



Universidade de Vigo

*Master Universitario en Psicología  
de la Actividad Física y del Deporte  
Curso 2014-2015*

*Prof. Dra. Pino Díaz Pereira*

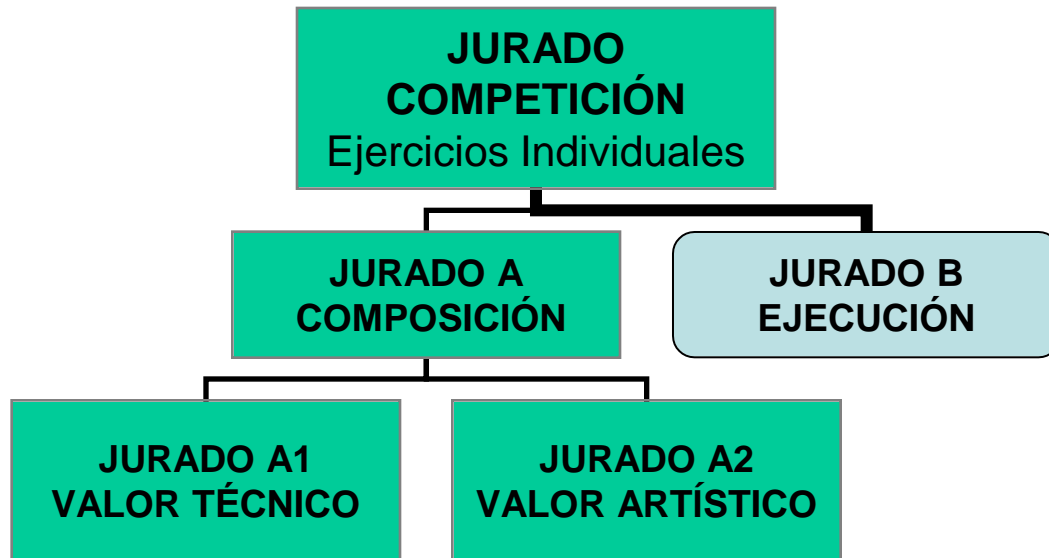
# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN GIMNASIA



# OBJETIVOS

- Información general sobre la gimnasia como modalidad deportiva
- Demandas psicológicas del entrenamiento
- Intervención para mejorar los recursos de cara al entrenamiento
- Demandas psicológicas de la competición
- Intervención para mejorar los recursos de cara al rendimiento competitivo
- Otros aspectos relevantes:
  - El abandono prematuro
  - Los trastornos de la conducta alimentaria

- Seis modalidades gimnásticas competitivas
- La gimnasia rítmica
  - Ejercicios en el suelo con fondo musical y aparatos manuales
  - Dos modalidades: individual y conjunto
  - Deporte artístico: su objetivo es darle forma estética y expresiva al movimiento. Generar sensaciones estéticas y emocionales.
  - Sistema de evaluación del rendimiento.



# LA TÉCNICA DEPORTIVA

- Elevadas exigencias de coordinación
- Cualidades físicas específicas
- Gran cantidad de gestos técnicos
- Gran importancia de la información propioceptiva (feedback interno)
- Auto-observación
- Cualquier pequeña modificación desajusta el comportamiento motor

**CUADRO RESUMEN  
HABILIDADES CORPORALES/ELEMENTOS TÉCNICOS CORPORALES DE LA  
GIMNASIA RÍTMICA**

<b>POSICIONES Y MOVIMIENTOS CORPORALES BÁSICOS</b>	<b>GRUPOS CORPORALES NO FUNDAMENTALES</b>	<b>GRUPOS CORPORALES FUNDAMENTALES Elementos con dificultad</b>	<b>ELEMENTOS ACROBÁTICOS</b>
Apoyo del pie y posiciones básicas	Desplazamientos	Salto	Volteretas
Posiciones básicas: Tronco, hombros y cadera Piernas Brazos y manos	Balances y circunducciones	Giros	Palomas
	Saltitos	Equilibrios	
Movimientos básicos brazos, piernas y cabeza	Vueltas	Flexiones y ondas	

# HABILIDADES MANIPULATIVAS

## GRUPOS TÉCNICOS CON CADA APARATO

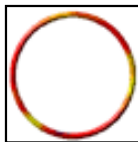
### SEGÚN CÓDIGO DE PUNTUACIÓN FIG 2001

#### CUERDA



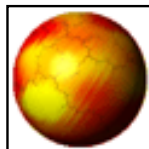
- Saltos cuerda abierta sujeta por las dos manos
- Saltitos Saltos cuerda abierta sujeta por las dos manos
- Lanzamientos y recuperaciones
- Escapadas
- Rotaciones
- Manejo: balanceos, circunducciones, movimientos en 8 y velas

#### ARO



- Rodamientos sobre el cuerpo o suelo
- Rotaciones alrededor de una parte del cuerpo o un eje del aro.
- Lanzamientos y recuperaciones
- Pasos a través del aro.
- Elementos por encima del aro
- Manejo: balanceos, circunducciones, movimientos en 8

#### PELOTA



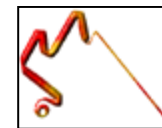
- Lanzamientos y recuperaciones.
- Rebotes
- Rodamientos libres sobre el cuerpo o sobre el suelo
- Manejo: impulsos, balanceos, circunducciones y movimientos en 8

#### MAZAS



- Pequeños círculos
- Molinos
- Lanzamientos con o sin rotación de las mazas durante el vuelo
- Golpes
- Manejo: impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en 8 y movimientos asimétricos.

#### CINTA



- Serpentinas
- Espirales
- Escapadas
- Lanzamientos
- Manejo: impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en 8
- Pasos a través o por encima del dibujo de la cinta con todo o parte del cuerpo

# EL EJERCICIO GIMNÁSTICO

- Cuatro ejercicios
- Media de 20 acciones técnicas
- Unidad coreográfica



# EL ENTRENAMIENTO

PERIODOS	ETAPAS	OBJETIVOS GENERALES
PRECOMPETITIVO	<b>GENERAL</b> (Diciembre-Enero)	<b>Físico-Técnico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Acondicionamiento físico general</li> <li>•Búsqueda de elementos técnicos nuevos para elaborar la coreografía</li> <li>•Elaboración del primer boceto de los ejercicios gimnástico</li> <li>•Aprendizaje nuevos elementos y estabilización de elementos antiguos</li> </ul> <b>Psicológico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Elevada motivación. Tareas muy motivantes.</li> <li>•Competición lejana. Ausencia de estrés.</li> <li>•Aprendizaje y mejora de habilidades psicológicas básicas</li> <li>•Establecimiento de objetivos y compromisos relacionados con el trabajo a realizar. Anticipación de costes/beneficios.</li> </ul>
	<b>ESPECÍFICO</b> ( Febrero)	<b>Físico-Técnico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mantenimiento del acondicionamiento físico general</li> <li>•Mejora de condición física específica</li> <li>•Se continúa matizando el diseño del ejercicio, cambiando elementos o modificando algunos de los incluidos.</li> <li>•Continúa el proceso de aprendizaje y asimilación de los nuevos elementos. Comienza el ensayo repetitivo del ejercicio gimnástico. Para ello se fracciona en partes (elementos, partes, mitades y enteros) para afrontar progresivamente la conducta objetivo final .</li> </ul> <b>Psicológico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Se aproximan los primeros test de rendimiento y es posible comenzar a diseñar y practicar las habilidades psicológicas específicas que serán empleadas en las situaciones de competición.</li> <li>•Aportar feedback para evaluar progreso (motivación, autoestima, compromiso)</li> </ul>

<p><b>COMPETICIONES PREPARATORIAS</b></p>	<p><b>Marzo- Abril- Mayo</b></p>	<p><b>Físico-Técnico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Primeros tests del rendimiento deportivo de la gimnasta mediante la participación en diferentes torneos internacionales</li> <li>•Se comprueba el valor que las jueces otorgan a los ejercicios gimnásticos y se realizan los <b>ajustes pertinentes</b>.</li> <li>•Se elabora el diseño definitivo de los ejercicios y el nivel de dificultad a conseguir.</li> <li>•La ejecución de la gimnasta se aproxima progresivamente al nivel de dificultad previsto para la competición definitiva. Todavía no ha alcanzado el nivel de habilidad que será realizado en la situación de competición definitiva (e.g. realiza 2 giros en lugar de 3)</li> </ul> <p><b>Psicológico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Muy importante: establecer <b>objetivos y expectativas de rendimiento</b> ajustadas respecto a estas competiciones preparatorias.</li> <li>•Prevenir "Burn out".</li> <li>•Se evalúa la eficacia de los recursos psicológicos empleados durante los torneos y <b>se ajustan progresivamente</b>.</li> </ul>
<p><b>TRANSITORIO 1</b></p>	<p><b>Junio</b></p>	<p><b>Físico-Técnico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Periodo de transición activa</li> </ul> <p><b>Psicológico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Preparación psicológica para afrontar las duras demandas del entrenamiento de los próximos meses.</li> </ul>

<p><b>COMPETITIVO</b></p>	<p><b>Julio-Agosto- Septiembre- Octubre</b></p>	<p><b>Físico-Técnico:</b> El objetivo fundamental será automatizar los ejercicios gimnásticos. Las condiciones de entrenamiento se vuelven muy duras por el carácter repetitivo de las tareas a realizar. Se aproxima la competición y por lo tanto el nivel de estrés asociado a esta situación. Es posible que en este período se decidan las gimnastas que representarán a su país en el campeonato del mundo, por lo que se produce una situación interna de gran competitividad. Controles técnicos periódicos para evaluar el progreso técnico.</p> <p><b>Psicológico</b></p> <p>Búsqueda de un funcionamiento psicológico óptimo para afrontar el ensayo repetido de tareas que requieren elevada precisión , fundamentalmente, motivación cotidiana y control de la atención.</p> <p>Autoconfianza (feedback sobre progreso técnico) Evitar/controlar la posible presencia de fuentes de estrés adicionales Prevención de lesiones. Especial atención a la adherencia a la dieta alimentaria. Puesta a punto de los recursos psicológicos que serán empleados durante la competición. Exposición y ensayo del ejercicio en situaciones estresantes típicas de la competición.</p>
---------------------------	---	---

**Resumen entrenamiento Selección Nacional (equipo de conjunto) de GRD**

Días de Entrenamiento	237
Días de Competición	46
Días de descanso	83
Nº de Entrenamientos	386
Horas de Entrenamiento	1.420
Nº de elementos repetidos	132.100
Nº de partes repetidas	13.455
Nº de repeticiones del ejercicio gimnástico completo	5.566

# Demandas psicológicas del Entrenamiento

Motivación, dureza, capacidad de  
soportar duros entrenamientos  
(Aurora Fernández, 1991)

*Descripción y análisis del comportamiento de la entrenadora de Gimnasia Rítmica en Galicia*  
Villarino (2006)

- 36 entrenadoras Nacionales. 3 estudios de casos
- Rol fundamental de la entrenadora en este deporte
- Principales tareas:
  - Enseñanza y optimización de la técnica y la condición física
  - Preparación psicológica:
    - Motivación y actitud entrenamientos
    - Preparación psicológica para la competición

- Feedback :
  - Elevadas tasas de feedback (6 estímulos por minuto)
  - Contenidos: prescriptivo, descriptivo y evaluativo
  - No uso del interrogativo
  - Predominio de información centrada en el error y no en el acierto



# Recursos psicológicos para mejorar el rendimiento de las gimnastas en el entrenamiento

- Intervención centrada en la entrenadora
  - Ser consciente del impacto psicológico de sus tareas
  - Establecimiento de objetivos
    - De realización – resultados
    - A largo plazo-medio y corto plazo
    - Operativos y evaluables
    - Detallar las condiciones para su consecución
    - Evaluación y reajuste
  - Programas de refuerzo
    - Refuerzo fijo-variable; intervalo fijo-variable
    - Programas de evitación/escape
    - Economía de fichas
    - Contratos conductuales

- Dar correctamente la información y el feedback. Algunas pautas:
  - No saturar de información
  - Inmediatamente después
  - De forma clara y concisa
  - Evitar información redundante. Dar información facilitadora.
  - Uso de feedbacks interrogativos para comprobar que la gimnasta ha comprendido y asimilado las instrucciones

# Intervención psicológica centrada en la gimnasta

- Entrenamiento en habilidades y recursos psicológicos
  - Auto-observación (información propioceptiva) y evaluación objetiva del rendimiento
  - Técnicas de respiración y relajación
  - El ensayo en imaginación
    - Mejorar la calidad del movimiento
    - Atención centrada en estímulos relevantes
    - Con deportistas expertos
  - Autoinstrucciones

# LA COMPETICIÓN

- Situación de gran potencial estresante
  - Una única competición anual. Irreversible
  - Percepción de falta de control sobre el resultado
- ¿Cómo se desarrollan en el tiempo?
  - Jueves - calentamientos oficiales
  - Viernes - Concurso clasificatorio I
  - Sábado - Concurso II (las 30 mejores)
  - Domingo - Finales por aparatos.

**ATENCIÓN ESPECIAL AL CONTROL DE LA  
RESPUESTA DE ESTRÉS**

# LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA LA COMPETICIÓN

- La intervención para el control del estrés puede hacerse desde diferentes vías:
  - Entrenar a los deportistas en habilidades para afrontar situaciones estresantes y controlar las respuestas de estrés
  - Exponer a los deportistas a situaciones estresantes
  - Preparación específica de la competición deportiva

# **Habilidades psicológicas para afrontar situaciones estresantes**

- La auto-observación y autorregistro
- Técnicas para controlar el nivel de activación
- Práctica en imaginación
- Autodiálogos y autoinstrucciones

# EXPOSICIÓN A SITUACIONES ESTRESANTES

- Vestimenta específica (maillot, peinado y maquillaje).
- Presencia de jueces que aplicarán el reglamento y emitirán un juicio.
- Presencia de público general y de personas especialmente relevantes (e.g. familiares).
- Presencia de gimnastas de otros equipos rivales (e.g. invitar a las concentraciones gimnastas de otras selecciones y organizar competiciones de prueba)
- Imposibilidad de detener el ejercicio ante la ocurrencia de un fallo o error.
- Tener que actuar partiendo de una nota muy desfavorable en el ejercicio anterior o por el contrario muy positiva, solicitándole en cada caso que intente controlar el impacto producido por el éxito o fracaso previo.
- Afrontar un ejercicio después de que las jueces le otorguen una nota por debajo de lo esperado.
- Reproducir la secuencia de periodos de actuación (1´30´´) y períodos de descanso (pueden ser de hasta 1-2 horas) típicos de la competición deportiva.



# ¿ Cuando ?

- NO CERCA DE COMPETICIONES IMPORTANTES YA QUE PUEDE INCREMENTAR EL POTENCIAL ESTRESANTE
- SI EN PERIODOS DONDE HAYA COMPETICIONES MENORES O PREPARATORIAS
- NO ANTES DE QUE SE DOMINEN LAS HABILIDADES

# DISEÑAR Y ENTRENAR UN PLAN DE ACTUACIÓN PARA LA SITUACIÓN COMPETITIVA

- **Establecer objetivos que aumenten la percepción de control:**
  - Ajustar expectativas de resultado
  - Objetivos de realización
- **Identificar situaciones críticas**
  - Conciliar el sueño durante los días que dura la competición.
  - Los entrenamientos con las gimnastas rivales.
  - El encuentro otras gimnastas en la sala de calentamiento antes de competir.
  - El momento de acceso de la sala de calentamiento a la sala de competición.
  - Los minutos anteriores a salir, mientras observamos la actuación de la gimnasta precedente.
  - El desplazamiento hacia el tapiz
  - Antes de comenzar el ejercicio, ya colocada en la pista
  - Olvidar la ejecución y la nota del anterior ejercicio (tanto si ha sido buena como mala) y afrontar la siguiente actuación en las condiciones óptimas.
  - Los intervalos de ocio y descanso entre cada sesión competitiva.

- Decidir qué recursos y cómo actuar ante dichas circunstancias y entrenarlos.
- Controlar la conducta de la entrenadora:
  - No dar nuevas instrucciones
  - No corregir errores
  - Reforzar lo que las gimnastas hacen bien
  - Dejar tiempo suficiente para que la gimnasta alcance el nivel de activación óptimo

# Experiencia en el CGT de Gimnasia Rítmica

- 3 gimnastas participantes en la Copa de España .
- Objetivo: control de las respuestas de ansiedad ante situaciones competitivas.
- Técnica: Adaptación de La Desensibilización Sistemática de Wolpe.

- Fases:

- 1. Dominio de la Relajación progresiva
- 2. Construcción de un inventario de situaciones o estímulos elicitadores de ansiedad durante la competición.
- 3. Ordenarlas jerárquicamente desde la menos intensa a la más intensa
- 4. Visualización de las escenas ansiógenas y generar un estado de relajación y control hasta que la gimnasta percibe que la tensión ha desaparecido. Cuando en dos presentaciones sucesivas no se experimenta ansiedad se asciende en la jerarquía para el trabajo de otra situación.

**PROBLEMAS PSICOLÓGICOS  
ASOCIADOS A LA PRÁCTICA  
GIMNÁSTICA DE ALTO  
RENDIMIENTO**

# ¿ Que factores se relacionan con estas problemáticas?

- Abandono prematuro
- Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria

# *Martínez y Díaz (1993)*

## *Factores asociados al abandono prematuro en Gimnastas de Rítmica*

### **Edad de comienzo y de abandono de la práctica deportiva (Díaz y Martínez, 1993)**

<b>Edad Comienzo</b>		<b>Edad Abandono</b>	
7-8 años	23%	Antes de los 15 años	7,9%
9-11 años	63,2%	15-18 años	73,7%
+ de 12 años	10,5%	19-21 años	15,8%
—	2,6%	-	2,6%



- VD- Edad de abandono; N<sup>o</sup> de años en la competición deportiva
- VI – Edad de Inicio, lesiones, dificultades para mantener el peso corporal, ausencia de un enfoque recreativo.

- El 48% entrena + de 12 horas semanales
- El 47% manifiesta grandes dificultades para mantener el peso corporal y el 28,9% dificultades moderadas.
- Se observaron relaciones significativas entre la edad de abandono y la dificultad para mantener el peso corporal. El 100% de las gimnastas que se mantienen en competición por encima de los 19 años manifiestan grandes dificultades de peso.
- También relaciones significativas entre la edad de inicio y la de abandono.

# Factores que favorecen el abandono

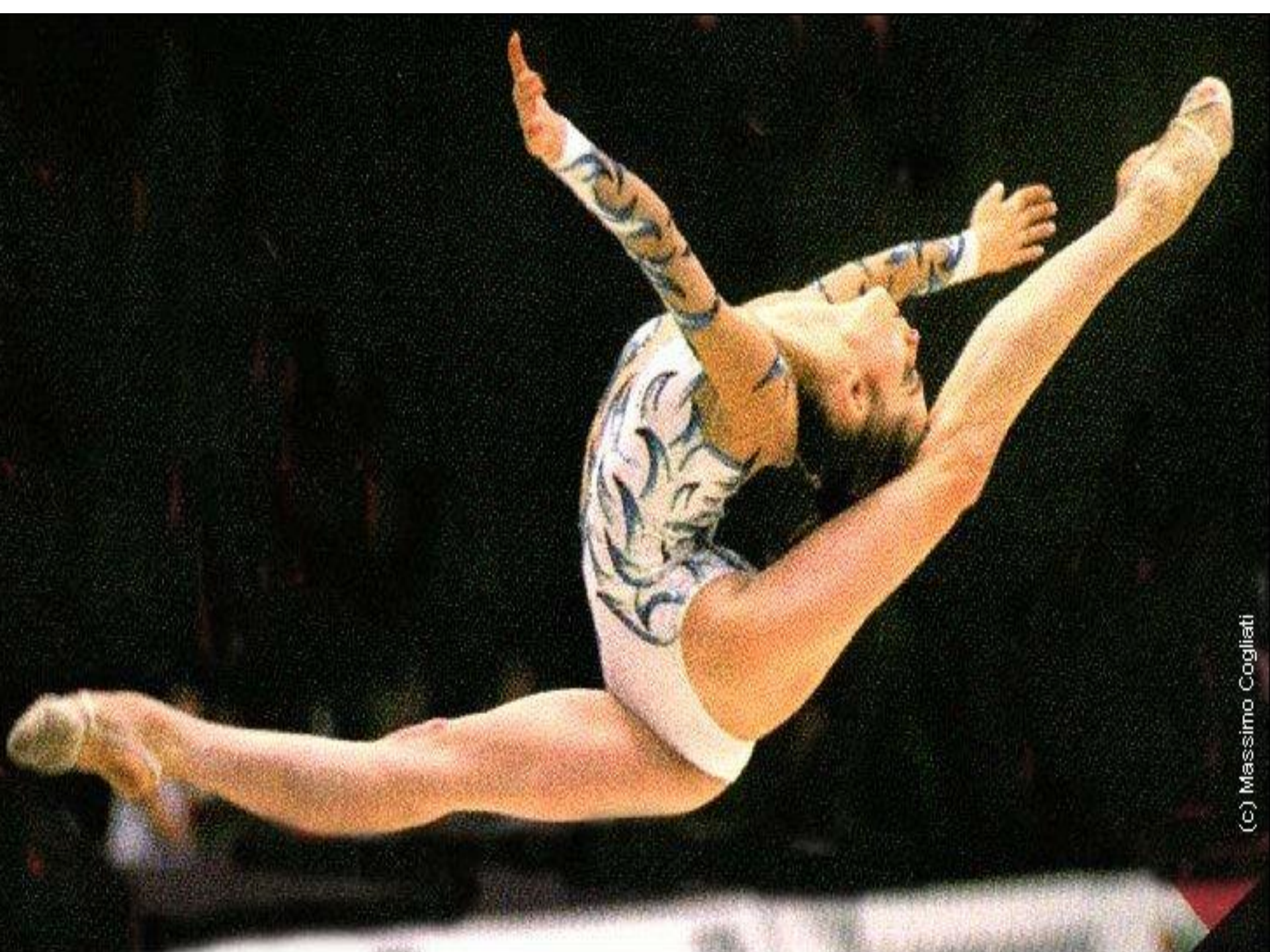
- Inicio competitivo muy temprano
- Cambio de categoría muy rápida; con 15 años las deportistas alcanzan la máxima categoría por edades.
- Ausencia de un enfoque recreativo/ocio
- Incompatibilidad con otras actividades formativas.
- Modelo de cuerpo infantil, no adulto

# Trastornos de la conducta alimentaria

- Población deportiva de riesgo.
- ¿ Que factores/mecanismos promueven y mantienen este tipo de comportamientos ?
  - La perspectiva sociocultural: los modelos de referencia sirven como norma o patrón de comparación para conformar la propia imagen corporal. En el deporte son mucho más explícitos y poderosos que en la población juvenil en general.

# Modelo de Cuerpo Predominante en la Gimnasia Rítmica





Copyright © 2002 Patrick Tower / gymages.com



- La pérdida de peso tiene un valor instrumental importante en el contexto de la gimnasia rítmica:
  - Influye en la evaluación del rendimiento
  - Criterio para decidir las gimnastas que acuden a competición
- El aumento de peso se asocia con frecuencia a consecuencias negativas tales como:
  - Restricciones de la dieta
  - Aumento del trabajo de preparación física
  - Evaluación negativa del rendimiento
- Todo ello deriva en un trastorno de ansiedad asociado a la “gordura”.



# Formación de la entrenadora

- El cambio corporal suele coincidir con el paso a la categoría juvenil, con nuevas exigencias y responsabilidades. La pérdida de peso como un mecanismo de escape.
- Ayudar a la gimnasta en el proceso de reajuste de su imagen corporal.
- Revalorizar otros aspectos + técnicos y artísticos.
- Saber identificar una serie de indicios o señales de patología.