checoslovaquia; que han contribuido a hacer de este deporte lo que vemos hoy en día. En especial, la gimnasia femenina se ha distinguido por un gran avance en cuanto a grado de dificultad y perfección, pero con un toque artístico inconfundible.

Iniciaremos un recorrido a lo largo de las grandes gimnastas del mundo. La primer gran gimnasta: Laryssa Latynina, nacida en 1934 en Ucrania que formaba parte de la Unión Soviética, logró en Juegos Olímpicos 9 medallas de oro 5 de plata y 4 de bronce, desde los juegos de 1956 en Melbourne, pasando por sus triunfos en los juegos europeos en Moscú 1958, los juegos olímpicos de Roma 1960, cayendo en los juegos olímpicos de Tokyo '64; después de su actuación como gimnasta, se integró como entrenadora principal del equipo nacional de la Unión Soviética llevándolo a un triunfo más.

La siguiente gran gimnasta fue Vera Cavlaska, quien a sus 22 años triunfó en Tokyo '64 sobre Latynina, ganó también los juegos olímpicos de México '68 en donde también convenció al público al haber realizado su rutina de manos libres al compás de las notas de la canción "*cielito lindo*"; por lo que se le dio el título de "*la novia de México*". Entre sus triunfos se encuentran 22 títulos mundiales, olímpicos y europeos.

Después de Vera, continuó con la gran tradición de la gimnasia, Olga Korbut, una soviética, que a los 17 años, aún sin haber ganado la clasificación general de Munich '72, se convirtió en una precursora de la gimnasia actual; su entrenador,

Renald Knish, le proporcionó todos los secretos de este maravilloso deporte en Bielorrusia. Su mayor hazaña fue el ejecutar dos ejercicios que hoy en día llevan su nombre; uno sobre la viga de equilibrio y otro en las barras asimétricas. Sin embargo, aún con su gran esfuerzo, terminó en séptimo lugar en la competencia individual a causa de varias caídas en la barras.

En nuestro recorrido, hemos llegado hasta la "reina de la gimnasia", si, la irremplazable, Nadia Comaneci, una niña rumana descubierta por Bela Karoli a los 6 años, se convirtió en la campeona de los Juegos olímpicos más joven de la historia, al fascinar con su actuación en Montreal '76, participó en los campeonatos mundiales de Estrasburgo en '78, quedando en cuarta posición y al siguiente año, ganando el campeonato Europeo de Copenhague. Nadia se convirtió en la mejor gimnasta de todos los tiempos por ser la primera en conseguir la calificación perfecta en este deporte.

Después de Nadia, la gimnasia se ha ido revolucionando y sus movimientos se han ido complicando; por ello también las gimnastas de gran edad han quedado atrás para dar paso a las jovencitas de hasta 13 años y por ello también la vida activa de las gimnastas se ha visto reducida en gran medida. Todo esto, sin embargo, no ha dejado de producir grandes gimnastas como Elena Shoushounova y Daniela Silivas en el '88, Shanon Miller y Svetlana Boguinskaia en '92 y en el '96 la pequeña Podpokayeva.

Toda esta larga historia nos habla de un deporte que se ha ido construyendo día a día y que por sus características de individualidad y presión personal hace que las grandes gimnastas, se conviertan también en las grandes solitarias.

2.2.- El desarrollo de la gimnasia artística en México.

Es importante el preguntarnos acerca de la Gimnasia como un deporte en México y por ello es que nos adentramos a la historia de la gimnasia en nuestro país.

Por la situación socioeconómica no fue sino hasta la década de los 50's cuando se inicia la práctica de la gimnasia artística como un deporte en México.

En un principio, fueron los militares quiénes se acercaron a esta disciplina y fue hasta la década de los 60's que las mujeres empezaron a incursionar en la gimnasia.

En parte, este inicio tardío, explica el retraso a nivel técnico que se vive en la gimnasia de nuestro país; sin embargo, aunque se ha participado en juegos olímpicos, mundiales y panamericanos; no se han obtenido triunfos notables.

En los juegos olímpicos de Barcelona '92, participaron con éxito los gimnastas Luis López Gigliaza y Denisse López; sin embargo, para la olimpiada de Atlanta '96, la Federación Mexicana de Gimnasia (FMG) no avaló la participación de Brenda Magaña, quien había sido invitada por el comité organizador de la FIG. Pero es hasta la copa Panamericana '97 que Denisse López consigue medalla de oro en Salto de Caballo. Sus más recientes participaciones han sido en los Juegos Universitarios en donde consiguió medalla de oro en Salto de Caballo y cuarto lugar en Manos Libres; el campeonato mundial de la especialidad del 2000, obteniendo el primer lugar en salto de caballo.

Desafortunadamente, el poco desarrollo de la gimnasia en México en estos últimos años, es debido a las problemáticas políticas de la FMG, ya que los altos funcionarios de la gimnasia se preocupan más por sus puestos políticos o las posibilidades de desarrollo que en otros ámbitos (TV) se les puede ofrecer que por el mejoramiento del deporte y el apoyo a los gimnastas.

2.3.- Terminología y reglamento en Gimnasia Artística.

La Gimnasia Artística actual, ha requerido que se reglamente para dar valor a cada uno de los elementos y construcción de los ejercicios; así como a las competencias. Todos estos estatutos se consignan en el Código de Puntuación de Gimnasia Artística (FMG, 1996), el cual cambia cada cuatro años con el ciclo olímpico; de él se derivan dos códigos; uno para la rama femenil y otro para la varonil. En el caso de la rama femenil se califican 4 aparatos: Salto de Caballo (SC), Barras Asimétricas (BA), Viga de Equilibrio (VE) y Manos Libres (ML).

El Código de la rama femenil, siendo muy extenso indica que para evaluar una competencia se requiere de un Jurado de apelación, un jurado de competencia y dos paneles de jurados en cada aparato (A y B). El panel A dicta la nota de partida (NP), dada por:

Partes de valor (A, B, C, D y E)

Bonificaciones: - Enlaces especiales

•Elementos D y E adicionales

Deducciones por: - Requisitos especiales

•Ejercicio sin salida

En el caso del panel B, éste se encarga de evaluar la presentación técnica y de combinación del ejercicio, tomando en cuenta la originalidad y las posturas corporales así como las faltas técnicas. A partir de la NP deducen todas las faltas registradas y dan la nota final que se promedia eliminando la nota más alta y la más baja para dar la Nota final (NF)

Cuentan los paneles de jueces, con la colaboración de asistentes y secretarías que, siendo también jueces tienen funciones específicas de organización.

Los ejercicios libres presentados por las gimnastas en las diferentes competencias deben cumplir con ciertos componentes cuyo valor es el siguiente:

Partes de Valor.- Son los elementos ejecutados con cierto valor cada uno y que en su conjunto deben conformar 3 puntos. Para las competencias internacionales se piden los siguientes elementos: 1A 2B 2C y 1D. Los valores de cada elemento según su dificultad son:

A - 0.20

3.00

B - 0.40

C - 0.60
D - 0.80

Bonificación.- Son los puntos que se añaden por partes de valor extras o elementos conectados con gran dificultad.

1.00

Enlaces Especiales
0.10 ó 0.20

Elementos adicionales
D - 0.10
E - 0.20

Requisitos Especiales.- Son los 7 elementos requeridos en una rutina como obligatorios

cada uno 0.20 1.40

Composición.- Es la combinación que se emplea en la construcción de un ejercicio libre.

Combinación 0.60

Ejecución.- Es la forma en cómo la gimnasta realiza los elementos.

4.00

Total 10.00

Las partes de valor con las que se deben cumplir para las competencias internacionales son:

Concurso Modificado*

Competencias Mundiales

3A 3B 2C = 3.00

1A 2B 2C 1D = 3.00

* Fórmula modificada disponible para países en desarrollo

Los requisitos especiales de cada aparato son:

- SC** - En concurso modificado se permiten dos saltos iguales o diferentes, se considera el mejor salto.
 - En C-I se realizan dos saltos iguales o diferentes.
 - En C-II y IV se deben realizar dos saltos diferentes.
 - En C-III se deben realizar dos saltos de grupos diferentes.
- BA** - Tres cambios de barra
 - Dos elementos de vuelo con valor mínimo B
 - Por lo menos un cambio de dirección
 - Salida con valor mínimo según competencia
- VE** - Una serie acrobática de dos o más elementos de vuelo
 - Una serie gimnástica
 - Una serie mixta (Gimnástico/acrobático o inversa)
 - Un elemento cerca de la viga
 - Un giro gimnástico de 360°
 - Un salto de gran amplitud
 - Salida con valor mínimo según competencia
- ML** - Dos series acrobáticas
 - Una de ellas combinada (con dos mortales de diferente despegue)
 - 3 mortales diferentes en las dos series
 - Una serie gimnástica con tres elementos
 - Una serie mixta (acro/gimn/acro o gimn/acro/gimn)
 - Un elemento gimnástico con valor mínimo C
 - Salida con valor mínimo según competencia

El Código también menciona las deducciones específicas de ejecución para cada una de las faltas que van desde 0.05 hasta la invalidación del ejercicio. Especifica también las faltas que se pueden cometer en cada aparato.

2.4.- Programa de la Federación Mexicana de Gimnasia.

La Federación Mexicana de Gimnasia (FMG) se ha preocupado en estos últimos años por recuperar el terreno perdido y se aventuró a lanzar en 1996 el programa que rige actualmente las competiciones a nivel nacional; así como los eventos de selección para competencias internacionales.

Este programa que se presenta, fue retomado del programa de Estados Unidos por la anterior administración de la FMG, en la cual la encargada técnica de la rama femenil era Claudia Esteva y la responsable de los jueces era Nahomi Valenzo quienes presentaron e iniciaron la aplicación de este programa.

Se plantea en 1998, una modificación a este programa, debido a los cambios sufridos en el código de la FIG, para alcanzar un mayor nivel competitivo.

Se plantea dividir las competencias de gimnasia artística femenil por clases de tal forma que la clase VIII se convierta en desarrollo; las clases V a VII son las bases y las clases I a IV son las que se plantean como alto rendimiento.

La clase VIII sólo se presenta en competencias de invitación y por lo general, cada comité organizador plantea los requisitos para estas competencias. Sin embargo, se presentan para esta categoría 3 subclases, divididas en: a) habilidades básicas (prenivel 1), compuesta de ejercicios de preparación física de la gimnasta; b) elementos (nivel 1, 2 y 3) en los que se presentan ciertos elementos de desarrollo junto con pruebas de habilidades básicas; y c) desarrollo que se convierte en la clase VIII y cuyo contenido se presenta ya por medio de un obligatorio muy sencillo.

Para las clases de la VI a la VII existen obligatorios que deben ser cumplidos en su totalidad para la presentación en las competencias.

La clase V es la primera que se presenta con ejercicios libres; exigiendo menor dificultad, requisitos especiales y se cumplen con ciertos ejercicios obligatorios dentro de la rutina que son calificados como dificultad; sigue perteneciendo a las bases ya que es un paso para cumplir con las posteriores clases.

La clase IV y III se presentan en campeonatos nacionales y las clases I y II compiten para formar la representación nacional en eventos internacionales. Las partes de valor que se piden para cada clase se presentan en el cuadro 1 y los requisitos especiales de cada clase se presentan en el cuadro 2 (ver anexo 1).

Así, en cada competencia, cada clase se divide por edades y se compiten por aparatos en forma independiente y por clasificación general, compiten todas las gimnastas de una clase.

Aún a pesar de que nuestro país se encuentra en desarrollo dentro de la gimnasia, es importante el esfuerzo que se hace año con año para poder alcanzar a las grandes potencias a nivel mundial.

Este programa presentado por la FMG, tiene grandes deficiencias debido a que fue aplicado en Estados Unidos en el ciclo olímpico anterior, por lo cual no cubre las expectativas del nuevo código; por otro lado, las clases de desarrollo no contemplan la diversidad de movimientos; ya que se enfocan a los movimientos hacia atrás. Por otro lado, la infraestructura, los entrenadores y la política han influido en forma negativa para el desarrollo de la gimnasia en México.

2.5.- Características actuales y futuro de la Gimnasia Artística.

La Gimnasia ha tenido grandes avances desde sus inicios hasta hoy; podemos mencionar que hoy en día los aparatos que se utilizan tienen sistemas específicos para facilitar la ejecución y disminuir la peligrosidad de los ejercicios.

Se puede hablar mucho de la actualidad de la gimnasia, ya que han surgido diferentes conflictos dados por tabúes, como el que las gimnastas no tienen un desarrollo físico normal por la práctica de la gimnasia.

Por otro lado, los grandes avances que se han tenido al poder difundirse a lo largo del mundo a través de cadenas televisivas, lo cual es importante. También en

estos últimos años se han iniciado una serie de exhibiciones con los grandes campeones del mundo; como Nadia y Bart Conner.

Acercas del futuro de la Gimnasia, podemos decir, que mundialmente se vislumbra un auge y desarrollo; en México, sería de gran agrado el que tuviera un desarrollo también; sin embargo, al compenetrarnos en la organización de la Gimnasia en México, nos podemos dar cuenta que no será sino hasta que se cambie el sistema político al interno de la FMG y de las instituciones que manejan el deporte en nuestro país cuando por fin se pueda dar un impulso real a este deporte; ya que, como se ha anotado anteriormente, es necesario de un desarrollo desde las categorías infantiles para obtener un desarrollo a nivel mundial.

No podemos concluir este capítulo sin antes mencionar la verdadera esencia de la gimnasia que es un deporte que nos brinda frecuentemente lecciones de coraje y fortaleza, perseverancia y trabajo. Día a día, la gimnasia propone nuevos retos que sólo es posible alcanzarlos con la tenacidad y disciplina que permitan llegar a la gimnasta a ese nuevo triunfo diario, luchando contra todas esas caídas que se sufren e imponiendo la decisión sobre el miedo.

Capítulo 3.

La Psicología y el deporte.

3.- La Psicología y el deporte

3.1.- Diferentes definiciones de Psicología.

La ciencia se ha interesado siempre en buscar opciones para tener un mayor acercamiento con la realidad; así, las diferentes disciplinas científicas, tratan de explicar los fenómenos esenciales que envuelven nuestro mundo.

Cada ciencia se distingue de otras por las particularidades de su objeto de estudio; sin embargo, la Psicología presenta grandes dificultades en cuanto a su definición y comprensión ya que depende de la concepción del mundo en que se apoyen las personas para afrontar la ciencia psicológica.

Estas dificultades consisten en que el hombre independizó las características de los fenómenos que estudia la Psicología considerándolas como particulares (Petrovsky, 1979).

En el caso de la Psicología, ésta ha intentado acercarse a explicar los fenómenos del ser humano, desde su mente; por lo tanto, ha tomado diferentes rumbos y definiciones partiendo desde el punto de vista desde el cual un científico se acerque a estudiar al ser humano en su aspecto psicológico.

Se pueden retomar diferentes corrientes o posturas desde las cuáles la Psicología es definida como:

"La Psicología, en cuanto ciencia, estudia los hechos, regularidades y mecanismos de la psiquis" (Petrovsky, 1979 p 9). Esta definición no es muy completa, debido a la falta de especificación del término *"psiquis"* que en sí mismo, sería el objeto de estudio.

"La Psicología estudia los fenómenos psíquicos y los procesos de su surgimiento y desarrollo, los rasgos psicológicos de la personalidad y las particularidades psicológicas de la actividad humana" (Krivenko, 1990, p 6). Estas dos definiciones de la Psicología soviética nos dan una idea acerca de las diferencias con la ciencia occidental.

Para Whitakker (1981) la Psicología "*puede definirse como la ciencia de la conducta*" (pág 30). En este caso, la definición adolece de la especificación de los sentidos de la conducta y qué repercusiones tiene.

Por otro lado, Geldard (1980, p 24) menciona que "*la Psicología se define como la ciencia de la naturaleza humana*". Tenemos aquí también un concepto muy amplio y poco definido de lo que es la naturaleza humana y en qué sentidos se le retoma. Aunque este autor sí establece los diferentes métodos empleados en este ámbito científico.

Para Argumosa y Cervantes (1997, p. 20) la Psicología "*es una disciplina que estudia al organismo en su entorno social*". En esta definición encontramos el elemento social para explicar lo psicológico, sin embargo, es difícil estudiarlo sin tener claro qué elementos del entorno social habrían de tomarse en cuenta para estudiar qué fenómenos psicológicos.

Riera (1991) divide las corrientes teóricas de la Psicología en: mentalista, cognoscitivista, conductista y reduccionista.

Dentro de la corriente cognoscitivista, se plantea que el comportamiento humano está dirigido por leyes similares a las que rigen un ordenador, en el que se registran entradas y salidas; sin embargo, esta concepción es muy mecanicista, y por lo tanto, no explica la totalidad de la conducta.

En cuanto a la corriente conductista se estudia el comportamiento objetivo desde el positivismo; sin embargo, esta corriente no ha alcanzado a explicar ciertos comportamientos humanos por su afán objetivo.

Por último, los reduccionistas, mencionan a la Psicología como una rama de la sociología y la Biología, más no como una ciencia independiente por su objeto de estudio.

Riera (1991, p 41), redefine a la Psicología como: "*la ciencia que ha de investigar los cambios en las interacciones del organismo total con su medio ambiente físico, biológico y social*". Esta es una definición más completa que nos lleva, a partir de Kantor a la Psicología interconductual y que nos habla de una interacción del ser humano con su contexto al que modifica y por el que es modificado.

Con todo esto, es importante considerar que la Psicología es la base de la Psicología del deporte y como tal se asume como una ciencia completa y no sólo como una tecnología. Por otro lado, la Psicología y la ciencia deportiva se unen y colaboran entre sí, en tanto se aportan conocimientos, estrategias y programas novedosos extraídos de otras áreas de la Psicología y aplicables al deporte (Argumosa y Cervantes, 1997); además las técnicas aplicadas en el deporte se pueden emplear en otras áreas de la Psicología.

3.2.- Relación entre Psicología y deporte.

A lo largo de las siguientes líneas iniciaremos un recorrido en el que nos proponemos exponer un punto de conexión entre la Psicología y el deporte; así como su utilidad.

En este sentido podemos mencionar que todo ser humano, al relacionarse con su exterior pone en juego su parte psicológica; así, dependiendo de la relación que entable con un determinado deporte y las características de éste es que se construye una forma de acercamiento y relación entre el deporte en cuestión y el sujeto que lo practica, dirige u observa.

Sin embargo, no se puede analizar esta relación en una función lineal, sino en una relación diferencial para los distintos casos en los cuales encontraremos ciertas generalidades.

En el caso del deporte es importante resaltar que se ponen en juego aspectos psicológicos como la emoción, la conducta, la tensión, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otros; en este sentido, surge el interés de analizar el cómo cada uno de estos elementos juega un papel esencial en el desempeño del deportista.

Todo lo anterior nos da pauta para decir que existe una relación estrecha entre la Psicología y el deporte, ya que la primera estudia las formas de actuar de un individuo que puede encontrarse en situaciones específicas como el deporte.

3.3.- Psicología del deporte como rama de la Psicología.

En este punto se analiza la relación a nivel científico que se presenta entre la Psicología y el deporte partiendo de su historia para obtener un mejor panorama de la actualidad y futuro de esta rama específica de la ciencia psicológica.

3.3.1.- Definición de Psicología del deporte.

Después de este acercamiento inicial que se ha ido desarrollando, trataremos de formular un concepto de Psicología del deporte basado en diferentes definiciones que son parte de la corriente desde la que se analiza el evento deportivo y que dan luz acerca de los diferentes puntos de vista que confluyen y enriquecen este aspecto de la Psicología.

Para la Psicología soviética *"la Psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista"* (Krivenko, 1990, p 333).

La Sociedad Europea de Psicología del deporte la define como *"...una disciplina científica cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan en forma sistemática"* (Cagigal, 1973, p 37). Desde este punto de vista, la Psicología del deporte estudia las capacidades motrices, la

preparación general para la competencia, la formación y características de los grupos y la psicología del deportista, entrenamiento y competición.

Por otro lado, John Lawther (1978, p 17), señala que *"la Psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes"*; así, se encarga de estudiar las técnicas de aprendizaje, la duración de entrenamientos así como los períodos de descanso y todo lo relacionado con el aprendizaje en el deporte.

Se puede considerar que cada definición tiene una gran utilidad de aplicación a nuestro estudio así podemos confluir en una conceptualización de la Psicología del deporte como la ciencia, rama de la Psicología que se encarga de estudiar las particularidades del deporte desde el estudio de las características psicológicas del deportista en cuanto al aprendizaje que adquiera para lograr una mejor ejecución, en entrenamientos, competencias y dentro de un grupo.

Así como cada especialidad humana, el deporte requiere que colaboren varias ciencias que contribuyan con él para estudiar sus características y fenómenos para mejorar la participación de la gente que interviene en el deporte: tanto a nivel de práctica y juzgamiento como hacia las personas que asisten como espectadores a los eventos deportivos.

Por lo anterior la Psicología del deporte tiene un papel esencial en el análisis de los aspectos de la actividad deportiva.

3.3.2.- Elementos históricos.

Es importante antes de iniciar un recorrido histórico, el tomar en cuenta que el deporte no es un fenómeno aislado de nuestra sociedad y que todo lo que sucede al interior de él afecta el entorno social y, en el mismo sentido, todas las modificaciones y avances hechos en la sociedad afectan al deporte y al deportista.

Es por lo anterior, que el retomar la historia de un movimiento científico, nos remonta a sus inicios y a plantear el cómo y por qué surgió en un momento determinado un área como la Psicología del deporte y qué tendencias marcaron su desarrollo; en este sentido se convierte en una tarea muy útil si tomamos en cuenta que esto nos da pauta para saber en qué lugar nos encontramos y hacia dónde se puede desarrollar esta parte de la ciencia psicológica.

Los primeros estudios se encaminaron hacia la actividad lúdica . En 1896 Karl Gross (cit. en Ferrara y Padilla, 1984) publicó un estudio sobre el juego de los animales, escribiendo después sobre el juego humano, para este autor, el juego constituye un entrenamiento para el futuro.

Así, aunque debemos reconocer que el deporte ha tenido una importancia desde tiempos muy antiguos podemos situar el inicio de la Psicología del deporte sólo hasta este siglo.

Es hasta 1901 cuando, Triplett realiza un estudio sobre los efectos de la audición en resistencia al ejercicio físico; este se puede considerar como uno de las primeras investigaciones en Psicología del deporte. En 1913, aparecieron los estudios de Pierre de Coubertin sobre psicología del deporte y en 1915, Lashley publicó un estudio sobre habilidad o destreza motriz (Krivenko, 1990).

Han sido varios los autores que plantean la importancia del deporte en el desarrollo humano; en este sentido, la Psicología ha sido llamada a resolver ciertas interrogantes acerca del comportamiento que se genera alrededor del deporte.

Uno de los primeros en incursionar en este campo es P.F. Lesgaft (Riera, 1991 y Krivenko, 1990) este autor ruso, desde 1901 señalaba la necesidad de elaborar científicamente los fundamentos psicológicos de los ejercicios físicos; señalaba, por otro lado, que la educación física contribuía en la educación como una parte importante en el desarrollo armónico del niño, así como en la colaboración de su propio concepto, personalidad y control del cuerpo.

Lesfagt consideraba también que es a través del ejercicio físico que el ser humano desarrolla pensamiento, voluntad y energía. Aún a pesar de este inicio tan importante de la ciencia psicológica del deporte no fue sino hasta después de la revolución rusa y con el régimen socialista que se inician las investigaciones en torno a elementos y temas específicos relacionados con el deporte y el desarrollo psicológico de los individuos.

Según Krivenko (1990), las primeras investigaciones psicológicas en el campo del ejercicio físico y el deporte se dedicaron al estudio de la ejercitación y formación de hábitos; así como al estudio de la reacción en relación con el trabajo muscular; por otro lado, se enfatizó en la influencia del deporte sobre el desarrollo de los procesos de percepción, memoria, atención, carácter e imaginación; así como en el desarrollo de los procesos intelectuales en estudiantes y la influencia de las competencias en el individuo.

Ya en 1921, otros países empiezan a participar en esta nueva área del deporte y la Psicología; así, en Alemania, Schulte empieza las investigaciones; en Estados Unidos, Griffith (1893-1966), asentando en 1930 las bases de un laboratorio de Psicología Aplicada al deporte (Riera, 1991). Los estudios realizados por Griffith se enfocaron hacia la investigación del aprendizaje, las habilidades psicomotoras y las variables de personalidad en deportistas; desarrolló una evaluación para el alertamiento mental de los atletas, así como estudió también el papel de la motivación en la práctica deportiva (Peña, 1994). Por otro lado, en Checoslovaquia, Comenius (cit. en Ferrara y Padilla, 1984) inició investigaciones y dividió el día ideal para el niño en 3 partes iguales: la primera dedicada al sueño, la segunda al desarrollo intelectual y la última a la recreación física y el deporte. Por otro lado, Guts, Muths en Alemania establece algunos fundamentos filosóficos de la Psicología del deporte, mencionando que el juego constituye para el niño su preparación para la vida.

Desafortunadamente, el mundo occidental no aprovecha todas estas investigaciones en la aplicación práctica hacia sus deportistas como lo hace la URSS.

Más tarde en el Instituto Central Estatal de Cultura Física de Moscú, se crea un departamento científico encabezado por la profesora Gorinevskaya en donde se elaboraban métodos de investigación en todas las áreas científicas que colaboran con el deporte. Este departamento se llamó departamento de Psicología de educación física y actividades deportivas en los que se hicieron análisis sobre las habilidades motoras y el aprendizaje motor. También, en 1925, se publicó un estudio de Netschajen en el que estudió la influencia de la actividad física sobre la percepción cinética, memoria, lapso de atención e imaginación (Ferrara y Suárez, 1984).

Posteriormente, en la década de los 30's se emplearon métodos de investigación integrales para estudiar la influencia que ejercen los ejercicios físicos sobre la elevación de la capacidad laboral del hombre. Se creó el Instituto de Investigación Científica para el estudio de la Educación Física; en donde se realizaron estudios sobre evaluación psicológica para deportistas.

A partir de este inicio se empezaron a estudiar cuestiones más específicas, como los procesos psíquicos en relación con la práctica deportiva, procesos de aprendizaje y entrenamiento en el deporte, procesos emocional volitivos, características psicológicas de los distintos deportes, importancia educadora de la actividad deportiva, motivación, sensomotricidad, ideomotricidad, atención y orientación, procesos volitivos, estados emocionales y preparación psicológica en los distintos deportes entre otros muchos temas abordados por la psicología soviética (Krivenko, 1990).

Roudik (cit. en Ferrara y Suárez, 1984) estableció una clasificación general de la Psicología del deporte, al cual se presenta a continuación:

- a. La psicología de las actividades deportivas.- Esta se subdivide en: Análisis general de actividades deportivas y Análisis de deportes específicos.
- b. Psicología de los atletas.- Que presenta las siguientes dos divisiones: Habilidades específicas de los atletas y características generales de personalidad de los atletas.

Al inicio de la década de los 60's Bruce Oglivie y Thomas Tuko (cit. en Williams, 1991) realizaron un inventario de motivación atlética que permitió continuar el desarrollo de la ciencia en tanto pretendía dar una medida a las motivaciones de los atletas.

Podemos decir, que es hasta 1965 que se implanta de lleno la Psicología del deporte con el primer congreso mundial de esta rama organizado por Ferruccio Antonelli (cit. Riera, 1991). En la década de los 70's se constituye la Psicología del deporte como una especialidad al iniciarse diversos foros, asociaciones y revistas especializadas sobre esta área.

En la década de los setentas, la Psicología del deporte se estableció ya como un campo importante en el trabajo deportivo, perfeccionándose los métodos que se emplearon para la investigación, apareciendo en 1979 una revista de investigación en este rubro "*Journal of Sport Psychology*".

A principios de la década de los 80's se empieza a estudiar la Psicología del deporte desde el enfoque cognitivo, incluyendo los pensamientos y representaciones de los deportistas, aprovechando estos elementos para mejorar la preparación psicológica (Peña. 1994).

Aunque en nuestro país el desarrollo de la Psicología del deporte es mínimo, se encuentran trabajos en diferentes escuelas que se dedican a estudiar el fenómeno psicológico en el deporte, casi todos ellos desde la perspectiva conductual (Argumosa y Cervantes, 1997).

Por tanto es importante, conociendo la historia de ésta área y su desarrollo en México, el proponernos día a día el desarrollo de ésta para un mejor rendimiento de nuestros deportistas.

Cierto es que la Psicología en el ambiente deportivo es muy incipiente como ciencia concreta pero hemos analizado que se ha empleado desde hace ya un cierto tiempo; esto nos permite concluir que es un aspecto importante del desarrollo del

deportista: por otro lado, el que se analice la historia de esta rama de la Psicología nos permite confrontar lo que se ha hecho con lo que se está realizando para prolongar y programar las investigaciones que pueden surgir en este ámbito.

3.4.- Función del psicólogo del deporte.

En todos los aspectos científicos del ser humano, se ha alcanzado hoy en día un alto grado de especialización, en el que cada profesional desempeña un papel específico dentro de un área determinada; sin embargo, es importante no dejar de lado el trabajo conjunto que lleva a la realización de las tareas globales y, por ende, al desarrollo óptimo de capacidades.

En el caso del psicólogo del deporte, y dada la breve historia con que cuenta la disciplina, el papel de este profesional no está del todo definido; en principio, la relación de cooperación entre el entrenador y otros profesionales como el médico se encuentra muy bien establecida; en cambio con el psicólogo, muchas veces el entrenador se siente invadido en funciones, debido al mismo objeto de estudio de la Psicología. Por lo anterior muchos psicólogos del deporte se han dirigido específicamente a la investigación y a la presentación de conferencias hacia entrenadores, más que al trabajo continuo con atletas.

Ante esta problemática, Bakker, Withing y Van der Brug, (1993) presentan un modelo de infraestructura deportiva en el que se incluyen desde la organización deportiva hasta el deportista, pasando por los distintos profesionales que intervienen en el proceso de entrenamiento, en el que el psicólogo mantiene una comunicación directa con el entrenador e indirecta con el deportista (ver figura 1).

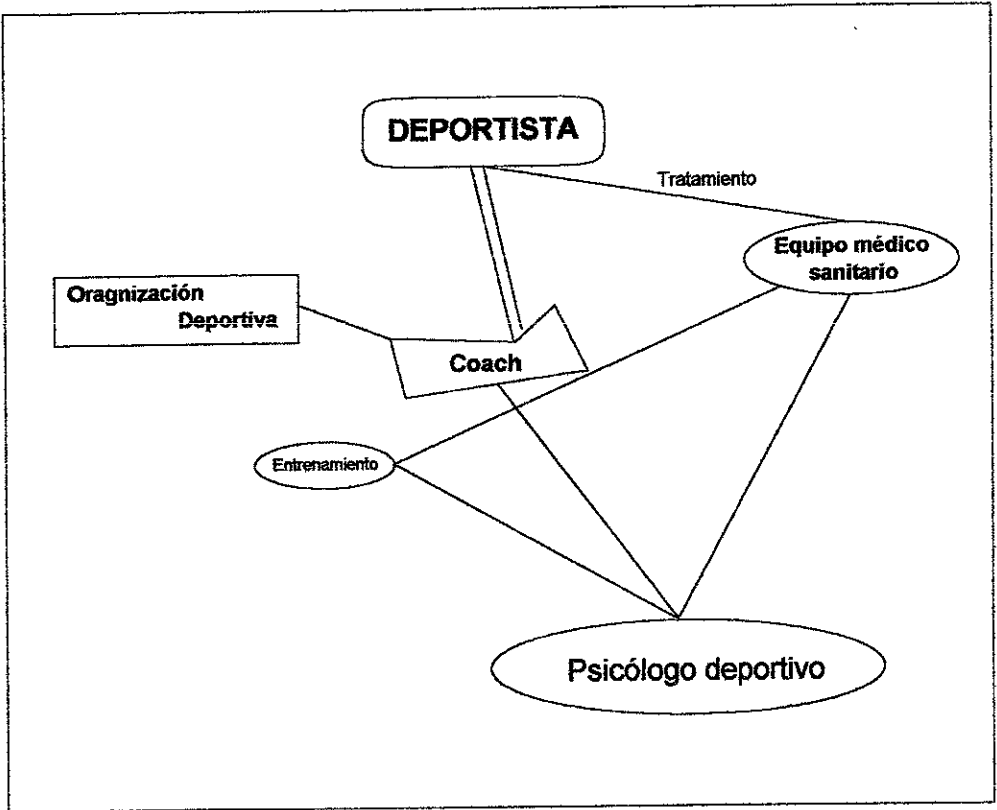


Figura 1

3.5- Objetivos y tareas.

Así como cada parte específica de la ciencia estudia fenómenos determinados, la Psicología del deporte tiene tareas específicas a cumplir que se convierten, muchas veces en sus objetivos de investigación y aplicación real.

Específicamente la tarea fundamental de la Psicología del deporte consiste en dar fundamentos científicos de los métodos empleados en el entrenamiento deportivo y contribuir con ello a la utilización eficaz de dichos métodos (Krivenko, 1990). Esta tarea principal se cumple con pequeñas tareas que conforman un todo y que permiten un mejor desarrollo del deportista y desempeño del sistema deportivo.

Ya que la actividad deportiva comprende diversos tipos de especificidades al interior de cada deporte, los psicólogos analizan las particularidades psicológicas de cada deporte y lo conjuntan en un análisis psicológico de la actividad deportiva en general. Este análisis también es válido en función del nivel de desarrollo del atleta, tanto a nivel intelectual como deportivo.

Por otro lado, y en función de que el ser humano es un agente activo en cada parte de su vida, la Psicología del deporte, tiene como tarea el estudiar las particularidades de personalidad del deportista en general y, en específico, las características que se reúnen en torno a un deporte específico y propias de él.

Las tareas anteriormente mencionadas se pueden englobar en dos aspectos generales: la Psicología del deportista y la Psicología de la actividad deportiva; sin embargo, no podemos dejar de lado que éstas guardan una relación estrecha entre sí y fundamentan los puntos de partida de las investigaciones y aplicaciones de la Psicología del deporte (ver figura 2).

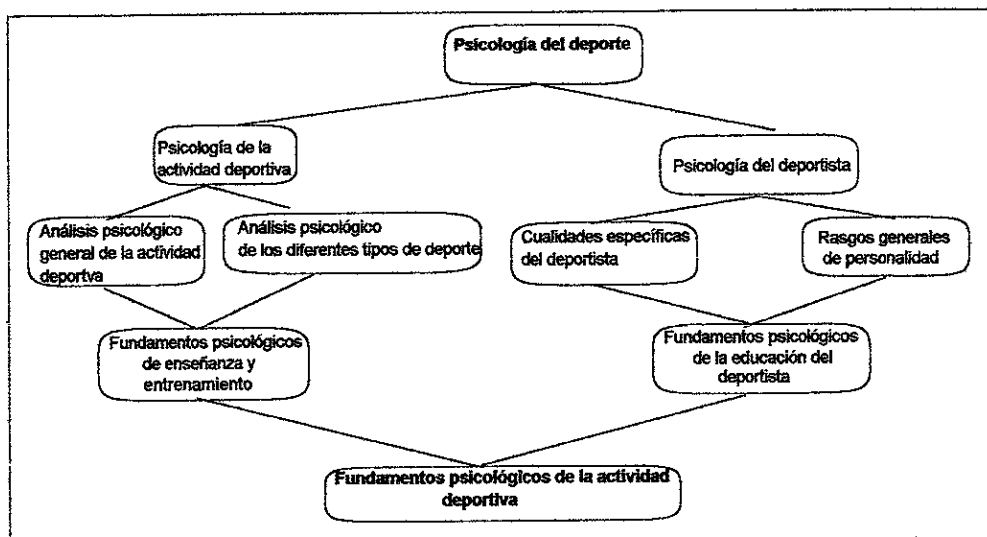


Figura 2

3.6.- Métodos de investigación.

Los métodos de investigación empleados en la Psicología del deporte, se retoman, principalmente de la Psicología; así, estos métodos generales son: la observación, la experimentación de laboratorio y de campo, etc. y se utilizan diferentes instrumentos, que tienen como objetivo fundamental realizar mediciones y estandarizaciones de las características psicológicas de los individuos.

Todos estos métodos se han especificado y modificado en función de la Psicología del deporte, ya sea en investigaciones masivas de personalidad y tipo de deporte o en investigaciones específicas sobre desempeño a nivel diagnóstico.

Las investigaciones realizadas en el ámbito de la Psicología del deporte se pueden dividir (Krivenko, 1990), por sus métodos en:

a) Para el análisis psicológico de algunos tipos de deporte.- En esta investigación se emplea el programa para la confección de psicogramas (estructuras de conformación de la actividad desde lo psicológico) que consiste en los siguientes pasos:

- 1.- Determinación de las acciones deportivas.
- 2.- Complejidad y diversidad relativa de los métodos.
- 3.- Duración total de la competencia.
- 4.- Duración y frecuencia de las repeticiones de algunas acciones.
- 5.- Exigencias a la rapidez de acciones.
- 6.- Exigencias a la resistencia física.
- 7.- Composición y complejidad de los procesos de información.
- 8.- Contenido y complejidad de su procesamiento.
- 9.- Particularidades de las manifestaciones de fuerza.
- 10.- Exigencias a la rapidez de los procesos de reacción.
- 11.- Particularidades de los estados emocionales en el proceso de la competencia.
- 12.- Particularidades de la táctica.

b) Para el análisis del perfil psicológico individual del deportista.- Aquí se estudian las diferencias entre deportistas y sus posibles predicciones de comportamiento. Los pasos son:

- 1.- Manifestación de las propiedades fundamentales del sistema nervioso.
- 2.- Orientación de la personalidad
- 3.- Rasgos moral-volitivos del carácter.
- 4.- Manifestaciones emocionales de la personalidad
- 5.- Dinámica de desarrollo de las principales funciones psíquicas.

3.7.- Futuro de la Psicología del deporte.

Aunque en la actualidad la actividad del psicólogo del deporte no está definida del todo, es importante considerar que las tres funciones que se toman en cuenta son: clínica, educativa e investigación (Heyman, 1984, cit. en Riera 1991).

De acuerdo con Le Unes (cit. en Peña, 1995) existen por lo menos 6 factores que han contribuido con el desarrollo de la Psicología del deporte hasta hoy:

- 1.- La búsqueda de la excelencia de parte de los atletas.- Se ha encontrado que los atletas siempre están buscando de sí mismos mejores rendimientos y por ello, buscan una excelencia aunque no siempre sea en grado positivo.
- 2.- El deporte como una herramienta política.- Sobre todo en nuestros días, el deportista se convierte en un representante de su país a nivel político y es en competiciones mundiales en donde se pueden fortalecer también las relaciones de los países.

3.- **Los altos salarios en el deporte.**- En los países muy desarrollados, el deporte se ha convertido en un gran negocio al que se destinan grandes recursos y se obtienen aún más; así, los deportistas buscan para sí la excelencia buscando también una mejor remuneración.

4.- **El reconocimiento logrado por el deporte.**- Si consideramos que el deporte ayuda al ser humano a sentirse satisfecho y realizado, el psicólogo tiene en sus manos una gran responsabilidad que habla de la autoestima del deportista.

5.- **El interés del espectador.**- No podríamos dejar de lado a quienes aportan la otra parte del deporte, aquellos que se convierten en seguidores de los deportistas y que permiten que pueda existir desde la euforia por el triunfo hasta la violencia por la derrota.

6.- **El movimiento en pro de la salud.**- Últimamente se ha encontrado que el deporte ayuda a mejorar y mantener la salud en el ser humano, aquí el psicólogo cumple una función importante en tanto desarrolla programas para ayudar a desarrollar altas tasas de práctica deportiva entre la población.

Ahora, sabiendo que el desarrollo del deporte no se va a detener, sino al contrario va a ser cada vez más acelerado, no es extraño el pensar que la Psicología dentro del deporte adquiriera una gran importancia, por lo tanto es probable que los cambios y avances no se dejen esperar en este sentido.

Con todo lo anterior podemos atrevernos a mencionar algunos pasos que puedan provocar un crecimiento de la Psicología del deporte

- Delimitar el objeto de estudio de la Psicología del deporte.
- Establecer los límites con otras ciencias aplicadas al deporte.
- Plantear el papel del psicólogo del deporte.
- Innovar técnicas de investigación e intervención propias de esta área.

- Formar psicólogos del deporte.

En cuanto a la gimnasia, tema que nos ocupa en este trabajo, es importante mencionar que no existen muchas investigaciones en Psicología del deporte, debido quizás, a que ésta se ha preocupado con mayor intensidad a los deportes de conjunto y que, de una u otra forma, son más comerciales. Sin embargo, las pocas investigaciones que se han hecho en este rubro podemos considerarlas muy valiosas ya que nos abren puertas en torno al qué podemos seguir investigando.

Smith y Pendleton (1994) realizaron una investigación con bailarines a quienes, pertenecientes a uno de dos grupos experimentales, se evaluó su capacidad de retención en cuanto a movimientos. En el primer grupo, los movimientos a memorizar no tenían ninguna significación; en cambio, en el segundo grupo, dichos movimientos servirían para el montaje de un baile. Encontraron que aquellos movimientos que tienen una significación son más fáciles de aprenderse que aquellos que no la tienen, aunque la amplitud de los movimientos fuera la misma y de igual duración.

Por todo lo visto en este capítulo podemos decir que la Psicología del deporte es una rama de la Psicología encargada de estudiar los aspectos psicológicos que son envueltos en el deporte y su forma de relación concreta, esta visión nos permite dar un paso más allá que se objetiviza en ciertas corrientes que estudian dichos aspectos y que investigan en funciones específicas cada una, ciertos aspectos del deporte; así, también la Psicología se prepara para hacer frente a los retos que le impone el deporte en cuanto a investigación a través de ciertas corrientes. Podemos entonces pasar a analizar un tipo de corriente específico: la Programación Neurolingüística.

Capítulo 4.

Preparación psicológica del deportista.

4.- Preparación psicológica del deportista.

Cada vez más, las competencias deportivas revisten intereses mucho más fuertes por ganar; así los países prueban su supremacía en ciertos deportes demostrando una mayor capacidad a nivel de estructuras deportivas. Es así, como el deporte también se ha convertido en una forma de clasificar al mundo en poderosos y débiles.

En este sentido; la preparación psicológica del deportista ha venido a jugar un papel muy importante, debido a que en muchos casos, es ella quien se convierte en el motor de los triunfos más importantes a nivel deportivo; por lo anterior se han estudiado las características psicológicas que presentan los deportistas y el cómo se puede llegar a obtener una mejor preparación a partir de ciertos principios.

4.1.- Características psicológicas del deportista.

El deportista (de cualquier disciplina), dependiendo también de su nivel deportivo, tiene ciertas características a nivel psicológico, esto se debe a que la actividad que realizan en ciertos deportes les conlleva a enfocar sus capacidades psicológicas para obtener el triunfo,

Con lo anterior se puede decir que no sólo es importante una prueba de aptitudes físicas para reconocer si un atleta es capaz de alcanzar niveles de rendimiento altos, ya que es importante el que el entrenador conozca, aparte de su estado físico, sus intereses externos, el cómo sus impulsos se dirigen a obtener el triunfo y las razones principales de su progreso y éxito deportivos (Lawther, 1978).

Las características psicológicas de los deportistas son los rasgos de personalidad que están ligados estrechamente a los comportamientos de competidores; aquí, analizaremos las más trascendentes debido a que nos llevan al encausamiento de los esfuerzos del psicólogo para fortalecer dichas características y dirigir las así a la meta final; el triunfo deportivo.

Es importante que todo deportista posea una capacidad reflexiva (Lawther, 1978), ya que gracias a ella puede él mismo analizar sus ejecuciones y concluir cuáles son sus errores para así corregirlos; en este punto es la colaboración del entrenador en el análisis de los resultados lo que ayudará a que el deportista tenga una perspectiva más concreta de su aprendizaje y cómo puede ser más eficaz en siguientes sesiones.

Se consideran también ciertos factores, que pudiéramos decir que son ajenos al deporte como lo es la historia académica del atleta, debido a que se refleja en ella, en cierto sentido, la capacidad intelectual que posee el deportista así como su constancia en una actividad (Lawther, 1978).

Según Durand (1988) estas características psicológicas dependen de 3 campos que son:

- ⊗ El campo de la motivación concerniente a la voluntad de éxito de los deportistas.
- ⊗ El campo de la actividad: a) la resistencia psíquica, que es la capacidad del individuo para continuar realizando una actividad aún a pesar de las dificultades; b) la velocidad-intensidad y c) la capacidad para ser un buen competidor utilizando todos los recursos a su alcance.
- ⊗ El campo de relación, que incluye la relación con otros deportistas, de su mismo equipo o de diferente equipo y con su entrenador; evaluándose la agresividad, sociabilidad, cooperación, etc.

En el campo de la motivación se han realizado diversos estudios que establecen las características esenciales de dicha motivación en los deportistas. Hayashi y Weiss (1994) investigaron las diferencias existentes en cuanto a motivación a nivel intercultural, analizaron las características motivacionales de deportistas anglo-americanos y japoneses, encontrando en los primeros mayor motivación al logro que en los segundos. Esta investigación proporciona elementos

para estudiar el por qué de estas diferencias y si existen estas mismas en otras culturas, esto serviría para aprender una mejor forma de motivar a los deportistas.

En el campo de la actividad, Starkes, Allard, Lindley y O'Reillr (1994) analizaron el Procesamiento de Información Visual (V.I.P.), que es la capacidad de un individuo para captar un cierto número de palabras después de una breve exposición, demostraron que los jugadores de basquetball tienen una mayor retención visual que aquellos que no son jugadores. Para esta investigación se realizaron dos experimentos que consistieron el primero en evaluar el recuerdo de la posición y movimientos de un jugador, utilizando esquemas de juego; y en el segundo se emplearon gráficos, esquemas y diapositivas para valorar el recuerdo de la posición en situaciones reales de juego. Se encontró, que aquellos que realizan la actividad de basquetball, adquieren la habilidad mental de tener una mejor retención de la información.

En ese mismo campo, sabemos que la capacidad de aprender a ejecutar un movimiento es diferente en cada deporte, dependiendo del tipo de habilidades que se requieren; así, encontramos que los jugadores de ping-pong realizan cada golpe gracias a una relación que se forma entre la percepción (tiempo al contacto) y la acción (aceleración); esta conexión se convierte en una habilidad para los practicantes de este deporte. Esto fue encontrado por Savelsbergh y Bootsma (1994) quienes realizaron una investigación bibliográfica que les permitió llegar a dicha conclusión.

En cuanto a factores de personalidad, estudiados por Davis y Mogk (1994) se encontró que los deportistas de alto nivel y la gente que sólo utiliza el deporte como recreación, no existen grandes diferencias, ya que ambos grupos presentan extroversión, inclinación al triunfo, búsqueda de sensaciones; sin embargo, podemos decir que el psicotismo y extroversión resultan reducidos en deportes individuales cuando se practican en niveles de alto rendimiento.

Otro de los puntos estudiados con mucha frecuencia es la ansiedad en los deportistas; Krane y Williams (1994) examinaron la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática en estudiantes que practican atletismo como recreación. Realizaron el

Inventario del estado de ansiedad 20 minutos antes de iniciar sus competencias. Se mostraron diferencias en cuanto a género, ya que los hombres presentaban un menor grado de ansiedad somática que las mujeres y se sintieron más confiados en sí mismos. Esto demuestra que es muy importante realizar estudios de género al interior también de la actividad deportiva y estudiar esa ansiedad con la posibilidad de generar métodos para reducirla.

Cada deportista entonces posee sus propias características psicológicas que confluyen con las características que se requieren para la práctica de cada deporte en especial.

4.2.- Función de la preparación psicológica del deportista.

Durante la historia deportiva personal se requiere de cuatro tipos de preparación específica, que son: la preparación física, la técnica, la táctica y la psicológica, ninguna de las cuatro se convierte en la más importante ya que se complementan en el sujeto para permitir una preparación completa en vistas a una competencia.

Así, la preparación física busca el desarrollo físico integral específico dependiendo de la disciplina deportiva; dentro de ella se incluye el desarrollo de las habilidades motoras necesarias para la ejecución de los ejercicios requeridos en un deporte. Por otro lado, la preparación técnica se refiere al entrenamiento dirigido a adquirir hábitos y procedimientos motores específicos en cada deporte; y la preparación táctica que consiste en desarrollar capacidades para solucionar problemas específicos en la ejecución a nivel deportivo.

Por el momento, nos interesa mayormente analizar el último tipo de preparación, que se ha convertido en los últimos años en la diferencia entre el triunfo de una medalla y la tristeza de la derrota. Esta preparación es la psicológica por la cual entendemos que es *"... el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista que depende de la realización perfecta y*

confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y competencias".(Krivenko, 1990, p 404).

Así descrita, la preparación psicológica cumple un papel de suma importancia en el desarrollo, ya que se propone poner al servicio del mismo deportista sus propias cualidades psicológicas que colaboren en beneficio de un mayor rendimiento deportivo en momentos específicos.

Las funciones de esta preparación son muy concretas, Krivenko (1990), las enumera como sigue:

- 1.- Contribuir al perfeccionamiento de las cualidades psicológicas importantes para alcanzar el máximo nivel técnico y táctico.
- 2.- Conservar y elevar el nivel de efectividad en condiciones difíciles de entrenamiento y competencia.
- 3.- Crear estados psíquicos óptimos durante el proceso del entrenamiento y las competencias.
- 4.- Desarrollar el dominio de las habilidades psicológicas en condiciones extremas.
- 5.- Contribuir al desarrollo de competencias a realizarse.

Lo anterior demuestra que la preparación psicológica de un deportista tiene un papel muy serio dentro de su preparación general para la obtención de resultados concretos en las competencias.

4.3.- Características de la preparación psicológica.

Para realizar un programa de preparación psicológica es importante tomar en cuenta ciertas características que se convierten en principios que nos permiten, posteriormente; estructurar dicha preparación.

Estos principios, constituyen la base para formar y desarrollar las habilidades psicológicas requeridas en un deporte; así se alcanzan de manera concreta en función del éxito obtenido y del desarrollo alcanzado.

Dichos principios son (Krivenko, 1990):

- a) Principio de conciencia.- Referente a que tanto el entrenador como el deportista deben tener conocimiento del tipo de preparación que requiere el deportista, así como las capacidades que ha de desarrollar y el análisis de un plan a seguir.
- b) Principio de la manifestación activa.- Que depende del reconocimiento de los motivos y objetivos del deportista y del entrenador para formar intereses personales en la solución de los problemas físicos, técnicos, tácticos y psicológicos; dando así una respuesta común.
- c) Principio de multilateralidad.- Se refiere a que la preparación psicológica no puede desligarse de los otros tipos de preparación, sino al contrario ha de formularse todo el programa en conjunto con la preparación física, técnica, táctica y psicológica.
- d) Principios de repetición y gradualidad.- Debemos recordar un principio pedagógico, que se refiere a que aumenta la probabilidad de aprendizaje cuando se repite y aumenta gradualmente la complejidad de una actividad.

Todos estos principios se ponen al servicio de un mejor desarrollo de las capacidades psicológicas requeridas para un mayor rendimiento deportivo; en este sentido, es importante recordar que una programación adecuada de la preparación

psicológica dará resultados muy importantes en esta área que se reflejarán en el rendimiento general del deportista.

4.4.- Métodos de la preparación psicológica del deportista.

Se han realizado diversos estudios en los cuales se plantea el estudiar cómo preparar a los deportistas en el ámbito psicológico; estas investigaciones han arrojado datos interesantes en torno a los métodos que se pueden emplear durante la preparación psicológica. Analizaremos a continuación algunos de ellos.

Se ha estudiado el entrenamiento mental y sus efectos desde diferentes perspectivas y con diversas metodologías; por ejemplo, Bakker y Kayser (1994) investigaron el efecto de estas técnicas en jugadores de hockey, en aspectos importantes como los son: cansancio, concentración e imaginación mientras cobran un penalty. El entrenamiento fue recibido a través de una audiocinta que escucharon durante 10 minutos diarios en un período de 7 semanas. Los resultados se midieron en función de la ansiedad y el acierto al tirar los penalties. Se encontró que se incrementó la confianza y concentración, así como la confianza en los jugadores que recibieron el entrenamiento mental.

Dos de las estrategias empleadas en cuanto al conocimiento son: el pensamiento asociativo y de separación; éstas fueron empleadas por Couture, Singh, Lee, Chahal, Wankel, Oseen y Wheeler (1994) en un estudio que se llevó a cabo con militares en entrenamiento de marcha que fueron asignados a uno de los siguientes cuatro grupos: 1) asociativa (retroalimentación), 2) disociativo o de separación (meditación), 3) asociativo-disociativo (retroalimentación y meditación) y 4) Grupo control. Encontraron que todos los métodos mejoran el rendimiento del atleta, en cuanto a capacidad, tiempo y reducción de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

En el mismo sentido del entrenamiento mental, O'Halloran y Gauvin (1994) se encargaron de estudiar si eran más efectivas las técnicas visuales o las verbales en

función de un mejor aprendizaje motor. Concluyeron que los deportistas que fueron tratados con técnicas visuales obtuvieron resultados más óptimos; sin embargo, debemos recordar que es importante subrayar el sistema preferido de cada persona y no hacerlo aleatoriamente como ellos lo hicieron, ya que pudieron haber observado diferentes resultados si los clasifican de acuerdo a sus preferencias sensoriales.

4.5.- Momentos de la preparación psicológica del deportista.

Como se ha venido abordando, es la tecnología del entrenamiento la que ha superado en muchas ocasiones a la Psicología y es un momento importante para que la Psicología tenga la posibilidad de ofrecer una planeación para el entrenamiento psicológico de los deportistas; así Chincoya y Sotelo (1994) mencionan que es de suma importancia programar el entrenamiento psicológico a la par del entrenamiento físico, técnico y táctico, ya que dará como resultado una colaboración entre estos aspectos que influyan en el mejor rendimiento de los deportistas.

Esta planeación del entrenamiento psicológico ha de estar inmersa en el Plan General de entrenamiento; es decir, debe incluirse en la trayectoria de un programa principal. Obviamente, cada deporte tiene diferente duración en cada ciclo, dependiendo de las metas que se planteen tanto el entrenador como los deportistas. Así, las unidades más comunes para una planeación son:

- * Sesión.- Es la unidad más pequeña del proceso de un entrenamiento, sólo dura algunas horas.
- * Micro ciclo.- Es un período también corto que se plantea como una semana.
- * Macro ciclo.- Tiene una duración de entre 6 y 8 semanas.
- * Plan anual.- Comprende la planeación de un período de 10-12 meses, incluyendo los macro ciclos, micro ciclos y sesiones que se programan para ese tiempo.

Se plantea dividir el ciclo de entrenamiento en :

- 1.- Período preparatorio.- dividido en general y específico
- 2.- Período competitivo.- dividido en precompetitivo, competitivo y descarga.
- 3.- Período transitorio.

Período preparatorio

Durante este período se establece un marco general de estrategias psicológicas para trabajar con el deportista y mejorar su rendimiento. En este período también se realiza una evaluación inicial y se parte de lo general a lo específico.

Subperíodo general.- Es el momento del diagnóstico; se detectan los antecedentes, experiencias y trabajo que ha tenido el atleta; así como los métodos que utiliza el entrenador y los resultados obtenidos en momentos anteriores.

Subperíodo específico.- El psicólogo realiza una evaluación del aprendizaje, seleccionando estrategias psicológicas adecuadas al deportista. Por otro lado, se plantean las metas a alcanzar durante ese año.

Período competitivo

Se conjugan en este período tanto la preparación física, técnica y táctica como la psicológica para obtener resultados óptimos en el atleta.

Subperíodo precompetitivo.- Se evalúa la eficiencia de las técnicas psicológicas empleadas, en competencias menores integrándolas al trabajo cotidiano del deportista.

Subperíodo competitivo.- En este momento es cuando se requiere de mayor apoyo al entrenador y al deportista para corregir las estrategias que no funcionan y posibilitar un mejor desempeño en el momento de las competencias.

Subperíodo de descarga.- Se realizan sesiones de análisis, explicación y retroalimentación en cuanto a los momentos difíciles que surgieron durante las competencias. Se hace una evaluación de las habilidades que el deportista mostró en el subperíodo anterior.

Período de transición

En este momento se realiza una evaluación de todo el trabajo del año y su funcionalidad, así como de los conocimientos y habilidades adquiridas por el atleta en este período. Se intenta reforzar las estrategias empleadas para su utilización en la siguiente temporada.

4.6.- Elementos de la preparación psicológica del deportista.

¿Cómo explicar que un atleta bien preparado física y tácticamente, es derrotado por otro que quizás se encuentre en la misma forma física? Aquí es donde entra el papel del psicólogo y específicamente, de la preparación psicológica del deportista, que en los últimos años se ha convertido en un aspecto importante de la presentación deportiva en competencias.

Dentro de la preparación psicológica del deportista es muy importante considerar muchos elementos como son: las motivaciones, la personalidad, la

atención, el aprendizaje, los estados emocionales, etc. que forman parte del rendimiento real del deportista.

Sin embargo, un elemento que poco se ha considerado en este ámbito son los procesos volitivos que tienen fundamento en la voluntad del individuo y pueden ser formados desde la infancia. Para la gimnasia, como actividad deportiva y debido a las características de este deporte, cobran suma importancia los procesos volitivos y pueden ser determinantes en ciertos momentos de la vida deportiva.

4.6.1.- Esfuerzos volitivos.

4.6.1.1.- Definición.

Toda actividad que tiene como objetivo la superación de dificultades lleva implícito un carácter de actividad voluntaria. Rudik (cit. en Ukran, s/f) señala que la voluntad es la capacidad de realizar una acción premeditada cuya finalidad es alcanzar objetivos delimitados y planeados. En este sentido, surge la necesidad de explicar estos procesos y esfuerzos desde el individuo.

Por lo anterior surge el concepto de esfuerzo volitivo que *"es el estado de tensión interna relacionado con la comprensión de la dificultad y la motivación a sí mismo de superar esa dificultad"* (Krivenko, 1990 p. 414)

En el caso del deporte es importante mencionar que éste no está solamente dirigido a la competencia contra el otro sino a la superación de obstáculos reales y/o creados para poder llegar a las metas propuestas; por ello, los esfuerzos volitivos juegan un papel de suma importancia, tanto en la preparación del deportista para la competencia como su efectividad en entrenamientos diarios.

Todos los esfuerzos volitivos tienden a superar las dificultades de realización que según Kuhl y Kázen Saad (1989) está en función de:

- I. La presión interna en contra de la realización de la intención.

II. La presión externa en contra de la realización de la intención.

III. Los factores que producen un modo de control.

Se considera entonces, que los esfuerzos volitivos siempre tienen un carácter consciente; sin embargo, se pueden dirigir a superar dificultades objetivas o estados emocionales del deportista. Así, se dividen las dificultades de la actividad deportiva, según Krivenko, (1990) en:

1.- *Dificultades objetivas.*- Son aquellas referidas a obstáculos objetivos de un deporte; por su contenido, son iguales para todas las personas y no varían según la calidad psicológica, sino solamente según las normas cuantitativas dependiendo de la edad y el sexo. Estas son superadas a través de la preparación, física, técnica y táctica de cada deporte. Estas se relacionan con la actividad de movimiento de los gimnastas a lo largo del proceso de entrenamiento, así como en la construcción de conceptos claros sobre la técnica de realización de los ejercicios preparatorios y auxiliares, la realización de los elementos estudiados aislados dentro de las unidades; esto es, que la gimnasta ha de comprender corporalmente las unidades técnicas en cuanto a movimientos segmentarios y después lograr integrarlos en unidades de movimientos que dan lugar a ejercicios más complejos Ukran (s/f).

2.- *Dificultades subjetivas.*- Son aquellas que se constituyen en la base de la actitud personal del deportista hacia las particularidades objetivas del deporte que se practica, hacia las condiciones de los entrenamientos, las competencias deportivas, etc. Por ello, estas dificultades tienen carácter individual y, por lo tanto, se presentan de forma diversa de acuerdo a cada deportista. Algunos ejemplos son: el miedo, el temor al rival, la falta de interés por las competencias, valoración exagerada de las capacidades de éste, etc. Sin embargo, las dificultades subjetivas no sólo aparecen en las competencias, sino también en cualquier período de preparación del deportista; así, el gimnasta ha de superar su miedo ante un ejercicio, su sensación de excesiva dificultad de un ejercicio o de superioridad de un rival.

Después de mencionar lo anterior, es importante destacar que a lo largo del trabajo trataremos de enfocar nuestros esfuerzos a la superación de las dificultades subjetivas.

Dependiendo del carácter y el grado de manifestación, los esfuerzos volitivos pueden ser:

- 1.- Durante las tensiones musculares.
- 2.- Durante la tensión de atención
- 3.- Relacionados con la superación de la fatiga y de la sensación del cansancio
- 4.- Relacionados con el cumplimiento del régimen
- 5.- Relacionados con la superación de la sensación del miedo

Todos estos tipos de esfuerzos volitivos confluyen en la formación del deportista para enfrentar las dificultades propias de su deporte.

Así, el gimnasta, ha de poseer y desarrollar rasgos como la claridad de objetivo, el deseo de alcanzarlo, la perseverancia, la firmeza y la audacia para superar las dificultades que presenta este deporte en específico (Ukran, s/f).

4.6.1.2.- Características y elementos implicados

Así, los elementos que conforman los esfuerzos volitivos requeridos para las gimnastas son: claridad de objetivo, iniciativa, independencia, constancia, tenacidad, audacia, firmeza, resistencia y autodominio (Ukran, s/f). Desde allí, podemos analizar las diferentes posibilidades de enseñanza de estos esfuerzos y su efectividad.

En la gimnasia artística, en cuanto a esfuerzos volitivos, se deben desarrollar más específicamente la tenacidad, dominio de sí mismo, valentía, iniciativa,

independencia, decisión, etc., debido a las características propias de la competencia gimnástica; así, la soledad en la competencia, el enfrentarse a un aparato y a todas las gimnastas, así como al miedo propio hacen de estos esfuerzos volitivos los más importantes en esta disciplina.

La estructura de las manifestaciones en cuanto esfuerzos volitivos contienen tres componentes esenciales: la actividad intelectual, los sentidos estéticos y la capacidad de superar obstáculos (Ukran, s/f). La actividad intelectual se dirige a tomar la decisión de realizar el ejercicio, elegir la variante de la técnica, examinar los detalles de ejecución, ejecutar mentalmente el elemento, examinar el aseguramiento, etc.

Los sentidos (sensaciones) estéticos ayudan a combatir el miedo, la indecisión y la falta de deseos de realizar lo requerido.

La capacidad de superar los obstáculos se emplea para solucionar las tareas de movimiento superando sensaciones dolorosas, de cansancio y de miedo.

4.6.1.3.- Formación de las acciones volitivas

Cada deporte tiene inmerso, un cierto número y características de dificultades que se exigen del deportista, por ello, la formación de esfuerzos volitivos se convierte en un aspecto importante de la preparación deportiva para lograr del deportista, su mejor rendimiento.

Los esfuerzos volitivos se educan en la práctica; así, la lucha contra las dificultades y su superación es uno de los mejores medios de educación volitiva.

Esta educación se puede facilitar por la presencia de los siguientes elementos (Kuhl y Kázen Saad, 1989):

- a. Mecanismo de atención selectiva,.
- b. Parsimonia en el proceso de información.

- c. Control de la motivación.
- d. Control emocional.

Por lo anterior se han ideado diversas formas de educar estos esfuerzos, siempre teniendo en cuenta ciertos elementos importantes (Krivenko, 1990):

- a. La educación de los esfuerzos volitivos se debe iniciar por dificultades insignificantes que vayan aumentando en nivel e intensidad poco a poco. Es importante mencionar que, si bien es importante que estas dificultades no sean tan fáciles de superar pero que si tengan posibilidad de superación.
- b. Es necesario el planteamiento de metas y el buscar que el deportista intente cumplir dichas metas.
- c. Es importante crear en el deportista la seguridad de que él mismo puede superar las dificultades presentadas; es decir que las metas son alcanzables.
- d. Los esfuerzos volitivos se deben crear a partir de actividades rápidas y enérgicas en cuanto a tensión muscular.
- e. Se debe exigir que el deportista realice su mejor esfuerzo, manteniendo su atención en la tarea.
- f. Se debe incitar a que en los deportistas se desarrolle la capacidad de realizar esfuerzos volitivos prolongados.
- g. Es importante tratar de que los ejercicios programados para la formación de esfuerzos volitivos se lleven a cabo con éxito.

Ya con los elementos anteriormente mencionados podemos añadir algunos procedimientos específicos que se han utilizado específicamente en la preparación

de los gimnastas. Así, Ukran (s/f), desarrolla los siguientes procedimientos para la formación de esfuerzos volitivos:

- 1) El estudio del adversario.- Se plantea el hacer un análisis de un equipo o ciertas gimnastas que se presentan como principales rivales para una competencia, tomando en cuenta las posibilidades reales de cada gimnasta y sus posibles triunfos.
- 2) La determinación de sus posibilidades.- Que se refiere a dar información específica a la gimnasta sobre sus calificaciones y posibilidades para la competencia.
- 3) El perfeccionamiento de las combinaciones en condiciones variables.- Se trata de realizar los ejercicios de competencia en ambientes, situaciones y con variables diferentes a las que se acostumbra. Por ejemplo: Entrenar en otros aparatos desconocidos, cambiar el lado de trabajo del aparato, recrear condiciones de competencia durante un entrenamiento (ruido, iluminación, etc.).
- 4) La selección de los ejercicios para entrenamiento en días de competencias.- Que depende del estado psicológico de la gimnasta para realizar cierto tipo de elementos dentro de sus entrenamientos.
- 5) La realización de entrenamientos según el horario de las competencias.- El aproximar los entrenamientos a las condiciones de la competencia beneficia a la gimnasta al acostumbrarse a ciertas condiciones diferentes.
- 6) La memorización y la consolidación de la técnica de realización de las combinaciones completas.- Con más o menos un mes antes de una competición es importante el repaso de las rutinas completas de cada aparato para que la gimnasta tenga la seguridad de no olvidarlas durante la competencia.
- 7) El aislamiento del ambiente circundante.- Es el enseñar al gimnasta a aislarse de los estímulos externos para no ser afectado por ellos.

8) Restricción de la cantidad de entrenamientos en presencia de espectadores.- El hecho de no mantener los entrenamientos con espectadores ayuda al gimnasta a la concentración.

9) La emancipación de la tutela demasiado detallada del entrenador.- Es el alejar las ayudas y cuidados excesivos del entrenador para con el gimnasta y así permitirle un desenvolvimiento similar al de la competencia.

10) La unidad de la victoria.- Es educar a las gimnastas para luchar por los intereses del equipo sobre los intereses personales.

4.6.1.4.- Importancia de las acciones volitivas

A lo largo de este apartado se ha mencionado implícitamente la importancia de los esfuerzos volitivos en la formación de un atleta; debemos considerar que las acciones volitivas son de suma importancia en la trayectoria personal de los deportistas debido a que, como hemos analizado son ellas quienes impulsan al atleta a realizar un esfuerzo mayor en cada momento del ejercicio.

En este sentido, para el entrenador es de suma importancia el saber desarrollar estas acciones volitivas para que los deportistas a su cargo tengan la posibilidad de enfrentar los obstáculos propios de su deporte.

En el caso de la gimnasia, es importante recordar que, la corta edad de las gimnastas, el enfrentarse a competir solas y la dificultad que conllevan los ejercicios a realizarse, exigen de cada gimnasta un manejo acertado de estas acciones volitivas que le permitan enfrentar las dificultades propias de este deporte.

Cabe señalar que todas estas características psicológicas pueden ser desarrolladas con ciertos métodos ya mencionados, pero lo más importante es que se desenvuelva lo mejor de las propias capacidades de cada gimnasta.

A lo largo de este capítulo hemos analizado las diferentes características psicológicas que poseen los deportistas y algunas maneras de desarrollarlas; en específico, hemos mencionado las acciones volitivas que son las que permiten, en la gimnasia, que la persona se enfrente a obstáculos tanto objetivos como subjetivos y sepa superarlos.

Es importante el no descuidar el entrenamiento de estas capacidades volitivas de manera sistemática debido a que en un deporte como la gimnasia se convierten en parte fundamental del rendimiento deportivo porque la gimnasta se presenta a competir sola ante un jurado, un público y otras gimnastas rivales.

Capítulo 5.

La Programación Neurolingüística en el deporte.

5.- La Programación Neurolingüística en el deporte

El actuar del psicólogo, como ya se apuntó anteriormente, es sumamente diverso y complejo, quizás tanto como psicólogos existen. Cada corriente en Psicología se ha preocupado por hacer un análisis de algún aspecto dentro del comportamiento humano y, desde su perspectiva, explicar las razones y consecuencias de éste.

La Programación Neurolingüística (P.N.L.) más bien se ha preocupado por el cómo utilizar ciertas técnicas de distintas corrientes para el mejoramiento de la relación del ser humano con otros y, sobre todo, consigo mismo.

En este sentido, podemos mencionar que la P.N.L. es de reciente creación, si tomamos en cuenta que se inició en la década de los setenta; sin embargo a la fecha ha alcanzado grandes éxitos en la práctica terapéutica que iremos analizando a lo largo de este capítulo.

5.1.- ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

El aclarar el término Programación Neurolingüística (P.N.L.) implica un análisis de estos conceptos y las implicaciones que tienen en el quehacer psicológico del momento. Así, nos encontramos con que la P.N.L. es el arte y la ciencia de la excelencia personal (Seymour y O'Connor, 1995), es un arte, debido a que cada persona que emplea la P.N.L. le imprime un toque personal que le permite hacer de las técnicas que emplea una manera individual de comportarse y es una ciencia gracias a que existe un método para determinar el cómo actúan las personas con éxito y, a partir de ello, enseñar dichas técnicas para que otra persona también tenga éxito.

Así, la P.N.L. es un sistema para la comprensión del aprendizaje y la comunicación que se convierte en una habilidad práctica que crea los resultados que deseamos. La P.N.L. tuvo sus inicios a principios de los setenta en la Universidad de California en Santa Cruz en donde John Grinder, profesor ayudante de lingüística y

Richard Bandler, estudiante de Psicología estudiaron a tres psiquiatras exitosos: Fritz Perls, creador de la escuela de terapia Gestalt; Virginia Satir, quien trabajaba en la terapia familiar y Milton Erickson, conocido como hipnoterapeuta.

Grinder y Bandler reunieron las técnicas de estos tres psicoterapeutas, dándose cuenta de que tenían ciertas similitudes y elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la práctica y podían enseñarse, empleándose para una comunicación efectiva, cambio personal y aprendizaje acelerado. (Seymour y O'Connor, 1995).

Otra persona que influyó en la creación de la P.N.L. fue Gregory Bateson quien, como antropólogo, escribe sobre comunicación y la teoría de sistemas. De estos puntos iniciales, la P.N.L. tomó dos rumbos diferentes y complementarios: primero como un proceso para descubrir los patrones para sobresalir en un campo determinado y segundo, como las formas de pensar y comunicarse empleadas por personas sobresalientes y que son procesos y conductas que se pueden aprender.

Después de hacer un análisis de toda la información que habían obtenido, los dos autores de esta nueva forma de hacer terapia le llamaron Programación Neurolingüística (Seymour y O'Connor, 1995); este término trata de englobar tres ideas principales:

- ☺ La parte **NEURO** nos habla de que todo comportamiento proviene de los procesos neurológicos que cumplen los sentidos.
- ☺ La parte **LINGÜÍSTICA** se refiere a que utilizamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y podernos comunicar con los demás.
- ☺ La **PROGRAMACIÓN** indica que existen formas con las cuales podemos organizar nuestras ideas y acciones para producir resultados.

Para Krusche (1996) estos tres términos se definen ya en forma más específica: la Programación es la utilización sistemática de los patrones de

percepción sensorial para lograr una meta; Neuro es una palabra que procede del griego "neuron" que significa nervio, así se puede explicar que todo comportamiento proviene de una serie de procesos neurológicos; y por último, Lingüística del latín "lingua" que se refiere a lengua y que explica el por qué los sistemas de comunicación y en específico el lenguaje constituyen un medio para representar y ordenar los procesos nerviosos.

Así, podemos decir que la Programación Neurolingüística trata de la forma en cómo organizar lo que filtramos del mundo exterior mediante nuestros sentidos, al mismo tiempo que investiga el cómo los describimos con el lenguaje.

5.2.- El mundo que percibimos (mapas y filtros)

Lo que conocemos del mundo no es en sí el mundo, sino sólo una representación o un modelo de él; es así que nuestros sentidos nos dan la posibilidad de apropiarnos de la información suficiente para crear mapas del mundo.

Se puede decir, que nosotros hacemos mapas del mundo, recordando que el mapa no es en sí el territorio que describe, sino un modelo de dicho territorio; asimismo, nuestros mapas ponen atención a aquello que nos interesa e ignoran aspectos del mundo. Por ello, nuestro mapa o modelo del mundo determinará nuestra experiencia, el modo de percibirlo y las opciones que se nos presentan para vivirlo (Bandler y Grinder, 1980).

Por lo anterior podemos decir que siempre existe una diferencia entre el mundo y los mapas que hacemos de él y que cada persona crea modelos diferentes dependiendo de su propia experiencia.

Sin embargo, nuestra forma de percibir el mundo tiene ciertas limitantes (Bandler y Grinder, 1980) que hacen que el mapa sea estrecho en ciertos aspectos. Así las limitantes las podríamos dividir en:

- ❑ *Limitantes neurológicas.*- La primera limitante es a nivel biológico y se refiere a nuestra capacidad de percibir el mundo a través de nuestros sistemas sensoriales, que ciertamente tienen un límite en cuanto a lo que pueden recibir de información, además que en el momento en que se convierte la información en impulsos nerviosos, el mismo sistema nervioso modifica dicha información debido a que provoca distorsiones específicas borrando partes del mundo a percibir.

- ❑ *Limitantes sociales.*- Así como el ser humano se integra en grupos sociales específicos, estos mismos grupos sujetan a sus miembros a un sistema social regido por: idioma, modalidades y convenciones socialmente aceptadas, a esto se le llama factores sociogenéticos y permiten que el sujeto haga un mapa del mundo, limitándolo en ciertos aspectos. El filtro sociogenético más reconocido es el lenguaje. Estas limitaciones se superan con mayor facilidad que las limitantes neurológicas ya que tienen la posibilidad de aprenderse.

- ❑ *Limitantes individuales.*- La tercer forma en que nuestras percepciones del mundo difieren considerablemente de él son las limitantes individuales que se refieren a todas las representaciones que creamos basados en nuestra historia personal. Estas limitantes causan que cada uno de nosotros tenga un modelo del mundo totalmente diferente a los demás. Están conformadas por: intereses, hábitos, gustos, pautas y normas de conducta.

Todas estas limitantes conforman nuestra forma de ver al mundo en un momento determinado y pueden enriquecer nuestra experiencia o empobrecerla redundando esto en nuestra forma de actuar en el mundo.

5.3.- Sistemas representativos

Para poder tener un mapa del mundo es necesario percibir lo que hay en él, los seres humanos realizamos este proceso a través de nuestros sentidos, que se

convierten en *sistemas representativos*, en tanto nos permiten construir un modelo del mundo.

Al representar como mapa nuestro mundo, es importante el obtener información del exterior, esta información la obtenemos a partir de nuestros sentidos: en el momento en que recordamos o recreamos ciertas experiencias las recordamos a partir de lo que percibimos por nuestros sentidos. Es decir, empleamos los mismos caminos neurológicos para percibir una experiencia que para recrearla.

Para la P.N.L., los sistemas representativos son las maneras en como recogemos, almacenamos y codificamos la información en la mente (Seymour y O'Connor, 1995). Estos sistemas son: el sistema visual, auditivo, cinestésico, olfativo y gustativo. Estos sentidos se convierten en sistemas representativos cuando los usamos externamente para percibir el mundo e internamente para representar las experiencias a nosotros mismos. Los sistemas más empleados son:

- Sistema visual (V).- Se utiliza para mirar el mundo exterior y para visualizarlo en la mente (internamente), a menudo este es el sistema más utilizado por las personas.
- Sistema auditivo (A).- Se emplea al escuchar sonidos externos o recordar sonidos internos.
- Sistema cinestésico (C).- Está dado por el sentido del tacto, incluyendo las sensaciones táctiles externas y, por otro lado, la cinestesia interna incluye sensaciones recordadas, emociones, equilibrio y conciencia del propio cuerpo, esto último es también llamado sentido propioceptivo porque nos ayuda a controlar nuestro propio cuerpo. En este sistema también se inserta el sentido vestibular dentro del equilibrio que permite mantener el cuerpo en el espacio de una manera equilibrada.

Los sentidos que no aparecen no son tan importantes como sistemas representativos, sino más bien son colaboradores de otros sistemas representativos. Por lo anterior también podemos concluir que los sistemas representativos no se excluyen unos a otros, sino más bien se complementan, aunque siempre ponemos atención sólo a algunas partes de nuestra experiencia, este proceso de delimitación de la información que utilizamos casi siempre es inconsciente (Seymour y O'Connor, 1995).

Aunque utilizamos todos nuestros sentidos para percibir el mundo exterior simultáneamente, al evocar interiormente nuestra experiencia tendemos a utilizar con preferencia uno de los sistemas; esta preferencia se debe a la experiencia personal y en cada individuo es diferente; así el sistema representativo preferido o primario de una persona puede no ser el de otra con quien trata de comunicarse. En nuestro hablar y pensar se refleja cuál es el sistema representativo preferido de una persona; así, podemos escuchar que alguien "se siente equilibrado", o "ve todo oscuro", o "no armoniza bien"; por ello, siempre es importante el lograr captar los predicados que utilicen las personas ya que ellos son quienes nos van a dar un indicativo sobre el sistema representativo primario que se está utilizando.

En este sentido, se habla de crear una sintonía al hablar con alguien (Seymour y O'Connor, 1995), esta sintonía se refiere a escuchar el sistema que está utilizando la otra persona y tratar de traducir nuestros pensamientos a su propio sistema. Esto cobra suma importancia debido a que para esa persona el que alguien le hable "en su mismo idioma" le ayuda a comprender mejor las ideas que se quieren expresar.

Sin embargo, ninguno de los sistemas representativos es mejor, sino que se convierten en útiles en tanto se empleen para los pensamientos necesarios. Lo importante en este sentido es aprender a cambiar las experiencias de un sistema representativo a otro, dependiendo del que sea el más apropiado para cada tarea.

Así como el sistema representativo preferido es el que dirige nuestros pensamientos conscientes, el sistema representativo director es el encargado de llevar información hacia nuestros pensamientos conscientes, es decir, es la forma en

cómo la información es recuperada desde nuestra memoria. Algunas veces el sistema representativo preferido no es el mismo en una persona que su sistema director.

Pero, ¿cómo podemos saber qué sistema representativo director está utilizando una persona?, existen diferentes formas, una de ellas es el observar las pistas de acceso ocular, éstas son señales visuales que nos permiten ver cómo accede la gente a recordar alguna información (Seymour y O'Connor, 1995). En estudios neurológicos se ha encontrado que el movimiento ocular tiene relación con la técnica del cerebro que se está activando, por ello dichas pistas de acceso ocular tienen que ver con la observación del movimiento de los ojos que nos dicen qué parte del cerebro está ocupando la persona y así, bajo qué sistema está trayendo cierta información al plano consciente.

Las personas diestras utilizan casi siempre el mismo sentido en cuanto a la guía de sus ojos, en cambio, las personas que son zurdas suelen invertir los movimientos oculares (ver anexo 2).

Las pistas de acceso ocular no son el único método para lograr obtener información acerca de cómo recuerda una persona, la observación simple es una de las formas más importantes para ello debido a que se captura a través de los sentidos la información del exterior e interior del ser humano. Así, captando los sistemas representativos que utiliza una persona siempre podemos tener acceso a la información que posee y podemos descubrir el cómo está pensando, para tener una mejor comunicación.

Todos estos sistemas representativos tienen ciertas modalidades que permiten caracterizar una experiencia y diferenciarla de otras: estas distinciones se conocen en P. N. L. con el nombre de submodalidades (Seymour y O'Connor, 1995). Las submodalidades de cada sistema representativo marcan las cualidades de los sentidos. Así, por ejemplo, a continuación se presenta una lista de submodalidades para cada sistema representativo:

- Visuales

Asociado

Color

Enmarcado

Profundidad

Localización

Brillo

Contraste

Claridad

Movimiento

Velocidad

Número

Tamaño

Disociado

Blanco y negro

Sin límites

- **Auditivas**

Estéreo

Palabras

Volumen

Tono

Timbre

Localización del sonido

Distancia

Duración

Ritmo

Continuidad

Velocidad

Claridad

- **Cinestésicas**

Localización

Intensidad
Presión
Extensión
Tamaño
Textura
Peso
Temperatura
Forma
Duración

Para cada una de estas submodalidades existen palabras que la gente menciona para explicar su experiencia, así es que es muy importante poner atención en las palabras que utiliza cada individuo de manera tal que nos puedan dar una idea acerca del sistema representativo que está empleando. Por otro lado, también es posible el combinar estos sistemas y, en la medida en que se aprenda a utilizar otros sistemas para captar y recuperar experiencias nuestro modelo del mundo será mucho más amplio y, por lo tanto, tendremos oportunidad de actuar de formas muy diversas.

5.4.- La importancia del lenguaje

Dentro de la P.N.L. el lenguaje toma una importancia suprema debido a que es una representación o modelo del mundo y a partir de el mismo es que se pueden modificar los mapas que se han creado.

Los seres humanos nos distinguimos de los animales por el uso del lenguaje y todos los logros y alcances, así como todas las relaciones que sostenemos son enmarcadas por el lenguaje. Los seres humanos entonces, damos gran importancia al uso del lenguaje. Bandler y Grinder (1980) mencionan que utilizamos el lenguaje de dos formas:

- La primera se refiere al uso que le damos en función de representar nuestro mundo con el pensar, fanatasear, razonar; en este sentido se le

emplea como un sistema representacional ya que creamos un modelo a partir de nuestra experiencia.

- La segunda forma en que utilizamos el lenguaje es la comunicación, parte fundamental del uso de un sistema que represente el mundo, ya que nos permite hablar, discutir, cantar, etc. y esto nos lleva a comunicar nuestro propio modelo del mundo.

La comunicación que llevamos a cabo mediante una lengua es un sistema que tiene una estructura y un conjunto de reglas, por lo tanto, la comunicación que ejercemos mientras hablamos es una conducta gobernada por reglas.

La estructura del lenguaje ha sido estudiada por los lingüistas y, de forma especial, el descubrimiento y la afirmación de los patrones de la lengua ha sido estudiada por la gramática transformacional, la cual ha desarrollado un modelo complejo del lenguaje humano (Bandler y Grinder, 1980).

De esta postura surge el metamodelo de la gramática transformacional, el cual representa las intuiciones que utilizan los hablantes de una lengua; siendo estas intuiciones de dos tipos:

1. Intuiciones acerca de la estructura constituyente.- En la que se determina cómo las unidades más pequeñas (palabras), se agrupan para formar la oración. El lingüista asocia los elementos (palabras) que forman una parte constituyente en una estructura árbol; la regla indica que las palabras que agrupamos en un constituyente se insertan en el mismo punto o nudo de la estructura árbol, por ejemplo:

El hombre trajo un pastel.

En este caso, se unen las palabras "el hombre" y por otro lado, las palabras "trajo un pastel".

2. Complejidad de la representación lógica.- Que es la representación completa de la oración, que se refiere a la representación completa de su significado o su relación lógica semántica. En este caso la representación es llamada "representación profunda" y se presenta a continuación un ejemplo

El hombre traer un pastel para alguien

Por lo anterior, podemos decir que la gramática transformacional analiza las oraciones de una lengua desde dos aspectos de intuiciones representadas en dos estructuras para cada oración: estructura de superficie y estructura profunda.

Para representar la conexión entre las dos representaciones anteriores se ayudan de un proceso de derivación dado por transformaciones, éstas son definidas como "una afirmación explícita de un tipo de patrón estructural o configuración que los hablantes nativos reconocen entre las oraciones de una lengua" (Bandler y Grinder, 1980, p. 52). Las transformaciones pueden ser:

- *Derivación*.- Son las transformaciones que se realizan para vincular la estructura profunda con la estructura de superficie; es decir, que aunque dos oraciones sean diferentes en cuanto a estructura de superficie la estructura profunda (significado) es la misma.
- *Transformaciones por eliminación*.- Es cuando una frase nominal se suprime, se elimina o se omite: en este caso, existen ciertas transformaciones por eliminación ya identificadas en dos tipos:
 - a. *Eliminación libre o eliminación de elementos no definidos*.- El elemento que se elimina es una frase indefinida, podemos decir, que los elementos no definidos pueden ser eliminados. Por ejemplo:

Pedro vendió algo

Pedro vendió

- b. Eliminación de identidad.- Los elementos que explican una misma nominalización pueden ser eliminados. Por ejemplo:

Juan compró un coche y Rosa también compró un coche

Juan compró un coche y Rosa también

- *Nominalización.*- Es cuando un proceso (verbo) de la estructura profunda; es representado en la estructura de superficie como un evento. Por ejemplo:

Porfirio teme a los fantasmas

Porfirio sabe de su temor a los fantasmas

Lo que se representa a partir de la gramática transformacional es un modelo del modelo, por tanto se convierte en un metamodelo que representa las intuiciones sobre nuestra experiencia.

Por lo mencionado en este punto, se puede decir que el lenguaje juega un papel de suma importancia en la formulación de los mapas de cada persona, debido a que a partir de el lenguaje es que se obtiene una explicación de la realidad que percibimos.

5.5.- Conceptos y técnicas esenciales en la PNL

Por lo visto anteriormente podemos decir que la conducta del ser humano siempre es guiada por su modelo del mundo; así, si una persona tiene un modelo del

mundo muy limitado sus posibilidades de actuar en él serán muy escasas, en cambio, una persona que mantenga un modelo del mundo lo bastante amplio, tendrá mayores posibilidades de comportamiento.

Esto nos lleva, primeramente a analizar los procesos que nos sirven para manipular los símbolos, pero que al mismo tiempo empobrecen nuestro modelo del mundo; es decir; son aquellos que nos permiten realizar y formular nuevas opciones sobre el mundo, y al mismo tiempo, nos cierran las puertas a nuestro crecimiento si entendemos que el modelo es el mundo. Para Bandler y Grinder (1980), estos procesos son:

- ✓ **Generalización.**- Es el proceso mediante el cual algunos elementos contenidos en la experiencia de la persona se llegan a convertir en una categoría general proviniendo de una experiencia particular. Podemos decir, que no hay generalizaciones correctas en sí mismas sino en función del contexto en que se utilicen.
- ✓ **Eliminación.**- Es un proceso que nos permite prestar atención a ciertas partes de nuestra experiencia en forma selectiva; este proceso nos hace reducir nuestra propia experiencia del mundo y así, también reducir nuestro modelo o mapa.
- ✓ **Distorsión.**- La experiencia que tenemos del mundo, como ya analizamos, la captamos a través de nuestros sentidos; el proceso de distorsión nos permite hacer cambios a esa información que recibimos.

Todos estos procesos, ciertamente necesarios para conformar nuestro modelo del mundo, tienen la característica de ser útiles cuando se utilizan en ciertos contextos, por que nos ayudan a formular dicho mapa, pero se convierten en una limitación en cuanto no se saben utilizar en los momentos adecuados y empobrecen nuestro modelo.

Para comprender las posibilidades de intervención en la P.N.L., es importante entender que la labor principal del cerebro es procurar que los seres sobrevivan en

un ambiente hostil y es por ello, que se ha modificado para una mejor adaptación del ser humano a su propio ambiente evolucionando hasta dar el lenguaje.

Así; para ir adaptando el comportamiento al medio se realiza una economización de éste (Krusche, 1996) de la siguiente forma:

1. El individuo está abierto a las informaciones novedosas; es decir, siempre pondrá mayor atención a aquello que se convierta en nuevo dentro de su repertorio.
2. Simplificamos el mundo evaluando las informaciones recibidas y las comparamos con experiencias anteriores.
3. Las emociones poseen gran influencia sobre la conducta humana y aprender a dirigir la emotividad propia y ajena, es una cualidad muy útil.

Al mencionar lo anterior es posible decir, que la unidad del comportamiento es posible adquirirla solamente cuando todas las partes que lo componen tienden a un objetivo común. Para ello se busca el cambio personal que posibilite esta integración.

Ahora, todo terapeuta, aún con las diferentes técnicas que pueda emplear uno y otro, siempre busca el modificar el modelo del cliente para hacerlo más funcional y con más posibilidades de comportamiento en el mismo. Así, cada terapeuta, tiene un modelo que permite cambiar el modelo del mundo del cliente; ese modelo es llamado *metamodelo* (Bandler y Grinder, 1980).

De este metamodelo parten las distintas formas de hacer terapia, ayudando así a que la persona experimente un cambio. Sin embargo, en especial la P.N.L. es algo más que hacer terapia, ya que se preocupa del estudio de los procesos que llevan a cabo las personas con talento excepcional y, a partir de allí, poder enseñar sus estrategias a otras personas.

Lo primero que debe hacer el terapeuta es investigar qué partes del modelo del cliente empobrecen su modelo del mundo identificando las generalizaciones,

eliminaciones y distorsiones que está empleando y cuáles de ellas son útiles en su contexto. Con este paso se pretende recuperar las estructuras profundas que son las representaciones lingüísticas más plenas o completas de las experiencias del cliente (Bandler y Grinder, 1980). Ya que se planteó la estructura profunda, el paso siguiente es cuestionar dicha estructura para enriquecerla, éste es en sí el objetivo de las técnicas.

El metamodelo es un modelo formal que tiene dos características:

- A. Es un modelo explícito, ya que describe el proceso en cuanto a su estructura paso a paso.
- B. Es un modelo que se relaciona con la forma, es decir, el metamodelo es neutro en cuanto al contenido del encuentro terapéutico.

También este metamodelo tiene ciertas características que permiten y posibilitan un mejor entendimiento entre el cliente y el terapeuta y así, una ampliación sobre el modelo del mundo del cliente; dichas características son: es un proceso posible de aprender, esto es, que cualquier persona puede ser capaz de aprender este metamodelo y tiene aplicación universal, es decir, no importa el tema o contenido de la sesión terapéutica se puede aplicar el metamodelo.

Para poder empezar a hablar sobre las aplicaciones y técnicas de la P.N.L. se pueden recalcar las siguientes presuposiciones que nos permiten entender el por qué de las técnicas a emplearse y, por otro lado, nos facilitan el trabajo, al conocer los lineamientos básicos de la conducta humana:

- a. La conducta humana se desarrolla en dos niveles: consciente e inconsciente y la parte consciente sólo maneja una pequeña parte de la información del mundo.
- b. Todo ser humano tiene la gran posibilidad de autotransformarse, es decir, existe la capacidad de modificar su comportamiento por él mismo.

- c. La conducta del ser humano se modifica con gran rapidez.
- d. Cualquier comportamiento tiene un efecto en un contexto determinado, por ello es importante tener en cuenta dicho contexto antes de provocar cualquier transformación.
- e. Es importante definir con precisión el objetivo antes de producir cualquier cambio
- f. Hay que considerar las repercusiones antes de cualquier cambio; esto es, realizar un *chequeo ecológico*.
- g. Vincular el nuevo comportamiento con situaciones actuales y futuras para que la persona sea capaz de enfrentar nuevos retos utilizando las nuevas estrategias aprendidas, tendiendo puentes hacia el futuro.

Con estos principios podemos iniciar un recorrido por las principales técnicas utilizadas en P.N.L. recordando siempre que pueden existir tantas variantes como clientes existen y que depende siempre de las necesidades de cambio y de los sistemas representativos preferido y director que se pueden emplear ciertas técnicas. Por otro lado, también es importante subrayar la creatividad del terapeuta como arma fundamental para el buen éxito de la P.N.L. ya que gracias a ella, las técnicas a implementarse pueden ser mucho mejor empleadas.

Como ya hemos analizado, la P.N.L. fundamenta sus técnicas en dos aspectos: el lenguaje y la posibilidad de aprender de parte de los seres humanos. Así, el primer punto a analizar siempre en una terapia es ¿qué sistemas representativos está utilizando el sujeto? ya que a partir de ello, se empieza a delimitar cómo es su propio mapa del mundo, cuales son sus limitaciones y cuales sus alcances, para que, a partir de ello, se posibilite el crear o modificar su mapa del mundo de manera tal que sea más funcional.

La técnicas que analizaremos a continuación son las principales en la P.N.L. aunque existen muchas variantes de éstas.

♣ **Anclaje de recursos.**- Un estímulo que está asociado a algo y trae un estado psicológico se llama ancla, por lo regular, las anclas son externas. Para utilizar las anclas como recursos aprovechables deben ser: sincronizadas con un estado cuando se alcanza el clímax, únicas y distintivas, fáciles de repetir y estar ligadas a un estado que está revivido clara y completamente.

La técnica de anclaje de recursos se lleva a cabo bajo los siguientes pasos:

- 1.- Identificar la situación en la cual se requieren ciertos recursos.
- 2.- Identificar el recurso específico que se desea.
- 3.- Tener la certeza de que éste es el recurso adecuado para cierta situación.
- 4.- Buscar una situación o experiencia propia en la cual se tuvo dicho recurso.
- 5.- Elegir las anclas que se van a emplear en cada sistema representativo (algo que veo, oigo y siento)
- 6.- Reexperimentar, a través de la imaginación la situación en la cual se manejó el recurso en plenitud.
- 7.- Imaginar nuevamente dicho estado y anclar el recurso con los elementos elegidos.
- 8.- Probar la asociación probando las anclas.
- 9.- Identificar el momento en que se quiera emplear el recurso y desencadenar las anclas.

Se puede también realizar un encadenamiento de diversas anclas de forma que una lleve a otra y así sucesivamente (Seymour y O'Connor, 1995).

♣ **Cambio de historia personal.**- Esta técnica se utiliza para evaluar y reformular experiencias pasadas que producen un conflicto en la actualidad al seguir comportándose problemáticamente. Los pasos para seguir dicha técnica son:

- 1.- Identificar el estado negativo, anclarlo y cambiar de estado (ancla negativa).
- 2.- Mantener el ancla negativa y recordar la experiencia más antigua de este tipo que se pueda recordar.
- 3.- Pensar qué recurso hubiera sido útil en ese momento
- 4.- Anclar este recurso (ancla positiva).
- 5.- Manteniendo el ancla positiva, se vuelve a la primera experiencia de forma disociada.
- 6.- Soltar el ancla positiva y probar los sentimientos con este nuevo recurso.
- 7.- Revisar el cambio sin utilizar anclas.

Este tipo de técnicas permiten reformular experiencias pasadas (Seymour y O'Connor, 1995).

♣ **Aprendiendo a deletrear.**- Este método se trata de que la persona aprenda paso a paso lo que hace la gente con gran destreza; así, las habilidades mentales y su secuencia en utilización ayudan a otros a realizar tareas cotidianas.

✿ **Independencia en las relaciones.-** Esta técnica permite el fortalecer relaciones sanas basadas en la autoevaluación, independencia de las opiniones de los demás, tener sentido de sí mismo, aprendiendo a relacionarse de forma respetuosa con todos (Andreas y Andreas, 1991). Los pasos para realizar esta técnica son:

1.- Identificar al otro.- Es importante identificar a una persona con quien el cliente se encuentre sobre-involucrada o sea co-dependiente.

2.- Percatarse sobre dicha sobre-conexión.- Es importante el imaginar la conexión que se vive con dicha persona para identificar si es real la co-dependencia.

3.- Independencia temporal.- Imaginar cómo sería si se rompiera esta relación de dependencia. En este momento aún no es necesario que se rompa en realidad sino sólo en la imaginación.

4.- Descubrir los objetivos positivos.- Estos objetivos tendrán que ir en función de las posibilidades que le permite al cliente sentirse satisfecho y las cosas positivas que le daría dicha relación.

5.- Desarrollar su SI MISMO en evolución.- Imaginarse a sí mismo en una posición más desarrollada; es decir, que ya ha resuelto sus problemas y que tiene delante de sí una carga de positivismo. Se puede realizar un ejercicio de imaginación en el que se plantee una situación tridimensional en la que el cliente sienta, vea y escuche cómo sería si se desarrolla fuera de esa relación y si cumple los objetivos analizados en el punto 4.

6.- Transformar su relación con el otro en una conexión con el sí mismo.- Se vuelve a mirar hacia el otro haciendo después un corte en cuanto a la relación para centrarse inmediatamente en el sí mismo ya desarrollado. Se experimentan las sensaciones ante esta experiencia.

7.- Respetar al otro.- Mirar al otro y, a partir de allí, verlo también reconectado con su sí mismo, así es que también él habrá evolucionado y los dos están más plenamente presentes como individualidades.

8.- Asegurarse a su conexión con el SI MISMO.- Experimentar las sensaciones del sí mismo e incorporarlo efectivamente a su vida.

9.- Avanzar hacia el futuro.- Imaginar cómo sería insertarse en el futuro teniendo como compañero a su sí mismo en evolución y lleno de positivismo.

✿ **Resolviendo incidentes traumáticos del pasado.**- Es el resolver los incidentes pasados reemplazando sentimientos y creencias que limitan por sentimientos y creencias que permiten crecer; es decir, que son positivas. Este método se puede generalizar a otras experiencias dolorosas sin la necesidad de trabajar una por una. En esta técnica se llevan a cabo los siguientes pasos (Andreas y Andreas, 1991):

1.- Preparación.- Realizar el proceso de fobias con tres experiencias del pasado.

2.- Reordenamiento de recuerdos.- Separar las experiencias pasadas en agradables y desagradables.

3.- Recodificación de las experiencias desagradables del pasado.

4.- Reconexión con las experiencias agradables del pasado.

5.- Introducción de los aprendizajes en el presente.

6.- Recodificación del futuro.

✿ **Esquema para responder a las críticas.**- Es un método que se emplea para que una persona reciba con agrado las críticas, empleandolas como

retroalimentación, esta es una destreza que permite hacer la vida mucho más fácil, incrementando la autoestima, poniendo más opciones a disposición de la persona dentro de su mapa del mundo y permitiéndole también comunicarse de una forma más acertada con otras personas. El punto principal de esta técnica es aprender a mantener una distancia entre la persona y la crítica permitiendo que, sin sentirse mal se evalúe el significado de dicha experiencia y, a partir de allí, responder a ella. Los pasos para llevar a cabo esta técnica según Andreas y Andreas (1991) son:

- 1.- Verse a distancia.- Es el imaginarse en forma disociada y protegida.
- 2.- Verse siendo criticado.- Se ve, de forma disociada el cliente al ser criticado y manteniendo una actitud positiva.
- 3.- Verse imaginando el significado de la crítica.- Elaborar una película sobre el significado de la crítica hecha. Esta película debe ser pequeña y alejada para observarla en forma cómoda y sintiéndose positivo.
- 4.- Que el cliente decida qué cree.- Se trata de establecer con qué parte de la crítica el cliente está de acuerdo y de qué parte tiene una opinión diferente. Se puede comparar la película del paso 3 con otras películas que se recuerden haber hecho antes. Se puede pedir, en la película, mayor información acerca de la crítica.
- 5.- Decidir una respuesta.- Esta respuesta depende de las metas del cliente como ser humano, sus valores, su relación con la otra persona, etc. Esto con el fin de retomar la cuestiones positivas de la crítica y no sentirse criticado.
- 6.- Ensayar usar la información que se obtuvo para que sea más fácil actuar en un futuro.- Se realiza este paso con la pregunta: ¿quiero utilizar la información que obtuve para actuar en forma diferente? Si se responde afirmativamente, se realiza el cambio imaginariamente y se hace un chequeo ecológico.

7.- Incorporar la parte del cliente que aprendió el proceso.- Reintegrar la imagen disociada para incorporar lo aprendido

✿ **Método para curar fobias.**- Las fobias son un comportamiento problemático en ciertos contextos; por ello, la P.N.L. busca eliminar dichas fobias (Seymour y O'Connor, 1995) a través de los siguientes pasos:

1.- Anclar una experiencia de gran seguridad; en el aquí y ahora. Se asegura esta ancla de forma cinestésica, mediante un contacto físico.

2.- Pedir que se vea una imagen de forma disociada de la experiencia fóbica en el primer momento o el momento más antiguo que recuerde y después que contemple esta imagen viendo el paciente cómo la está viendo.

3.- Recorrer la línea temporal hacia el primer incidente que desencadenó la fobia, hasta justo antes del inicio de la fobia; es decir, en el momento de sentirse seguro; es importante subrayar que todo esto se imaginará en una doble disociación. Al llegar al momento del inicio de la fobia se realiza el cambio de submodalidades, de tal forma que los sentimientos que producen las imágenes se vean disminuidos. Si el paciente cae de nuevo en el sentimiento de inseguridad es necesario volver al aquí y ahora para recobrar el ancla de seguridad.

4.- Regresar al aquí y ahora y evaluar los sentimientos negativos vividos durante la experiencia, así como el control que pudo tener el paciente hacia ellos.

5.- Pedir al paciente que ingrese una vez más en su imaginación pero dando apoyo a la figura asociada de él mismo (cuando era joven) con la imagen de él mismo que antes estaba disociada (actual).

6.- Pedir al paciente que reintegre su yo joven de su yo actual.

7.- Proyección al futuro, se hace una evaluación ecológica, así como un ensayo imaginario del cómo actuará el paciente en situaciones similares que se puedan presentar en el futuro.

♣ **Método de recuadre en 6 pasos.-** Se utiliza para eliminar conductas no deseadas, creando alternativas mejores (Seymour y O'Connor, 1995). Los pasos son los siguientes:

1.- Identificar el comportamiento que se desea cambiar.

2.- Establecer comunicación con la parte "responsable" del comportamiento.

3.- Separar la intención positiva de lo que es el comportamiento en sí.

4.- Generar formas creativas de comportamiento para lograr el mismo propósito.

5.- Cuestionar si la parte responsable está dispuesta a realizar el cambio

6.- Hacer una revisión ecológica.

♣ **Método para ser padre o madre positivamente.-** Con este método se permite ingresar en el mundo de las intuiciones de otros, permitiendo tener una mayor comprensión del mapa del mundo de otra persona; esto ayuda a "entender" a los otros; sin embargo, siempre hay que considerar que sólo uno mismo es experto en su propio mapa (Andreas y Andreas, 1991).

1.- Que el cliente piense en una situación difícil con su hijo.

2.- Proyectar la película de esa situación desde su propio punto de vista.

3.- Revivenciar esa misma situación pero desde el punto de vista de su hijo (como si fuera su hijo).

4.- Revivenciar la misma situación como observador.

5.- Utilizando esa información pensar en qué direcciones puede cambiar y hacer un chequeo ecológico

✿ **Método "el sí mismo, el otro y un observador".-** Se guía a la persona a través de tres "posiciones" o "puntos de vista", vivenciando cualquier experiencia desde la postura de un observador externo, como otra persona en la misma experiencia o como sí mismo. Al realizar esto se tiene acceso a mayor cantidad de información sobre la experiencia, cuestión que no sucede si sólo se vivencia desde el sí mismo; esto finalmente, reportará beneficios al ampliar el mapa del mundo y poder tener más opciones de solución o de comportamiento ante esa situación.

✿ **Resolviendo el conflicto interno.-** Se emplea este método clasificando los lados opuestos de un conflicto para obtener mayor información e identificar las intenciones positivas fundiéndolas e integrándolas en la solución de dicho conflicto.

✿ **El proceso de resolución de la vergüenza y la culpa.-** En este método se convierte, ya sea la vergüenza o la culpa en una experiencia más positiva para que se tenga la capacidad de evaluar, para después examinar la norma que la rige y poder actualizarla, revisarla o redefinirla. Por último, se buscan acciones futuras de acuerdo a las normas deseadas. Los pasos que proponen Andreas y Andreas (1991) son:

1.- Identificar pensamientos cuando se siente avergonzado.

2.- Pensar en alguna ocasión en que pasó sobre una norma sin sentirse avergonzado.

- 3.- Analizar las diferencias de codificación entre las experiencias de vergüenza y las de recurso.
 - 4.- Transformar la experiencia de vergüenza en una de culpa cambiando las imágenes y adecuando las submodalidades.
 - 5.- Comprobar, haciendo también un chequeo ecológico.
 - 6.- Evaluar las normas si se desean mantener para sí mismo o no.
 - 7.- Programar el futuro de acuerdo a las nuevas normas establecidas.
 - 8.- Generalizar nuevos aprendizajes.
- ♣ **Motivación positiva.-** Es un método sistematizado que puede ser diseñado de acuerdo a las necesidades del individuo, dando instrucciones específicas y ensayando nuevas conductas.
- ♣ **Toma de decisiones.-** Se posibilita el cambiar emociones, sentimientos y pensamientos, para que, utilizando creativamente los recursos disponibles la persona pueda, con ayuda de sus propias experiencias tomar las decisiones más adecuadas de acuerdo a su modelo del mundo.
- 1.- Tener acceso a opciones creativas.
 - 2.- Utilizar todos los criterios a la vez
 - 3.- Utilizar todas las modalidades sensoriales.
 - 4.- Consecuencias futuras.

✿ **Método del chasquido.**- Esta técnica se utiliza para cambiar comportamientos no deseados de una forma rápida y efectiva. Para llevarse a cabo se requiere seguir los siguientes pasos:

1.- Identificar el comportamiento que se requiere cambiar o una situación en la que se requieran más recursos.

2.- Tratar la limitación como un logro, realizando las siguientes preguntas: ¿cómo sabe cuando tiene ese comportamiento?, ¿cuáles son las señales específicas que lo originan?, ¿cómo le enseñaría esa limitación a alguien? Identificar la señal que inicia la cadena conductual, ya sea interna (pensamiento) o externa (imagen).

3.- Identificar dos submodalidades visuales de la imagen clave para cambiar su reacción ante ella.

4.- Pensar qué clase de persona sería sin esta conducta no deseada, haciendo una evaluación ecológica del cambio.

5.- Tomar la imagen clave de tal forma que cause gran impacto (grande) y tomar una imagen con mucho menor impacto de la imagen deseada de sí mismo (pequeña), procurar que las submodalidades que se empleen sirvan para las dos imágenes. Hacer la imagen grande pequeña de una forma rápida y al mismo tiempo agrandar la imagen pequeña; se puede ayudar a esta transformación con una expresión "¡Chas!". Borrar la pantalla, pensar en otra cosa y después repetir este mismo proceso 5 veces.

6.- Comprobar el resultado en una representación futura: ¿cómo actuaría en este contexto?

✿ **Líneas del tiempo.**- Este método se emplea para enseñar a la gente a organizar su tiempo de la mejor forma para ser aprovechado al máximo, así, utilizando los métodos que usan personas eficaces se facilita el que otras personas aprendan a realizar lo mismo con los mismos resultados.

✱ **Esquema de la autocuración.-** Se enseña al cerebro a codificar una enfermedad o lesión que permita curar automáticamente. Aunque no existe una certeza de curación se ha demostrado que es eficaz. Este método planteado por Andreas y Andreas (1991) tiene los siguientes pasos:

- 1.- Identificar qué se quiere sanar.
- 2.- Establecer qué evidencia indica el sanar.
- 3.- Encontrar una experiencia personal de autocuración.
- 4.- Pensar en esa experiencia como si estuviera actuando ahora
- 5.- Identificar diferencias de codificación entre las experiencias del paso 1 y 4.
- 6.- Convertir la experiencia del paso 1, a través de submodalidades en similar a la experiencia del paso 4.
- 7.- Comprobar que la enfermedad esté codificada para una curación automática; es decir establecer en qué son similares y en qué son diferentes.
- 8.- Identificar otro ejemplo de sanación automática.
- 9.- Realizar un chequeo ecológico.
- 10.- Conectarse con la sabiduría interna para obtener otros modos de apoyar la curación.

Existen muchas técnicas más empleadas por la P.N.L., de hecho, algunas de ellas fueron retomadas de diversas corrientes psicológicas; lo importante en este

punto es el cómo se utilizan y para qué nos pueden servir en un contexto determinado.

La Programación Neurolingüística es una forma de acercarse a solucionar ciertos problemas desde el aprendizaje de otras posibilidades de percibir el mundo y construir mapas de dicho mundo. En este sentido, es de suma importancia la explicación de las técnicas específicas para cada problemática y su aplicación en ciertos aspectos de la vida. A continuación nos disponemos a proyectar ciertas técnicas en el trabajo con gimnastas para analizar su factibilidad y resultados en cuanto al rendimiento deportivo.

Capítulo 6.

**El aprovechamiento de la relación
entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos
volitivos a través de la Programación Neurologüística.**

6.- El aprovechamiento de la relación entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos volitivos a través de la Programación Neurolingüística.

6.1.- Justificación.

Al iniciar un trabajo tan importante para mí como una tesis profesional, me pregunté: ¿Qué es lo que realmente quiero hacer?, después de analizar mi elección profesional y comprobar que aún hoy lo que me apasiona es la gimnasia, decidí enfocar este trabajo, hacia aquellas personas que en este momento desean sobresalir en el ámbito gimnástico.

Pero, ¿cuándo me empezó a apasionar la gimnasia? Quizás desde el momento en que viví la emoción de un nuevo elemento realizado o tal vez, cuando salí de un entrenamiento decepcionada por haberme caído. Pero la gimnasia no es sólo en los entrenamientos; porque mi gusto pudo haber surgido, en mi primera competencia, ante muchas niñas que como yo, deseábamos subir al pódium de vencedoras siendo muchas veces la que quedó abajo, para aprender que hay que luchar ardentemente por lo que se desea antes de poder lograr mis primeras medallas.

Ahora, han pasado ya varios años desde de mi inicio como gimnasta, aún sigo compitiendo y sigo disfrutando de cada entrenamiento, todo el tiempo que he pasado en los gimnasios, sin poder dormir por la próxima competencia, lesionada o disfrutando la emoción del triunfo, me han forjado como lo que ahora soy y por ello esta investigación se convierte en un intento por mejorar un deporte tan bello y tan olvidado en nuestro país, que me ha brindado tanto y me ha hecho conocer a muchas personas.

Algunas personas aún hoy me preguntan si la Gimnasia Artística es aquella "de los listones y pelotas" o la de "las barras y la viga delgadita", la Gimnasia Artística es un deporte que combina los movimientos acrobáticos con la elegancia del ballet,

pero con la dificultad de cuatro aparatos en la rama femenil: Salto de caballo, Barras asimétricas, Viga de equilibrio y Manos libres; por lo general las grandes gimnastas inician su vida deportiva a muy corta edad debido a las capacidades físicas que se deben desarrollar, esto hace que muchas de ellas no puedan disfrutar de los juegos infantiles como otros niños, ya que, en el alto rendimiento, son muchas las horas de arduo entrenamiento diario para conseguir la perfección en los movimientos que posibilite la obtención de una medalla.

En este sentido, la gimnasia es un deporte con una larga historia que parte desde la cultura egipcia y va evolucionando paso a paso en cuanto a ejercicios y aparatos hasta ser lo que hoy conocemos (Hayhurst, 1983; Parellada, 1989; Colectivo, 1970).

Podríamos caracterizar a la Gimnasia Artística como un deporte sumamente solitario; ya que la gimnasta, aún formando parte de un equipo y contando con el apoyo de un entrenador, se encuentra, en una competencia, sola ante un aparato, varios jueces que evalúan su trabajo, muchas veces contra sus propias compañeras de equipo y varios espectadores que no se contentan con estar en silencio y mirar, sino que se convierten en parte activa de las competencias. En este sentido Kolt y Kirby (1994) realizaron una investigación acerca de la relación entre lesión, ansiedad y carácter de las gimnastas encontrando que la mayoría de las gimnastas tienen un alto nivel de ansiedad debido al constante riesgo de sufrir una lesión, aunado con el requerimiento de precisión en sus movimientos.

Aún a pesar de la soledad en la competencia, la gimnasia se convierte en un deporte de conjunto durante los entrenamientos, que muchas veces se llegan a convertir en largas jornadas de diálogos interminables que van desde las cosas más triviales hasta las más íntimas confesiones. Dentro de todo esto, el sentirse miembro activo de un equipo, que representa a una institución, estado o nación, tiene implicaciones muy importantes a nivel personal; ya que, en el apoyo del equipo se encuentra la fuerza y el ánimo para realizar todas las metas; por ello, McClure y Foster (1991), realizaron una investigación para analizar los efectos de pertenecer a un grupo de crecimiento personal en la cohesión de un equipo de gimnasia; los autores pudieron encontrar que se incrementó la atracción individual hacia el grupo

en función de una tarea y en el aspecto de identificación social, además de la integración del grupo a la tarea, calidad del trabajo de equipo, valoración de roles y percepción del propio rol en el grupo. Esto nos da una idea de lo importante que se convierte el equipo para una gimnasta, tanto a nivel personal como de rendimiento físico.

Si bien es cierto, desafortunadamente en nuestro país la gimnasia aún se encuentra en una etapa de subdesarrollo, debido a muchos factores, como el político, la falta de preparación y capacitación constante de entrenadores, las pocas instalaciones deportivas realmente diseñadas o adaptadas para la práctica de la Gimnasia y muchos otros problemas; pero no podemos perder la esperanza de salir adelante y de alcanzar, como en los pasados juegos universitarios (en donde Denisse López, estudiante de Psicología en la Universidad de Baja California consiguió medalla de oro en salto de caballo), a las grandes potencias como Rusia. Ante estas diferencias tan marcadas en cuanto a rendimiento de un país a otro muchas veces se han preguntado el porqué de su hegemonía en este deporte, para ello Golby y Hope (1991), realizaron una investigación que estudió el método soviético en comparación con el método británico demostrando que la Gimnasia de Rusia es avanzada no sólo debido a que escogen a las futuras gimnastas, sino, más bien debido a la efectividad de la técnica que enseñan y los métodos empleados para ello; en este sentido, la investigación no especifica qué métodos se emplean. También en función de lo anterior, la Federación Mexicana de Gimnasia (FMG) ha hecho un esfuerzo por desarrollar la gimnasia en México; para ello, en 1996, Esteva y Valenzo (1996) presentaron el programa nacional 1996-2000, en el cual se ha dividido a las competidoras en 9 clases que buscan facilitar el desarrollo de este deporte.

Sin embargo, he encontrado que la gimnasia no es sólo el entrenamiento diario y la competencia constante contra uno mismo por superarse, ya que día a día, este deporte me ofrece una oportunidad de superar esos obstáculos que se ven insuperables y de triunfar sobre aquellas personas a quienes un día creí inalcanzables; es aquí donde juega un papel fundamental el esfuerzo volitivo que se define como: "el estado de tensión interna relacionado con la comprensión de la dificultad y la motivación a sí mismo de superar esa dificultad" (Krivenko; 1990, p. 414). ¿Quién fuera la gimnasta si no tuviera obstáculos por vencer, ejercicios por

perfeccionar y competencias por ganar? Así, los elementos que conforman los esfuerzos volitivos requeridos para las gimnastas son: claridad de objetivo, iniciativa, independencia, constancia, tenacidad, audacia, firmeza, resistencia y autodominio (Ukran, s/f). Desde allí, podemos analizar las diferentes posibilidades de enseñanza de estos esfuerzos y su efectividad.

Pero siempre en la vida de una gimnasta, alguien sumamente importante para su desarrollo y, sobre todo, para poder llegar a las metas propuestas sin desfallecer, es el entrenador, quien aparte de fungir como el guía y poseedor de la técnica y metodología adecuada para un aprendizaje, es quien tiene en sus manos la seguridad de la gimnasta y sobre todo, por los largos períodos que pasa con ella durante entrenamientos y salidas, es muchas veces, quien se convierte en consejero y amigo. Por lo anterior es que la relación entrenador-gimnasta no puede dejarse de lado, ni mucho menos considerarse como las de otros deportes, ya que, además, como ya se mencionó, las gimnastas inician su vida deportiva a muy corta edad; es así como Cote, Salmela, Trudel, Baria y Russell (1994), realizaron una investigación con el propósito de identificar las diferentes variables de formas de entrenamiento, se analizaron dichas técnicas en gimnasios de Alemania y Estados Unidos identificando semejanzas y diferencias; sin embargo, dentro de la bibliografía que revisé no encontré algún documento que hable sobre la relación del entrenador con la gimnasta y la importancia en su rendimiento deportivo.

En otro sentido, el entrenador también se convierte en parte fundamental del desarrollo del deportista, ya que, siendo él quien tiene en sus manos la preparación del deportista, los métodos que emplee en la enseñanza de habilidades motoras influyen en gran medida; por lo anterior Kusulas y Valdivia (1984) realizaron una investigación en la que entrenaron a entrenadores de basquetbol en principios y técnicas del Análisis Conductual Aplicado; obteniendo resultados muy alentadores, ya que encontraron, que al aplicar estos principios en sus entrenamientos, el rendimiento físico de los jugadores mejoró.

La relación entre el entrenador y el deportista, podemos considerar que casi siempre es ambigua y a veces, en lugar de ayudar, se convierte, el mismo entrenador, en un obstáculo para el desarrollo del atleta. Existen ocasiones en que

dichas relaciones se convierten en una dependencia enfermiza con respecto al entrenador, convirtiéndose éste en protector. Chappius y Thomas, (1989) plantean que la relación del entrenador con los deportistas ha de ser fundamentada en un ambiente de libertad de expresión y aceptación de responsabilidades; esto permite formular un compromiso y crear una relación autónoma. Sin embargo, habría que pensar en la función que puede tener el entrenador para aplicar y enseñar otro tipo de técnicas en los entrenamientos y su efectividad en el rendimiento, en este caso, de los gimnastas.

Todas estas investigaciones, enmarcan un campo de estudio que nos ocupará durante todo este planteamiento, ya que es importante hablar de aquello que conjuga estas dos áreas: el deporte y la Psicología, que se ha llamado, Psicología del deporte definida como: "una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista" (Krivenko, 1990, p 333).

Dentro de las investigaciones hechas se ha encontrado que existe una gran importancia de la Psicología en el deporte y que dicha importancia va aumentando día a día en la medida en que los deportistas requieren de un servicio para un mejor rendimiento deportivo. En este sentido, es importante el descubrir qué papel adquiere el deporte para los jóvenes y las razones de su práctica (salud, diversión, etc.), esto ya ha sido analizado por Montalvo (1994) y nos da una clara referencia de la importancia que adquiere este estudio en el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Por todo lo anterior, surge la idea de esta investigación que pretende conjuntar dos aspectos de mi vida: la Psicología y la gimnasia. Al tratar de acercarme al fenómeno psicológico en el deporte encontré una propuesta interesante en la Programación Neurolingüística (PNL) que es un arte y una ciencia de la excelencia personal, según Seymour y O'Connor (1995), para quienes esta propuesta es una ciencia debido al método y procesos que se emplean y un arte por el toque personal que imprime cada quien en su aplicación, además de que es una habilidad práctica que crea los resultados deseados.

La PNL tuvo sus inicios a principios de la década de los setenta cuando John Grinder y Richard Bandler al estudiar a Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson, se percataron de las similitudes en sus propuestas y elaboraron un sistema de técnicas que funcionaban en la práctica terapéutica y que se convirtieron en un modelo que se emplea para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, con todo esto, el disfrutar más cómodamente de la vida (Krusche, 1996).

La PNL, se compone de tres partes que la representan y le dan nombre (Seymour y O'Connor, 1995): Neuro, porque se recoge información del medio, a partir de los procesos neurológicos y captados por los sentidos; lingüística indica que el lenguaje es el medio para trasladar la información y ordenar los pensamientos así como la conducta, por último, la palabra programación tiene que ver con un conjunto de métodos que permiten organizar las ideas y las acciones para lograr ciertos resultados.

Aunque existen varias personas que contribuyeron directa o indirectamente para la conformación de la PNL, las bases fundamentales son las ya mencionadas. Pero, todos estos esfuerzos, se conjuntan para que la gente aprenda a usar sus cerebros de maneras más funcionales, esto es la PNL (Bandler, 1997).

Después de leer la investigación hecha por Cedillo, Durán y Paredes (1997), quienes trabajaron con futbolistas en el entrenamiento de las técnicas planteadas por la PNL se realiza la pregunta de si el efecto del aprendizaje de estas técnicas puede también vivenciarse sin la necesidad de estar el psicólogo con cada uno de los deportistas.

Durante entrevistas informales, los entrenadores de varios clubes, se tuvo un acercamiento hacia los problemas reales que viven los entrenadores a diario en sus gimnasios; en este sentido, ellos reportan que las problemáticas tienen que ver con: "la motivación para ganar", tenacidad, "saber que pueden hacer los elementos", realizar los elementos sin ayuda, etc.

Tomando en cuenta entonces, las necesidades que nos ocupan se pueden ya plantear los objetivos de esta investigación presentados a continuación.

OBJETIVOS

Objetivo General.-

Evaluar el aprovechamiento de la relación entrenador-gimnasta para la formación de esfuerzos volitivos a través de la Programación Neurolingüística.

Objetivos específicos.-

- Analizar la relación entrenador-gimnasta y su influencia en la formación de esfuerzos volitivos.

- Modificar la relación entrenador-gimnasta a través de la concientización de entrenadores acerca de la importancia de la preparación psicológica con una propuesta en la PNL.

- Enseñar a los entrenadores a aplicar técnicas de PNL durante sus sesiones para mejorar el rendimiento de las gimnastas desde los esfuerzos volitivos.

6.2.- Método

Sujetos.- La investigación se dirigió a 14 gimnastas de alto rendimiento (clases I a IV) cuyas edades fluctúan entre 11 y 16 años y a 7 entrenadores reconocidos por la FMG con una experiencia mínima de 5 años en esta profesión. Cabe hacer mención que cada entrenador y dos gimnastas trabajan en el mismo equipo.

Situación.- La investigación se llevó a cabo en un aula designada para el trabajo en grupo por la Asociación Gimnástica del D.F. Las observaciones se llevaron a cabo en los gimnasios en los que las gimnastas normalmente entrenan.

Materiales.- Hojas blancas, lápices, cuestionarios.

Instrumentos.- Se emplearon los siguientes cuestionarios (ver anexo 3):

1) Relación entrenador-gimnasta.- Se aplicaron dos tipos de cuestionario para analizar la relación entrenador-gimnasta, con los siguientes factores: cohesión, confianza y rendimiento. El primer cuestionario se aplicó a entrenadores evaluando su relación con las gimnastas y la forma en cómo él mismo facilita ó dificulta dicha relación, y el segundo a gimnastas interrogándolas acerca de la relación con su entrenador y el cómo lo perciben (ver cuestionario 1 y 2).

2) Capacidad volitiva.- Se empleó un instrumento que evalúa la autoconfianza de la gimnasta, nivel motivacional y tenacidad; así como los medios que se emplean para fortalecer los esfuerzos y capacidades volitivas (ver cuestionario 3).

Este cuestionario evaluó específicamente los esfuerzos volitivos basados en: concepto de triunfo: razones de índoles deportiva, personal y social; pensamientos ante el triunfo, debido a que la motivación al triunfo basado en Becerril (1990) es la

que conforma los esfuerzos volitivos: autovaloración deportiva, deseo de lograr la excelencia deportiva; pensamientos ante la derrota: de valoración deportiva, pensamientos desagradables y agradables ante la derrota; motivos para alcanzar el triunfo: atribuciones de índole deportiva, personal y social; dedicación de triunfos: ámbitos familiar, social, religioso, deportivo, etc.; atribuciones de triunfo: debido a los círculos personal, familiar, social, deportivo; condiciones para lograr el triunfo: características deportivas, personales y sociales; obtención de seguridad para triunfar: Apoyos personal, social, recursos deportivos; expectativas de triunfos y metas: de índole deportivo, personal y social.

3) Metas y objetivos personales (basado en: Cedillo, Durán y Paredes, 1997).- Este cuestionario tuvo como objetivo conocer las metas y objetivos personales en cuanto a cambios; así como los miedos u otras cuestiones que obstaculizan su obtención (ver cuestionario 4).

Por otro lado, se realizó la evaluación del rendimiento físico de las gimnastas a partir de las calificaciones obtenidas en los cuatro aparatos en dos eventos competitivos diferentes y se preguntó tanto a entrenadores como a gimnastas si se aplicaron las técnicas enseñadas a los primeros.

Definición de variables.-

- Independientes.- Las técnicas de programación neurolingüística:

- 1) Técnica de anclaje de recursos.- Que facilite a la gimnasta el reformular sus movimientos en el espacio.
- 2) Técnica del chasquido.- Que proponga a la gimnasta una forma de realizar conexiones.
- 3) Eliminación de fobias.- Para eliminar los miedos provocados por caídas en los aparatos.

•Dependientes

- 1) Relación entrenador-gimnasta.
- 2) Rendimiento físico de gimnastas.
- 3) Rendimiento en esfuerzos volitivos de gimnastas.
- 4) Aplicación y enseñanza de las técnicas de PNL de parte del entrenador.

6.3.- Procedimiento

La investigación se llevó a cabo en tres fases; para completar una metodología del tipo A-B-A, en la que cada fase estuvo compuesta como sigue:

Fase A.- Esta fase se integró como una evaluación inicial y se compuso por la aplicación de los tres cuestionarios, tanto a gimnastas como a entrenadores, llevados a cabo durante una sesión: se les pidió personalmente que respondieran a cada pregunta lo más verídico posible tomando el tiempo que necesitaran. Se realizó una observación directa en situación de entrenamiento de las gimnastas, analizando su relación con el entrenador y las técnicas que utilizó para enseñar a las gimnastas.

Fase B.- El segundo paso de la investigación fue la aplicación de la estrategia que constó de 6 sesiones de dos horas cada una, que se llevó a cabo como sigue:

La intervención fue dirigida a entrenadores a quienes se les instruyó, en sesiones grupales e individuales sobre la importancia de la preparación psicológica de las gimnastas, los esfuerzos volitivos y las técnicas de PNL, así como su aplicación práctica y el cómo ser enseñadas a sus gimnastas.

Esta instrucción se llevó a cabo durante un curso-taller que se describe a continuación:

Objetivo General.

- ☛ Capacitar a los entrenadores de gimnasia en las principales bases y técnicas de la programación neurolingüística para su aplicación con las gimnastas en la formación de esfuerzos volitivos.

Objetivos específicos.

- ☛ Que los entrenadores conozcan la importancia de la preparación psicológica en la gimnasia, así como sus elementos esenciales.
- ☛ Enseñar a los entrenadores de gimnasia las bases teóricas y las técnicas de Programación Neurolingüística para mejorar el rendimiento de las gimnastas.
- ☛ Instruir a los entrenadores sobre la aplicación de estas técnicas para el aprovechamiento de su relación con las gimnastas en la formación de esfuerzos volitivos.

Programa

El curso se llevó a cabo en 6 sesiones de dos horas cada una (una por semana). Cada sesión contó con una estructura similar que constó de:

- Analisis de aplicación.- Se analizaron los resultados de la aplicación hecha durante la semana y las problemáticas presentadas.
- Introducción.- En la que se presentó el objetivo de la sesión y algunos elementos de la misma.

- c) Desarrollo.- Se expusieron los fundamentos teóricos y metodológicos del tema a tratar.
- d) Ensayo de aplicación.- Se realizó una práctica de lo visto antes.
- e) Resolución de dudas.- Aquí se formularon las dudas que se hayan presentado durante la sesión y se resolvieron.
- f) Tarea.- Se propuso una práctica para realizarse durante la semana con las gimnastas.

Las sesiones abordaron los siguientes temas:

Sesión 1.-

- Psicología del deporte
- Importancia de la preparación psicológica en la gimnasia
- Los esfuerzos volitivos como parte de esta preparación

Sesión 2.-

- Bases teóricas de la PNL.
- Sistemas representativos y cómo identificarlos.

Sesión 3.-

- La importancia del lenguaje.
- La formulación de objetivos.

Sesión 4.-

- Técnica de chasquido.

Sesión 5.-

- Técnica de anclaje de recursos
- Técnica de cura de fobias

Sesión 6.-

- Propuestas de técnicas alternas utilizando la P.N.L.
- Relación de técnicas con las capacidades volitivas

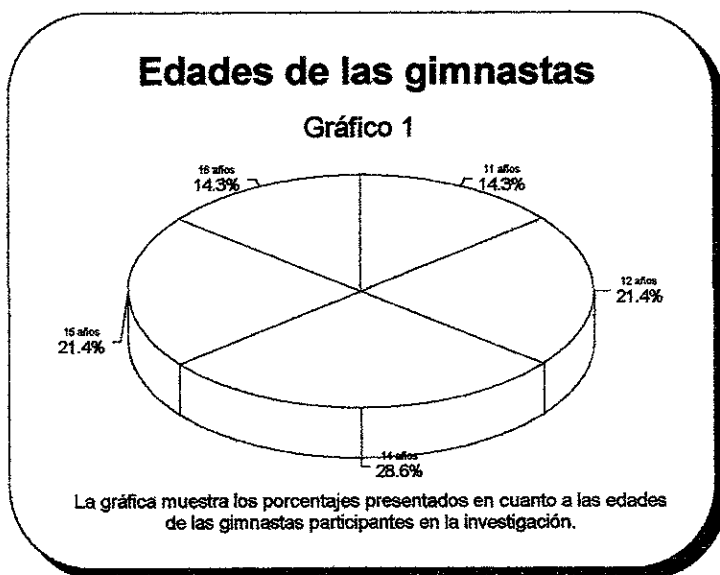
Fase A'.- Por último se llevó a cabo una evaluación final, igual a la inicial y en la que se evaluaron los cambios obtenidos.

6.4.- Análisis de Resultados

Características demográficas.

La presente investigación contó con la participación de 14 gimnastas y 4 entrenadores, los cuales participaron de manera voluntaria.

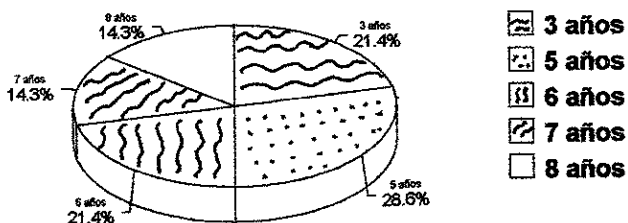
Las edades de las gimnastas variaron entre los 11 y los 16 años, predominando aquellas que tienen 14 años (4), en segundo lugar 12 y 15 años (2 respectivamente) y por último las que tienen 11 y 16 años (2).



Se observó que en cuanto a los años de experiencia como gimnastas se dieron las siguientes variaciones: en primer lugar, aquellas que tienen 5 años como gimnastas (4), seguida por las que tienen 3 y 6 años (3 cada uno); y por último las que han realizado este deporte durante 7 y 8 años (2 respectivamente).

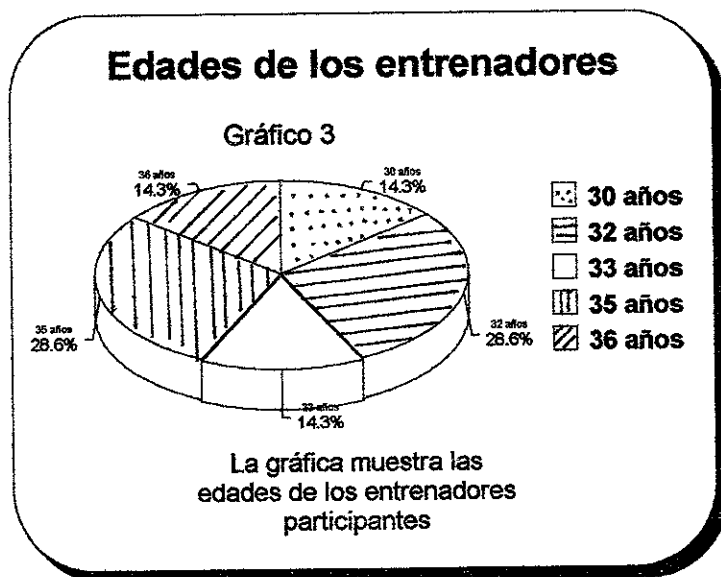
Años de experiencia como gimnasta

Gráfico 2

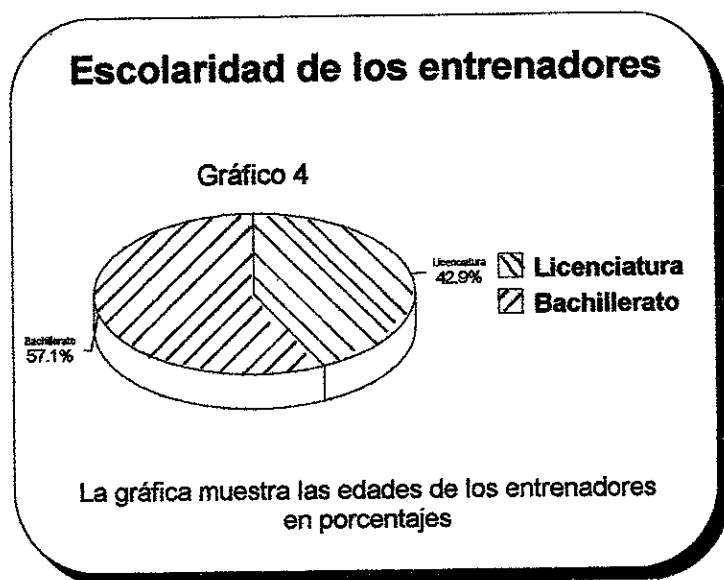


La gráfica muestra los porcentajes obtenidos de los años de experiencia de vida deportiva reportados por las gimnastas

En cuanto a los entrenadores que participaron en la investigación, todos ellos fueron de sexo masculino, sus edades fueron de 30 años (1), de 32 años (2), de 33 años (1), de 35 (2) y de 36 (1). La gráfica muestra los porcentajes de dichas edades.



En cuanto a la escolaridad de los entrenadores, se encontró que como mínimo fue preparatoria (4) y como máximo licenciatura (3), aunque ninguno de los entrenadores realizó sus estudios en el área deportiva. Los resultados encontrados se muestran a continuación en forma de porcentajes.



Con los datos mostrados con anterioridad podemos apreciar las características generales de la población y así, podemos continuar para realizar el análisis descriptivo de los resultados obtenidos durante la investigación.

Análisis descriptivo.

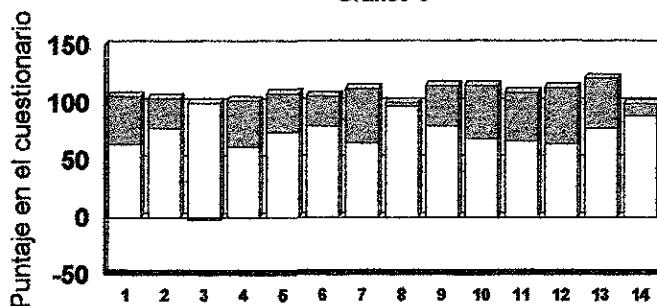
Se realizó un análisis de los cuatro cuestionarios aplicados en dos evaluaciones, los cuales evaluaron relación entrenador-gimnasta, capacidades volitivas y formulación de metas y obstáculos. A continuación se presentan los resultados obtenidos en esta investigación.

Los cuestionarios acerca de la relación entrenador-gimnasta fueron evaluados mediante una escala en la que cada pregunta tenía un valor máximo de 10 y un valor mínimo de 1; por lo tanto, el valor máximo de cada cuestionario fue de 130 y un valor mínimo de 13.

En cuanto a la relación entrenador-gimnasta se encontraron los siguientes puntos: hubo un incremento después de la intervención realizada; se observó que la mayoría de los sujetos incrementaron su puntaje a excepción del sujeto 3 quien disminuyó 2 puntos. Los sujetos que aumentaron menos su puntaje fueron el 8 y el 14, cuyo aumento fue de 3 y 10 respectivamente (ver gráfica 5).

Relación entrenador-gimnasta

Gráfico 5

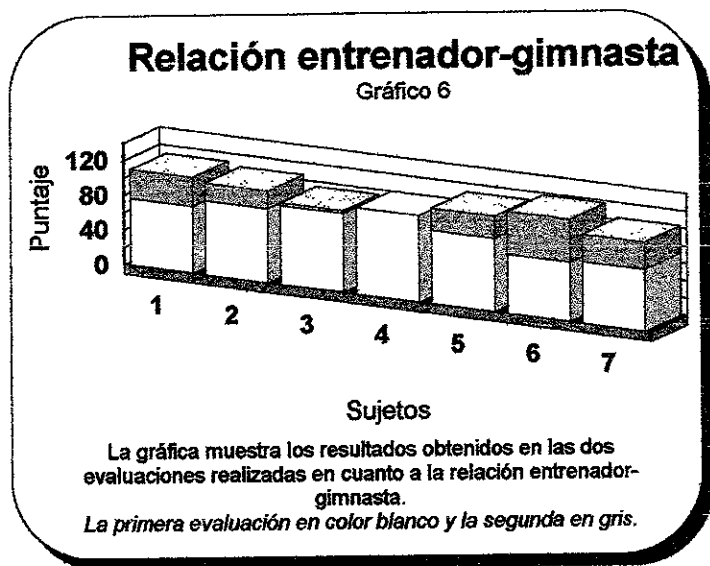


Sujetos

La gráfica muestra los resultados obtenidos en las dos evaluaciones realizadas en cuanto a la relación entrenador-gimnasta.

La primera evaluación en color blanco y la segunda en color gris.

En cuanto a los entrenadores, se encontraron resultados similares, debido a que también se incrementó el puntaje en la mayoría de ellos; estos resultados se muestran a continuación.



Por otro lado, en cuanto a las capacidades volitivas de las gimnastas, evaluadas en el cuestionario 3 (ver anexo 3) se evaluó categorizando las respuestas; así, cada respuesta tuvo ciertas categorías y se evaluaron 3 componentes deportivos como propone Becerril (1990), estos componentes son:

- **Componente deportivo 1** *Definición de deporte y práctica deportiva.*- En este componente se introducen las definiciones que hacen los deportistas acerca de su disciplina, así como los motivos que le indujeron a iniciarse y continuar en el deporte.

- Componente deportivo 2 Las competencias.- Se incluyen todos los aspectos relacionados con la competencia, su importancia, su significado y los sentimientos que se viven alrededor de ella.
- Componente deportivo 3 Los resultados.- En este componente se analiza el significado del triunfo y la derrota; así como el grado de actividad e inclinaciones religiosas ante estos dos aspectos de la práctica deportiva.

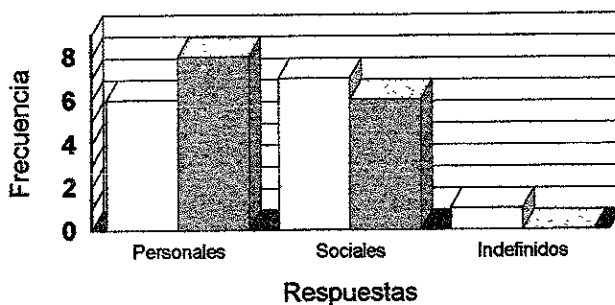
Los cuestionarios fueron analizados por pregunta debido a que se buscó el analizar los cambios surgidos en cada componente que lo conformó. Así, los resultados obtenidos en las dos evaluaciones realizadas, presentan ciertas variantes sobre todo en el aspecto de formación de metas a nivel personal.

Componente deportivo 1

En cuanto al componente deportivo 1, referente a la definición de deporte y práctica deportiva se observó que las motivaciones para iniciar la práctica de la gimnasia se clasificaron en 3: Personales, sociales e indefinidas. Los resultados en la primera evaluación se presentan en la siguiente gráfica.

Motivos de inicio en la práctica deportiva

Gráfico 7



La gráfica muestra los motivos que presentan las gimnastas para su inicio en esta práctica deportiva.

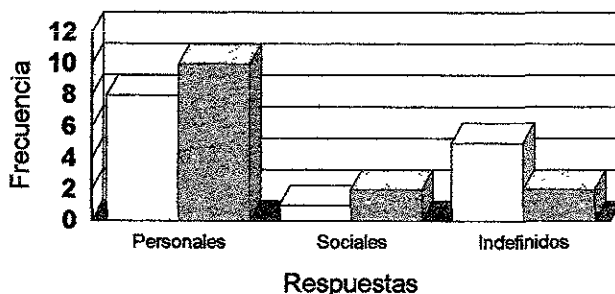
La primera evaluación está en blanco y la segunda en gris.

Se muestra un incremento en los motivos personales, que permite el formularse metas y objetivos específicos.

También dentro de este componente, en los motivos que llevan a las jóvenes a continuar su práctica de la gimnasia se presenta que algunas de ellas lo realizan por alcanzar sus metas personales, otras por dar gusto a otros (padres, entrenador) y las última no lograron definir su postura.

Motivación para continuar la práctica

Gráfico 8



La gráfica muestra los motivos que presentan la gimnastas para su inicio en esta práctica deportiva.

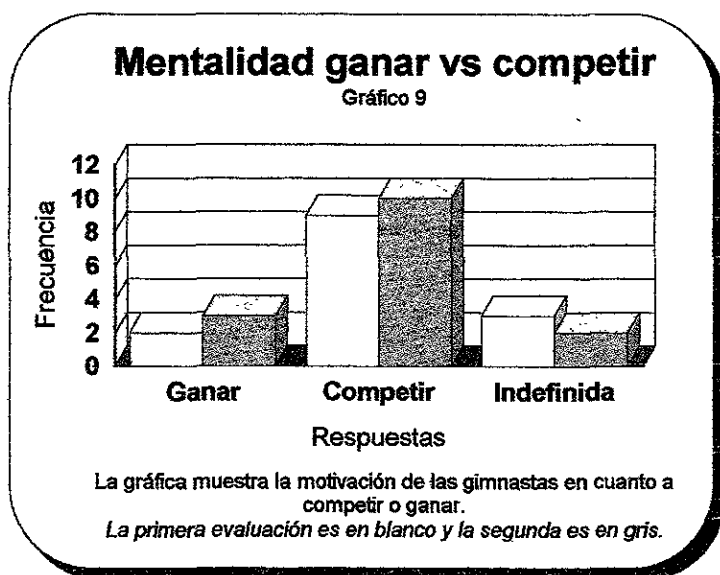
La evaluación A se presenta en blanco y la A' en gris.

Se observa que en este aspecto existe una mayoría de gimnastas que desde el principio de la investigación presentaron como motivación a su práctica los logros personales; sin embargo, aumentó en un grado medio; en cambio, disminuyó el número de jóvenes que no tenían definida su motivación al entrenar.

Componente deportivo 2

Este componente referente a las competencias arrojó resultados muy interesantes, debido a que se expresaron acerca de sus temores, pensamientos y sentimientos en torno al momento competitivo.

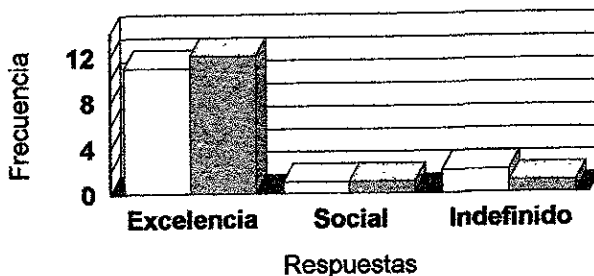
Como primer punto, se analizó qué motivación es mayor, si el ganar o simplemente competir; en este sentido, se plantea uno de sus propios objetivos como deportistas. La mayoría de las gimnastas plantearon que su motivación al competir es simplemente competir, en esta pregunta no hubo mucha diferencia de una evaluación a la otra; más bien permaneció muy constante.



Se analizó también los pensamientos reportados por las gimnastas en torno al momento de ingresar en el escenario deportivo ya sea para entrenar o para competir. En este punto se observó que la mayoría buscan una excelencia a nivel deportivo y personal.

Pensamientos en escenario deportivo

Gráfico 10



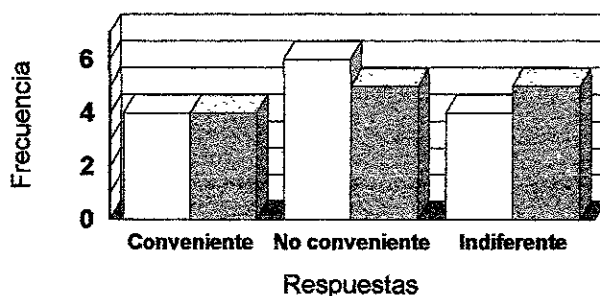
La gráfica muestra los pensamientos que tienen las gimnastas en el escenario deportivo.

La primera evaluación se presenta en blanco y la segunda en gris.

Encontrando que el apoyo de otras personas es importante, al analizar la pregunta en este sentido, nos pudimos percatar de que las respuestas son muy divididas, debido a que algunas piensan que si es conveniente que exista apoyo, otras que no y a las últimas les es indiferente.

Apoyo al deportista en competencias

Gráfico 11

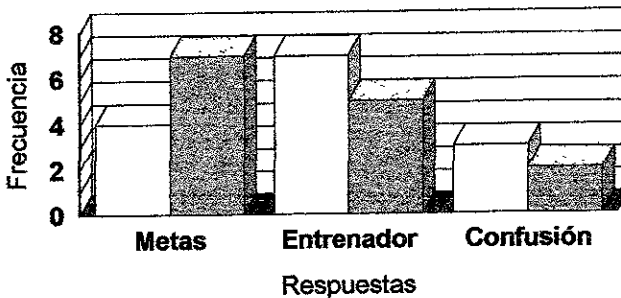


La gráfica muestra como perciben las gimnastas el apoyo de otras personas en competencias.
La primera evaluación se presenta en blanco y la segunda en gris

En el análisis de la pregunta formulada alrededor de los pensamientos que vienen a ellas en el momento de competir se encontró en la primera evaluación que varias piensan en sus entrenadores, otras más en sus metas personales y algunas que no supieron definir sus pensamientos. En la segunda evaluación se notó un incremento en la frecuencia de aquellas que piensan en sus propias metas disminuyendo las otras dos respuestas.

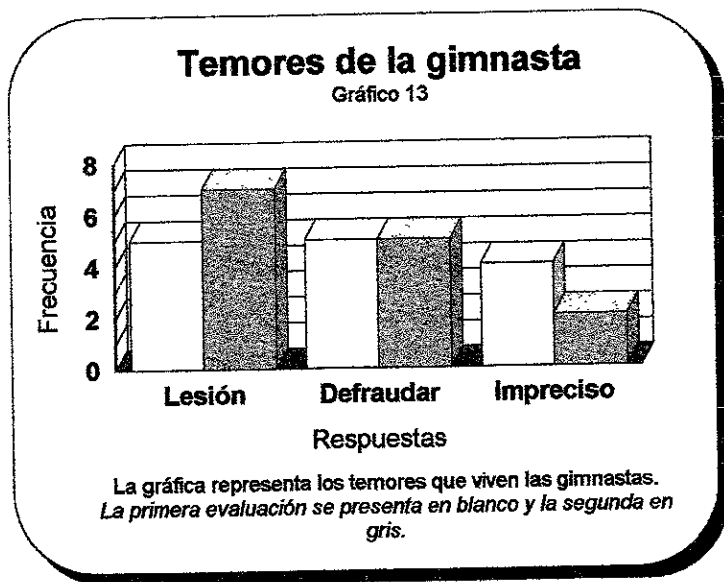
Pensamientos en competencias

Gráfico 12



La gráfica representa los pensamientos de las gimnastas durante la competencia
 La primera evaluación se presenta en blanco y la segunda en gris.

En cuanto a los temores que presenta cada gimnasta se encuentran como más comunes las lesiones y el defraudar a otros (entrenador y/o padres)

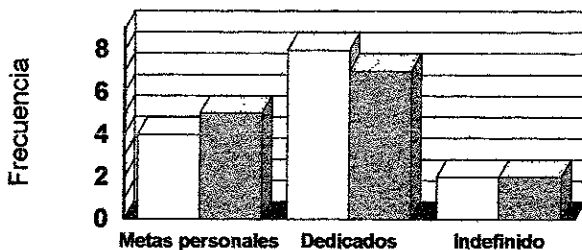


Componente deportivo 3

Este componente, como ya se expresó arriba, es el que analiza los resultados que obtiene un atleta y lo que éste piensa en torno a ellos; es decir, el triunfo y la derrota. El triunfo para las gimnastas que participaron en la investigación significa un logro para dedicarse a otros (entrenador y/o padres) o un cumplimiento de metas. En este sentido, los resultados no muestran diferencias. Se presenta a continuación la gráfica

Pensamientos sobre triunfo

Gráfico 14



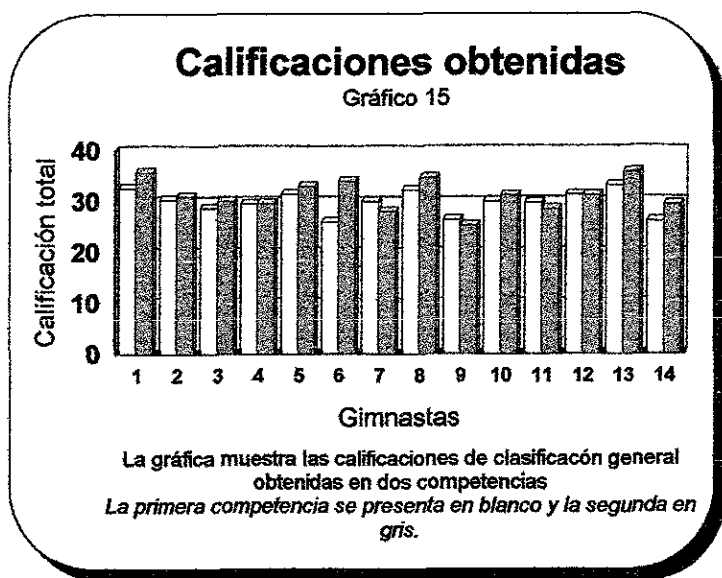
Respuestas

La gráfica representa los pensamientos de las gimnastas en torno a sus resultados.

La primera evaluación se presenta en blanco y la segunda en gris

Por último, cabe señalar que las observaciones realizadas sirvieron para corroborar los resultados expuestos anteriormente; en este sentido, es importante considerar que éstos fueron muy alentadores debido a que la intervención tuvo un buen resultado, ya que las variaciones obtenidas en los cuestionarios nos ayudan a formular la discusión y conclusiones que a continuación se presentan.

En otro sentido, se realizó un análisis de las calificaciones obtenidas por las gimnastas en dos competencias, una previa y otra posterior a la intervención y se tomó en cuenta para analizar los resultados de la intervención en términos de rendimiento real. Es importante mencionar que estos datos sólo nos dan una idea acerca del nivel gimnástico, debido a que las jueces que evaluaron no fueron las mismas o no estuvieron en el mismo aparato: por ello, sólo se tomó en cuenta el puntaje de clasificación general (la suma de las calificaciones en los cuatro aparatos). La siguiente gráfica muestra los resultados.



La gráfica muestra un incremento en las calificaciones de 11 sujetos que va desde 0.1 hasta 2 puntos.

Durante las observaciones realizadas antes y después del curso-taller se pudo constatar que el acercamiento de las gimnastas hacia el entrenador es muy constante, para que éste les explique los movimientos a realizarse para la ejecución de los elementos y haga una retroalimentación de lo practicado. En la segunda observación además se pudo advertir que los acercamientos conllevaron una serie de explicaciones sobre la utilización de alguna técnica de P.N.L., en algunos casos.

Discusión

y

Conclusiones

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El haber realizado este trabajo me ha permitido, unir las dos pasiones más grandes de mi vida; por un lado, la gimnasia artística, que para mí se ha convertido en la forjadora de mi carácter por que gracias a ella sé que sólo aquel que ha perdido sabe también ganar; y por el otro lado, la Psicología que es la que me ha enseñado a comprender que todo aquello que soy en este momento lo he aprendido y por ella se me da la oportunidad de cambiar.

Al iniciar este trabajo tenía muchas ideas acerca de lo que podía hacer en este ámbito que se va abriendo poco a poco para la Psicología; al incursionar por primera vez en la Programación Neurolingüística me di cuenta de que es una propuesta que da la posibilidad de realizar cambios rápidos y aprendizajes constantes. Primero, empecé a aplicarla en mí, se acercaban las competencias y yo tenía la posibilidad de probar esta nueva aproximación.

Después de probar con mi propia persona, descubrí que no sólo es una propuesta sino que la P.N.L. se convierte en un medio eficaz para aumentar el rendimiento en el deporte. Posteriormente les empecé a enseñar las técnicas de la P.N.L. a mis compañeras de equipo, quienes expresaron que les resultó muy funcional el aprovecharlas no sólo en el gimnasio, sino también en la escuela y en su vida personal.

Considero entonces que, fuera de todos los números obtenidos durante esta investigación, el trabajo con seres humanos nos da la posibilidad de aprender sobre nuestras propias conductas y mejorar nuestra propia vida.

Podemos empezar a concluir, como menciona Krivenko (1990) que la preparación psicológica del deportista no puede separarse de la preparación física, técnica y táctica ya que es colaboradora en el mejoramiento del rendimiento deportivo.

También se planteó el hecho de que todo programa de preparación psicológica ha de estar incluido en un macro programa deportivo (Chincoya y Sotelo, 1994), por ello se considera que es de suma importancia el integrar el programa presentado en el presente trabajo en el programa general, ya que no se consideró el momento de preparación en el que se encontraban las gimnastas; así podría tener un mejor aprovechamiento y podría insertarse en el momento adecuado de preparación.

También a lo largo del trabajo en el curso-taller, me pude percatar de que la mayoría de los entrenadores y de las gimnastas utilizan como sistema representativo preferido el kinestésico, esto concuerda con lo que mencionan Seymour y O'Connor (1992) que dependiendo de la actividad que se realice cotidianamente es el sistema representativo que utilizamos más. También en este sentido, los entrenadores durante las sesiones expresaron su dificultad al comunicarse con sus gimnastas, la P.N.L. les facilitó esta comunicación en cuanto descubrieron en el lenguaje un medio para formular mapas y para dar a conocer sus propios mapas; el aprender a expresarse con una cantidad mayor de datos (Bandler y Grinder, 1980) les ayudó a comunicarse mejor en cuanto a las correcciones que hacían las gimnastas.

Por otro lado, las técnicas que se les enseñaron les ayudaron a que sus gimnastas tuvieran un mayor rendimiento dentro de su actividad deportiva.

Un punto de suma importancia y al que mucha gente no le considera como tal es el planteamiento de objetivos; por lo general los entrenadores expresaron el no saber cómo formular dichos objetivos; sin embargo, al aprender se dieron cuenta de una mejoría; esto también se pudo constatar en los resultados; debido a que las gimnastas en la segunda evaluación presentaron una mejor formulación de metas y, por tanto, el deseo de alcanzarlas como objetivo principal de su entrenamiento y no sólo para agrandar a otros (entrenador y/o padres).

En cuanto a la relación entrenador-gimnasta se logró incrementar la comunicación entre ambas partes, aunque es un proceso que debe continuar creciendo, es muy importante el mantener dicha relación para llegar a establecer metas conjuntas, ya que en algunas ocasiones se expresaba que las metas de las

gimnastas no son las mismas que las de los entrenadores; sin embargo, al lograr entablar este lazo de comunicación más funcional se percataron de que los objetivos se encontraban formulados en formas diferentes pero tendiendo hacia lo mismo.

Retomando lo dicho por Bandler (1997), podemos concluir que cada persona crea su propio modelo del mundo y, así concuerden en utilizar los mismos sistemas representativos, la experiencia de uno será siempre diferente a la de otro; esto debido a que tanto los entrenadores como yo, nos pudimos percatar de que las gimnastas no logran tener un mismo desempeño en el gimnasio aun a pesar de utilizar los mismos sistemas representativos y muchas veces aún con esto no se pueden comunicar de la manera más funcional.

En cuanto a las variables manipuladas y evaluadas durante la investigación podemos mencionar que la relación entrenador-gimnasta se modificó en el sentido de un mayor número de acercamientos para explicaciones y una mejor comunicación entre ellos. Por otro lado, en cuanto al rendimiento físico se pudo constatar que hubo una mejoría marcada por las calificaciones obtenidas en los eventos competitivos que, finalmente, es a lo que se aspira con las sesiones de entrenamiento; respecto a la aplicación y enseñanza de las técnicas de PNL por parte del entrenador se observó que los acercamientos para explicar también se utilizaron para explicar las técnicas de PNL a utilizarse en cada caso y antes de la competencias.

Es importante subrayar el hecho de que el psicólogo del deporte no puede estar todo el tiempo con los deportistas, muchas veces por el programa de entrenamiento al que se someten o por la falta de recursos que se posean para viajar con los atletas, es por ello de suma trascendencia esta investigación, ya que gracias a ella podemos concluir que el entrenamiento a para-profesionales se convierte en la mejor opción para una intervención constante y que llegue a una población mayor. Por ejemplo, en el caso de esta investigación, se logró llegar a por lo menos 14 gimnastas que se atendieron indirectamente con el trato de 7 entrenadores.

Por último, menciono que el trabajo que se llevó a cabo, aún es muy difícil de realizarse en México debido a que no existe una verdadera cultura del deporte y por ello, no se le da el lugar adecuado a las personas que se encuentran practicando alguno.

En este sentido, es de suma importancia el seguir realizando investigaciones que promuevan la efectividad de las mismas para que el trabajo del psicólogo sea poco a poco reconocido en el ámbito deportivo.

En el futuro se abren muchas expectativas de trabajo psicológico que pueden ayudarnos a analizar el deporte en nuestra propia cultura y aumentar el rendimiento y el desarrollo del mismo a nivel mundial. Es importante el dar a conocer que no solamente el fútbol es un deporte sino que también existen otros muchas disciplinas que permiten el mejor desarrollo físico, psicológico y social del individuo.

Referencias

REFERENCIAS

- ▣ Andreas, C. y Andreas, S. (1991). Corazón de la mente. Santiago de Chile. De. Cuatro Vientos.
- ▣ Argumosa Z., A. y Cervantes H., F. (1997). Algunas aportaciones de la Psicología a la actividad deportiva. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
- ▣ Bakker, F.C., Whiting, H.T.A., Brug, H. (1993). Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid. Ediciones Morata.
- ▣ Bakker, F.C. y Kayser, C.S. (1994). "Effect of a self-help mental training programme". International Journal of Sport Psychology. 25: 158-175
- ▣ Bandler, R. (1997). Use su cabeza para variar. Submodalidades en Programación Neurolingüística. México. Editorial Cuatro vientos.
- ▣ Bandler, R.; Grinder, J. (1980). La estructura de la magia I. Lenguaje y terapia. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos.
- ▣ Bandler, R.; Grinder, J. (1996). La estructura de la magia II. Cambio y congruencia. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos.
- ▣ Castell, R. y cols. (1981). Diccionario enciclopédico Hachette Castell. España. Ediciones Castell. Tomo 4.
- ▣ Cedillo A., G.; Durán E., F. y Paredes N., B. (1997). Aplicación de la programación Neurolingüística, como una nueva alternativa para mejorar el desempeño de futbolistas profesionales. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.

- ⊗Chappuis, R. y Thomas, R. (1989). El equipo deportivo. Barcelona. Editorial Paidós. p. 53-56.
- ⊗Chincoya T., E. y Sotelo M.R. (1994). Manual para la planificación del entrenamiento psicológico para deportistas. México. U.N.A.M. Facultad de Psicología, Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
- ⊗COLECTIVO (1970). Gimnástica. La Habana. Ediciones deportivas.
- ⊗Cote, J.; Salmela, J.; Trudel, P.; Baria, A. y Rusell, S. (1994). "The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge" .*Journal of sport and exercise psychology*. 17 (1): 1-17.
- ⊗Couture, R., Singh, M., Lee, W., Chahal, P., Wankel, L., Oseen, M. y Wheeler, G. (1994). "The effect of mental training on the performance of military endurance tasks in the canadian infantry". *International Journal of Sport Psychology*. 25: 144-157.
- ⊗Davis, C. y Mogk, J. (1994). "Some personality correlates of interest and excellence in sport". *International Journal of Sport Psychology*. 25: 131-143.
- ⊗Esteva, C. y Valenzo, N. (1996). Programa Nacional de la Federación Mexicana de gimnasia 1996-2000. México. F.M.G.
- ⊗Ferrara S., M.C y Padilla R., A. (1984). Efectos del reforzamiento en la práctica deportiva. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
- ⊗Geldard, F. A. (1980). Fundamentos de Psicología. México. Trillas.
- ⊗Golby, J. y Hope, P. (1991). "Effects of soviet and western coaching methodologies on the acquisition of gymnastic skills" .*Perceptual and motor skills*. 72. p. 348-350.

- ☒ Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-técnica.
- ☒ Hayashi, C.T. y Weiss, M.R. (1994). "A cross cultural analysis of achievement motivation in Anglo-american and Japanese Marathon runners". *International Journal of Sport Psychology*. 25: 187-202.
- ☒ Hayhurst, B. (1983). Gimnasia Artística. España. Parramón ediciones.
- ☒ Kolt, G. y Kirby, R.J. (1994). "Injury, anxiety and mood in competitive gymnasts". *Perceptual and motor skills*. 78. p. 955-962.
- ☒ Krane, V y Williams, J. M. (1994). "Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: Te impact of gender, competitive level and task characteristics". *International Journal of Sport Psychology*. 25:203-217.
- ☒ Krivenko, M. (1990). Psicología. La Habana. Edit. Pueblo y Educación.
- ☒ Krusche, H. (1996). La rana sobre la mantequilla. Fundamentos de P.N.L. España. Editorial Sirio.
- ☒ Kuhl, J. y Kazén Saad, M. (1989). "Mediadores volitivos de la consistencia cognición-conducta: procesos autorregulatorios y orientación a la acción vs. al estado". *Revista mexicana de Psicología*. Vol 6. Núm.2. pp163-176.
- ☒ Kusulas T., E.A. y Valdivia A., I. (1984). Aplicación de algunos principios del análisis conductual en jugadores de basquetbol utilizando como mediador al entrenador. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
- ☒ Lawther, J.D. (1987). Psicología del deporte y del deportista. Barcelona, España. De. Paidós, Educación Física.

- ⊗ Mc Clure, B.A. y Foster, C.D. (1991) *"Group work as a method of promoting cohesiveness within a women's gymnastics team"*. *Perceptual and motor skills*. 73: 307-313.
- ⊗ Montalvo R., J. (1994). El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de los adolescentes. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Maestro en modificación de conducta.
- ⊗ O'Halloran A. y Gauvin, L. (1994). *"The role of preferred cognitive style in the effectiveness of imagery training"*. *International Journal of Sport Psychology*. 25: 19-31.
- ⊗ Parellada, J.H. (1989). *Deporte 92*. Número 15 Gimnasia. España. Editorial 92.
- ⊗ Peña, F.J. (1994). Psicología, aplicación e investigación en el deporte. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
- ⊗ Petrovsky, A.V. (1979). Psicología general. La Habana. De. Pueblo y Educación.
- ⊗ Ribeiro da Silva A. (1975). Psicología del deporte y preparación del deportista. Buenos Aires. De. Kapelusz.
- ⊗ Riera, J. (1991). Introducción a la Psicología del deporte. España. Ed. Martínez Roca.
- ⊗ Sierra, M. J. (1995). Técnicas conductuales en la enseñanza de repertorios : motores deportivos Gimnasia Artística. México. U.N.A.M. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
- ⊗ Seymour, J. y O'Connor, J. (1992). Introducción a la Programación Neurolingüística. Madrid. Ed. Urano.
- ⊗ Savelsbergh, G. y Bootsma, R. (1994). *"Percepción-Action Coupling in hitting and catching"*. *International Journal of Sport Psychology*. 25: 331-343

- ☒ Smith, M y Pendleton, L. (1994). *"Memory of movement in professional ballet dancers"*. *International Journal of Sport Psychology*. 25: 282-294.
- ☒ Starkes, J., Allard, F., Lindley, S. y O'Reilly, K. (1994). *"Abilities and Skill in Basketball"*. *International Journal of Sport Psychology*. 25: 249-265.
- ☒ Ukran, M.L. (s/f). Metodología del entrenamiento de los gimnastas. La Habana. Edit. Pueblo y Educación.
- ☒ U.T.E.H.A. (1953). Diccionario enciclopédico U.T.E.H.A. México. Unión Tipográfica Editorial Hispano Americana. Tomo III.
- ☒ Whittaker, J.O. (1981). Psicología. México, Ed.. Interamericana.

Anexos

Anexo 1

Partes de valor para cada clase

	Dificultad		Combinación	Ejecución	Bonificación
Clase I	3A 3B 2C Modificado FIG 1997-2000	A 0.20 - 0.60 B 0.40 - 1.20 C 0.60 - 1.20			F.I.G.
10.00		3.00	0.60	4.00	1.00
Clase II	3A 3B 1C FIG 1993-1996	A 0.20 - 0.60 B 0.40 - 1.20 C 0.60 - 0.60			0.20 por EE 0.20 C + (0.10 cada C+)
9.80		2.40	2.00	5.00	0.40
Clase III	4A 4B FIG 1993-1996	A 0.20 - 0.80 B 0.40 - 1.60			
9.60		2.40	2.00	5.20	0.00
Clase IV	4A 3B FIG 1993-1996	A 0.20 - 0.80 B 0.40 - 1.20			
9.40		2.00	2.00	5.40	0.00
Clase V	3A 2B FIG 1993-1996	A 0.20 - 0.60 B 0.40 - 0.80			
9.20		1.40	2.00	5.80	0.00

Requisitos Especiales

	Clase V	Clase IV	Clase III	Clase II
Salto de Caballo	Código de puntuación Saltos Grupo 1 Valor A	Código de puntuación Saltos Grupo 1 y 3 Valor A y B	Código de puntuación Saltos Grupo 1 y 3 Valor A y B	Código de puntuación Saltos Grupo 1, 2 y 3 Valor A, B y C
Barras Asimétricas	6 elementos 1 cambio de barra Salida A	7 elementos 1 cambio de barra Salida A	8 elementos 2 cambios de barra 1 cambio de dirección Salida A	9 Elementos 2 Cambios de barra 1 cambio de dirección 1 vuelo B Salida B
Viga de Equilibrio	1 elemento acrobático con fase de vuelo 1 serie gimnástica 1 serie mixta 1 elemento gimnástico B $\frac{1}{2}$ giro con passé 1 elemento cerca de la viga 1 salto de gran amplitud Salida A	1 serie acrobática (un elemento puede ser sin fase de vuelo) 1 serie gimnástica 1 serie mixta 1 elemento gimnástico B 1 giro de 360° 1 elemento cerca de la viga 1 salto de amplitud Salida A	1 serie acrobática 1 serie gimnástica 1 serie mixta 1 elemento gimnástico B 1 giro de 360° 1 elemento cerca de la viga 1 salto de gran amplitud Salida B	1 serie gimnástica 1 serie mixta 1 serie acrobática 1 elemento gimnástico B 1 giro de 360° 1 elemento cerca de la viga 1 salto de gran amplitud Salida B
Manos Libres	1 serie gimnástica 1 serie mixta de 2 elementos 1 serie acrobática con 1 mortal Salida A	1 serie gimnástica 1 serie de 2 elementos 1 serie acrobática con 1 mortal Salida A	1 serie gimnástica que incluya 1 elemento B 1 serie mixta 2 series acrobáticas diferentes Salida B	1 serie gimnástica que incluya 1 elemento B 1 serie mixta 2 series acrobáticas, una con 2 mortales, los 3 mortales deben ser diferentes Salida B

Los requisitos especiales para la Clase I son los mismos que se señalan en el código de puntuación FIG y ya se han señalado en el presente trabajo (pág. 29).

ANEXO 2

PISTAS DE ACCESO OCULAR²

Visualización

Imágenes construidas
visualmenteImágenes recordadas
visualmente

Sonidos construidos



Sonidos recordados



Cinestesia



Digital auditivo

²Tomado de O'Connor y Seymour, (1992) p. 72.

ANEXO 3

CUESTIONARIO 1.

RELACION ENTRENADOR-GIMNASTA.

(A ENTRENADORES)

NOMBRE.- _____

EDAD.- _____

AÑOS DE EXPERIENCIA COMO ENTRENADOR.- _____

EQUIPO.- _____

ESCOLARIDAD.- _____

INSTRUCCIONES.- En cada afirmación, marca entre uno y diez en qué punto te encuentras. Donde 1 es mal y 10 es excelente

1.- Considero que mi relación con las gimnastas es buena.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.- Creo que las gimnastas me entienden lo que les explico.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.- Me siento satisfecho con el rendimiento de las gimnastas a mi cargo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.- Me comunico bien con las gimnastas.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.- Las gimnastas a quienes entreno se acercan a mi cuando tienen algún problema.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.- Considero que las gimnastas tienen confianza en mi en un nivel...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.- Trato de que el equipo se una como tal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8.- ¿Como?

9.- Mis alumnas conocen y comprenden las metas que me he propuesto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10.- Yo tengo conocimiento de las metas que ellas tienen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11.- Tiendo a sentirme mal cuando las cosas no me salen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12.- La imagen que proyecto es de confianza hacia las gimnastas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13.- Me pongo nervioso antes y durante una competición.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14.- Empleo algunas técnicas que me permiten que las gimnastas entiendan mejor los conceptos que les explico

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15.- ¿Cuáles?

16.- ¿Cómo las aplicas?

17.- ¿Cuáles consideras que son los obstáculos más comunes que se encuentran las gimnastas y cuáles los entrenadores?

18.- ¿Conoces qué es la Programación Neurolingüística?

19.- ¿Conoces algunas de sus técnicas?

CUESTIONARIO 2.

RELACIÓN ENTRENADOR-GIMNASTA.

- (GIMNASTA)

NOMBRE.- _____

EDAD.- _____

AÑOS DE EXPERIENCIA COMO GIMNASTA.- _____

EQUIPO.- _____

INSTRUCCIONES.- En cada afirmación, marca entre uno y diez en qué punto te encuentras. Donde 1 es mal y 10 es excelente

1.- Considero que mi relación con mis compañeras gimnastas es buena.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.- Creo que las gimnastas entendemos bien a nuestro entrenador.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.- Me siento satisfecha con mi rendimiento como gimnasta.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.- Considero que mi entrenador y yo tenemos buena comunicación.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.- Me acerco a mi entrenador como apoyo cuando tengo algún problema.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.- Tengo confianza en mi entrenador en un nivel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.- Trato de que el equipo se una como tal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8.- ¿Cómo?

9.- Menciono a mi entrenador las metas que me he propuesto.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10.- Yo tengo conocimiento de las metas que el (ella) tiene.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11.- Tiendo a sentirme mal cuando las cosas no me salen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12.- Considero que mi desempeño como gimnasta es confiable.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13.- Me pongo nerviosa antes y durante una competición.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14.- Tu entrenador emplea algunas técnicas que le permiten que entiendas mejor los conceptos que les explica.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15.- ¿Cuáles?

16.- ¿Cuáles consideras que son los obstáculos más comunes que se encuentran las gimnastas y cuáles los entrenadores?

17.- ¿Conoces qué es la Programación Neurolingüística?

CUESTIONARIO 3.**CAPACIDAD VOLITIVA****(A GIMNASTAS)**

NOMBRE.- _____

INSTRUCCIONES.- Responde cada pregunta con la mayor veracidad posible

- 1.- ¿Para ti qué es la gimnasia?
- 2.- ¿Qué te motivó a iniciarte en el deporte?
- 3.- ¿Por qué razones practicas gimnasia?
- 4.- Para ti, ¿qué son las competencias deportivas?
- 5.- ¿Cómo te motivas al estar entrenando?
- 6.- ¿Qué te motiva más, el ganar o la competencia en sí?
- 7.- ¿Qué piensas o sientes cuando ganas una competencia?
- 8.- Cuando pierdes un encuentro competitivo, ¿cómo te sientes y qué haces?
- 9.- ¿Qué piensas en el momento de entrar al gimnasio a entrenar o competir?
- 10.- ¿Crees conveniente que se te apoye con porras cuando compites?
- 11.- Al estar compitiendo, ¿en quién o en qué piensas?
- 12.- ¿Qué temores crees que son los más frecuentes en las gimnastas en el momento de la competencia?

- 13.- Para ti, ¿qué significa el triunfo?
- 14.- ¿Qué piensas cuando ganas?
- 15.- ¿Qué piensas cuando pierdes?
- 16.- Cuando estás en una competencia, ¿cuál es la motivación principal para alcanzar el triunfo?
- 17.- ¿A quién le dedicas tus triunfos?
- 18.- ¿Qué características debe tener una buena gimnasta?
- 19.- ¿Cuáles son las habilidades que debe tener una gimnasta para ser campeona?
- 20.- ¿Cómo obtienes seguridad o confianza durante una competencia o entrenamiento para realizar un elemento nuevo?
- 21.- ¿Cómo adquieres seguridad en ti misma cuando compites?
- 22.- ¿En qué situaciones pierdes esa confianza?
- 23.- Como gimnasta, me defino...

CUESTIONARIO 4.

METAS Y OBJETIVOS

(GIMNASTAS)

NOMBRE.- _____

INSTRUCCIONES.- Responde cada pregunta con la mayor veracidad posible.

1.- ¿Cuál es la situación actual de mi desempeño como gimnasta?

2.- ¿Qué quiero lograr en la gimnasia?

Inmediatamente

En el próximo año

En los 3 años

3.- ¿Cuándo fue la última vez que hice exactamente lo que quería en un día de entrenamiento? ¿Qué fue lo que hice?

4.- ¿Qué es lo que más y menos me gusta de mí como gimnasta?

5.- Si por arte de magia pudiera cambiar algo de mi desempeño en la gimnasia, ¿qué cambiaría?

6.- En la gimnasia, ¿cuándo fue la última vez que estuve verdaderamente enojada (o triste, o sola, o infeliz, o deprimida)?

7.- ¿Qué considero como mi principal fuerza o mi principal debilidad en mi desempeño como gimnasta?

8.- ¿Qué talento gimnástico tengo y no lo he usado desde hace mucho tiempo?

- 9.- Describe algunos momentos en los que te hayas sentido más satisfecha como gimnasta.
- 10.- ¿Cuándo me he sentido menos satisfecha con lo que realizo como gimnasta?
- 11.- ¿Qué es lo que más y menos me gusta de mi como gimnasta?
- 12.- En la gimnasia, tengo miedo de que me pueda suceder:
- 13.- Reflexiona ¿Qué sería distinto en mi vida si alguno de estos miedos los manejara mejor o desapareciera?
- 14.- ¿Qué puedes cambiar?
- 15.- ¿Qué es esencial para ti?