

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LA
PRACTICA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA"

INFORME FINAL DE INVESTIGACION

Presentado al Honorable Consejo Directivo de la
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS



LICENCIATURA

Guatemala, Octubre de 1994.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

DL
13
T(739)

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Walter René Soto Reyes
Director

Licenciado Abraham Cortez Mejía
Secretario

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
Representante Claustro de Catedráticos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIO "M.S. M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 780780-94 Y 780985-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 2611-93

CODIPs. 461-94

DE IMPRESION TRABAJO DE INVESTIGACION

06 de octubre de 1994

Señorita Estudiante
Luisa Paola Milla Raymondo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO (10o.) del Acta TREINTA NOVENTA Y CUATRO (30-94) de Consejo Directivo, de fecha 04 de octubre en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

LUISA PAOLA MILLA RAYMONDO

CARNET No. 89-17787

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Hugo René Ovalle Rodas y revisado por el Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIO "M-5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 780760-84 Y 780965-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

INFORME FINAL

CIEPs. 300-94

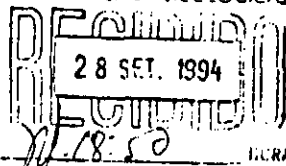
REG. 2611-93

Guatemala, 27 de septiembre de 1994

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO

SEÑORES:

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLÓGICAS



Me dirijo a usted para informarle que el LICENCIADO HELVIN O. VELASQUEZ RAMOS, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado: "LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA", de la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por la estudiante:

NOMBRE

LUISA PAOLA MILLA RAYMONDO

CARNET No.

89-17787

Agradeceré se sirva continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LIC. WALDEMAR ZETINA CASTELLANOS
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

WZC/edr
c. archivo



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS M-5, M-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 780790-94 Y 780985-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

CIEPs. 299-94

Guatemala, 27 de septiembre de 1994

LICENCIADO
WALDENAR ZETINA CASTELLANOS
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES
EN PSICOLOGIA
EDIFICIO



LICENCIADO:

Me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado: **"LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA"**, de la Carrera de **LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**, presentado por la estudiante:

NOMBRE

CARNET No.

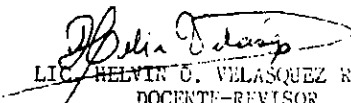
LUISA PAOLA NILLA RAYONDO

89-17767

Agradeceré se sirva continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"


LIC. HELVIN O. VELÁSQUEZ RAMOS
DOCENTE-REVISOR

EOVR/edr
c. ARCHIVO



PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

Guatemala, 12 de Agosto de 1994.

Licenciado:

Waldemar Zetina Castellanos
Coordinador General del Departamento
de Investigación en Psicología.
Edificio.

De manera atenta me dirijo a usted, para informarle que he concluido la asesoría de la presente investigación titulada:

"La Manifestación de la Ansiedad en la Práctica de la Gimnasia Deportiva".

Presentada por la estudiante:

Luisa Paola Milla Raymondo.

carnet: 8917787-7.

Dicho trabajo reúne los requisitos de la investigación científica que demanda la Escuela de Ciencias Psicológicas, por tal motivo, emito dictamen de aprobación.


Lic. Hugo René Ovalle R.

LICENCIADO
HUGO RENÉ OVALLE RODAS
PSICOLOGO
COLECCION No.1274



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M-S, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS 780780-84 Y 780983-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 2553-93

CODIFs. 624-93

DE APROBACION DE PROYECTO Y NOMBRAMIENTO
DE ASESOR

7 de febrero de 1994

Señorita Estudiante
Luisa Paola Milla Raymondo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO QUINTO (15o.), del Acta TREINTA Y NUEVE NOVENTA Y TRES (39-93), de Consejo Directivo, de fecha 27 de octubre de 1993, que copiado literalmente dice:

"DECIMO QUINTO : El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA DEPORTIVA", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

LUISA PAOLA MILLA RAYMONDO

CARNET No.89-17787

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al Licenciado Hugo René Ovalle Rodas."

Atentamente.

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



/Lillian
CAPRPROY.CD

AGRADECIMIENTOS

- Agradezco a Dios, mi Señor y Guía
- A mis padres:
 Marco Tulio Milla Gutiérrez y
 Luisa Raymondo de Milla
- A todas las personas que de una u otra forma, me han apoyado desde el inicio de mi carrera.

De manera muy especial, mi más sincero agradecimiento a:

- Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG)
- Federación de Gimnasia
- Departamento Médico
- Licenciado Hugo René Ovalle Rodas
- Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos
- Licenciada Lidia Judith Sesam de Arrué
- Ingeniero Gustavo Adolfo Castillo González

NOMINA DE PADRINOS DE GRADUACION

Licenciado René Ovalle Rodas
Licenciado en Psicología

Doctor Pedro Figueroa
Médico y Cirujano

Licenciada Judith Sesam de Arrué
Licenciada en Psicología

PREMILINARES



PROLOGO

La gimnasia deportiva es practicada actualmente por niños y adolescentes; asimismo, la exigencia física y psíquica de la gimnasia sobre el atleta tiene las siguientes características:

- Requiere un estado de salud física acorde al crecimiento y desarrollo del niño, según su edad cronológica.
- Además, un estado nutricional específico que contribuya al desarrollo muscular y óseo de manera adecuada.
- Desde el punto de vista psicológico, se le exige al deportista altos niveles de concentración, dominio mental de los diferentes ejercicios a ejecutar, los cuales deben estar altamente definidos en la mente del sujeto, para una ejecución óptima.

Estos aspectos son producto de intensas horas de entrenamiento.

Con estos antecedentes, el practicante de la gimnasia, manifiesta durante el entrenamiento y competencia, el desarrollo de sus cualidades específicas de orden físico, psíquico y neuropsicológico.

Como un indicador de un comportamiento óptimo para el entrenamiento y competencia, el gimnasta utiliza sus recursos psíquicos, y la ansiedad general que posee el deportista es un indicador sobre el cual va a depender la ansiedad como estado, de acuerdo a la exigencia del deporte.

Para poder contribuir al desarrollo integral y buen desempeño del deportista guatemalteco practicante de la Gimnasia Deportiva, es necesario establecer los distintos niveles de ansiedad que prevalecen en ellos, de acuerdo a su edad cronológica, sexo y a la modalidad de gimnasia que practican individualmente. Además es necesario modelar o moldear el temperamento de aquellos gimnastas que presenten alto o bajo nivel de ansiedad; de manera que todo gimnasta esté en capacidad

de manejar y controlar un nivel medio de ansiedad que es el requerido para este deporte.

Alcanzando esto, se obtendrá beneficio socialmente, ya que brindará un beneficio directo a la comunidad deportiva guatemalteca, tanto a deportistas como a entrenadores; lo que representará un engrandecimiento a nuestro país; además del beneficio social, también brindará un especial beneficio personal, ya que adquirirá nuevos conocimientos y ampliará los ya adquiridos acerca de esta rama de la psicología. Con todo lo anteriormente expuesto, podemos decir que también brindará beneficios científicamente, ya que esta área de la psicología no ha sido investigada a profundidad, por lo tanto, aportará nuevos conocimientos científicos.

En el transcurso de la realización de esta investigación colaboraron varias personas, entre ellas, profesionales, personal de C.D.A.G., autoridades de dicha institución y representantes de algunas federaciones, por lo que deseo hacerles llegar a todos ellos mi más sincero agradecimiento por todos los aportes que, de una u otra manera, brindaron para que esta investigación se pudiera llevar a cabo. Asimismo al doctor Víctor Manuel Ordóñez, Director del departamento médico de C.D.A.G., y al licenciado Hugo René Ovalle Rodas, por la ayuda especial brindada en hacer posible el ingreso a la Federación Nacional de Gimnasia, y la asesoría pertinentemente brindada.

CAPITULO I

INTRODUCCION

El deporte en la sociedad guatemalteca, ha sido catalogado como actividad y como una de las formas fundamentales en la vida de todo ser humano.

El aumento de la función social del deporte, ha incrementado y estimulado la actividad motriz, así como también el hecho de preservar la salud en general, teniendo efectos económicos importantes, ya que incrementa la productividad.

Todo esto ha contribuido a la socialización de la personalidad, permitiendo la incorporación de jóvenes, niños y adultos a nuevas condiciones de trabajo, estudio, modo de vida, etc.

Se considera que los logros y victorias en el deporte han constituido un índice de progreso social.

Tomando en cuenta que el deporte de alto rendimiento está llamado a realizar la función de "Palestra" determinante experimental y de experimentación internacional, es decir, sirviendo a la verificación multilateral de las capacidades del organismo en condiciones externas de actividad, o sea, al de la calidad en la evaluación del producto de la producción social, y por consiguiente, al de la progresión de las posibilidades de la vida en las formaciones sociales y socioeconómicas existentes".¹

"El objetivo principal de la actividad deportiva es lograr la manifestación y la comparación de las posibilidades físicas y psíquicas de los sujetos durante el proceso de ejecución de ejercicios multifacéticos, ya que, el deporte como actividad competitiva, exige al máximo con independencia del nivel de calificación de los deportistas, tomando en cuenta que el deporte sin la competencia, pierde su sentido y su especificidad".²

-
1. V.A. Demin. Tomado de: "Psicología de la Educación Física y el Deporte". Dzhamgarov, T.T. y Puni. A. T.S. Editorial Científico Técnico, La Habana, Cuba, 1990. pg. 50
 2. Ibid. pg. 52

La actividad deportiva se caracteriza por lo específico de sus resultados, que se reflejan en la transformación de la personalidad del deportista y en sus manifestaciones individuales; y además, en sus logros deportivos de diferentes niveles.

El deporte actual, además de los propios deportistas, ha incorporado personal del siguiente tipo: entrenadores, dirigentes deportivos, jueces, médicos, trabajadores científicos de diferentes especialidades, representantes de la prensa deportiva y muchos otros.

Su participación en el proceso de la actividad deportiva se diferencia esencialmente por los motivos y objetivos, por la estructura de las acciones, el nivel de su reglamentación, la posibilidad de influir en los resultados deportivos, etc., a pesar de que ellos son participantes activos del proceso.

El deportista participa como sujeto, y también en calidad de objeto de la actividad deportiva; ya que, para el entrenador que enseña y educa al deportista y que dirige sus acciones en el proceso de las competencias, el deportista, en este caso actúa en calidad de objeto. Es decir, que el deportista se vuelve objeto de aprendizaje de su entrenador. Pero éste al mismo tiempo, dirige su actividad deportiva, el perfeccionamiento de sus posibilidades motrices y psíquicas; y, actuando de esta manera, le es posible el perfeccionamiento de su maestría. Es aquí, de esta forma, en que el deportista se vuelve sujeto de la actividad deportiva.

La actividad deportiva incluye dos componentes interrelacionados fundamentales que son: el entrenamiento y la competencia; a los que se une el régimen de vida del deportista.

Lo fundamental en la Psicología Deportiva es el estudio de las particularidades psicológicas de la competencia deportiva, siendo la competencia la esencia del deporte, y por su origen, es más antigua que el entrenamiento deportivo. Además, la competencia en el deporte, es un recurso para la manifestación de las posibilidades psíquicas y de reservas del deportista; por lo tanto, decimos que la competencia es el centro de

los conflictos psicológicos más agudos, ya que es aquí en donde el deportista manifiesta todas sus características interiores, así como su estado de ánimo general y frente a la competencia.

En la sociedad, el hombre encuentra, no sólo condiciones externas a las cuales debe adaptar su actividad, sino también estas mismas condiciones sociales llevan en sí, motivos y objetivos de su actividad, sus procedimientos y formas, es decir, la sociedad realiza la actividad que efectúan sus individuos.

En la actividad deportiva se reflejan las ideas por el nacionalismo, la formación del desarrollo multilateral del perfeccionamiento de las capacidades especiales y otras. "Estas ideas se realizan en los objetivos generales de la actividad deportiva, que consisten en la preparación integral del individuo, preparándolo para asimilar conscientemente el desarrollo del país, el personal y su deporte en el logro de resultados deportivos satisfactorios".³

"La Gimnasia es una de las ramas más importantes de la Educación Física, ésta se distingue por una serie de ejercicios metódicos destinados a mantener la natural flexibilidad, fuerza y destreza del sujeto, y dar al cuerpo armonía y belleza".⁴

La Gimnasia tiene dos elementos fundamentales en su objetivo que son: uno estético y otro higiénico. Por el estético, se comunica gracia, agilidad y armonía a los movimientos; por el higiénico, se robustece el organismo adquiriendo mayor resistencia a la fatiga y rindiendo una energía funcional superior.

De estos dos aspectos se deriva la Gimnasia Rítmica Deportiva ejercitándose competitivamente.

3. Ibid. pg. 60

4. "Enciclopedia Ilustrada Cumbre"; Editorial Grolier International, In. Cumbre, S.A. pg. 262.

La expresión visible de cuanto se ha avanzado hacia el objetivo de la gimnasia, se revela en buena postura corporal, así como en los resultados obtenidos en una competencia.

La educación moderna considera que el desarrollo del cuerpo es esencial para la salud, siendo característica del presente siglo, en la evolución histórica de esta materia, su valoración en el campo educacional.

Un sistema de gimnasia que desee conservar su lugar como medio al servicio de la educación del pueblo, debe mantenerse libre y abierto a todas las innovaciones provechosas.

Retomando todo esto, podemos darnos cuenta del avance que ha tenido la gimnasia desde sus orígenes hasta nuestros días, para lo cual describiremos brevemente una reseña histórica de lo que ha sido la Gimnasia.

La Gimnasia Rítmica Deportiva surge como deporte en la década de los años '30, en la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas, pero fue Juan Jacobo Rousseau (1713/1778), el que realizó estudios sobre el desarrollo técnico y práctico de la gimnasia para la educación infantil durante el siglo XVIII.

Se puede considerar que, avanzado ya, el siglo XVIII, existe un desarrollo ininterrumpido de las actividades gimnásticas, tanto en relación con el fortalecimiento del individuo, como el objetivo de proporcionarle salud y preparación para la guerra.

El sistema creado en Alemania por Friedrich Ludwing Jhan (1778/1852) llamado Turner, es lo que se considera como "el primer paso" hacia lo que hoy se conoce como Gimnasia Deportiva o Gimnástica.

El coronel Francisco Amorós, en Francia (1770/1845), creó el sistema francés de gimnasia; y se reconoce con él, la introducción de acompañamiento musical para los ejercicios.⁵

Las raíces de la Gimnasia Deportiva se encuentran a partir de Francois Alexandre Nicolas Cheri, conocido como Delsarte (1811/

5. "Gimnasia Rítmica Deportiva I" O'Farrill H. Alejandra, et.al. Edit. Pueblo y Educación, 1982. pg. 2.

1871), quien creó un sistema en el que señala que el cuerpo humano está dividido en tres partes fundamentales que son: física, espiritual y mental, a las cuales corresponden las piernas; tronco y brazos; cabeza y cuello, respectivamente.

El le dio a los ejercicios un contenido emocional, a lo que denominó: "El Sistema Delsarte".

En la Gimnasia Rítmica Deportiva podemos señalar que la educación de los movimientos está dada en gran medida por la utilización que se le da a las diferentes variaciones espacio/temporales, de los ritmos utilizados, mediante los diferentes compases que proporciona la música en las clases de entrenamiento diarias.

Dalcroze realizó estudios diversos en fisiología en los que se establecen relaciones importantes entre el aparato vestibular y el complejo sistema muscular; y se llegó a la conclusión de que existe una íntima relación entre la armonía de los movimientos y su dinamismo, entre el equilibrio y los diversos estados del sistema nervioso central.

Al que se le considera como creador de la Gimnasia Moderna es a Bode, quien crea un sistema encaminado a demostrar a través de los movimientos, los diversos estados emocionales del individuo, y es por esta razón que se le considera como el creador de la Gimnasia Moderna.

Durante todo este tiempo, no se le consideraba a esta actividad como deporte, sino como un sistema mediante el cual podrían mejorar las capacidades físicas, desarrollar el sentido del ritmo y los músculos, así como expresar los diversos estados emocionales.

No fue sino hasta que Zinaida Verbova en la Unión Soviética, consideró la existencia de una gimnasia artística para la mujer. Debido a esto, se crea la primera cátedra de ejercicios artísticos, en 1934; en el Instituto Superior de Cultura Física de Leningrado.⁶

Aquí se enseñó este deporte como parte integrante de la formación

5. "Gimnasia Rítmica Deportiva I" O'Farrill H. Alejandra, et.al. Editorial Pueblo y Educación. 1982. pg. 2.

6. Ibid. pg. 4.

de profesores de una disciplina ya considerada para la mujer y con reconocidos valores como deporte como manifestación deportiva.

Debido a la atención priorizada que brinda el sistema socialista a la Educación Física y a los deportes como medio fundamental para el pueblo, se observa que donde la Gimnasia Rítmica Deportiva tiene mayor desarrollo es en el campo socialista; ya que la Gimnasia Rítmica Deportiva aparece como subcomisión en la Federación Nacional de Gimnasia que fue fundada en 1881 y a partir de 1952 apareció bajo la denominación de Liga Internacional de la Gimnasia Moderna.

Con respecto a los nombres, se puede decir que a la Gimnasia Deportiva se le conoció en sus principios como "Gimnasia Artística"; pero debido a que esto daba lugar a muchas confusiones, se acordó en la Federación Internacional de Gimnasia, cambiar ese nombre por el de "Gimnasia Moderna".

Posteriormente, y porque se entiende que esta no es una disciplina transitoria, sino una actividad deportiva perdurable, y que es imposible enmarcarla en un lapso, se le denominó "Gimnasia Rítmica Deportiva", haciendo honor a sus raíces primarias y estableciendo que esta modalidad es un deporte competitivo.

Ya que este deporte es de carácter competitivo, podemos decir que para la práctica del mismo, existe una predisposición psíquica en el gimnasta. El diagnóstico es uno de los problemas más importantes en la predisposición psíquica del deportista, ya que, por una parte, se trata de la predisposición psíquica y por otra, el diagnóstico de las insuficiencias en el mismo.

Ambas se encuentran en la fase inicial de su preparación. En el artículo del Maestro del Deporte, L. Radchenko,⁷ se señala que tal procedimiento permite juzgar acerca de las críticas de sus posibilidades

7. artículo: "Estudio de la Predisposición del Luchador para las Competencias por el Método del Experimento Asociativo". U.R.S.S. pg. 64.

por el propio deportista, de la apreciación por el del ambiente de las competencias y de su actitud hacia los combates.

Se ha podido conocer la existencia de lagunas en el desarrollo intelectual, la estabilidad psíquica y la resistencia en los gimnastas de alto nivel; esto permitió hacer una deducción general sobre aplicar medidas planeadas tendientes a preparar psicológicamente a los gimnastas para las competencias en el proceso de su preparación deportiva técnica.

Se ha establecido también, que por ciertos índices del estado psíquico del deportista, se puede conocer su predisposición para cualquier competencia concreta; teniendo en cuenta su preparación funcional.⁸

En los análisis psicológicos efectuados sobre las actividades físicas, se evidencia que antes de cualquier acción realizada por el hombre, existe previamente un trabajo psíquico y de carácter cognoscitivo. En investigaciones realizadas por A.Z. Puni, A.S. Muratova, D.A. Chernikova y otros, se afirma que las cargas de entrenamiento y competencia ejercen una importante influencia en diferentes fenómenos de la vida psíquica de los deportistas.

A. Z. Puni, comprobó que a una prolongada y fuerte tensión, o una relativamente breve, suscitaba durante las competencias una gran reducción de la agudeza del sentido del tiempo, así como del volumen de la atención y la memoria. Además de tomar también en cuenta la personalidad del deportista y cómo influye en él stress y la ansiedad⁹, ya que las cualidades generales y especiales de la personalidad influyen en la respuesta de stress de manera determinante. Por definición, un atleta se enfrenta a una situación de stress cuando aprecia que demandas internas o externas exigen o exceden sus recursos adaptativos, lo cual

8. "Stress y Actividad Deportiva". Selección de Temas de Biomedicina del Deporte. XI Congreso Panamericano de Medicina del Deporte. 1985. pg. 35.

9. Desasosiego en espera de algo, generalmente asociado a miedo, sinónimo de angustia. "Diccionario de Psicología". Dorsch, F. pg. 24.

ocurre muy a menudo en la esfera deportiva.

Lo que más influye en la respuesta de stress como características de personalidad en el deportista es lo siguiente:

- La motivación por el deporte
- El nivel de aspiraciones
- La adecuación de la autovaloración
- El tipo de actividad nerviosa superior
- El grado de introversión o extroversión

Ahora bien, la "percepción de una determinada situación se podría apreciar por el deportista como fácil, dominable, hostil, amenazadora, penosa, agradable, etc. De acuerdo a como perciba la situación el atleta, en este caso el gimnasta, así le permitirá movilizarse más o menos intensamente y con una cualidad determinada; así también la vulnerabilidad, referida a la integridad del organismo para responder a las exigencias momentáneas de la situación en que se encuentra el gimnasta; el estilo de enfrentamiento y el grado de control de la tarea, son otras características que influirán en la respuesta del deportista".¹⁰

Debemos tener en cuenta que las cualidades físicas, técnicas y tácticas forman parte de la personalidad del gimnasta, en conjunto con las anteriormente mencionadas, para poder apreciar la relación existente entre ellas y la ansiedad del deportista.

Teniendo en cuenta que la "ansiedad", es un estado de tensión que revela la posibilidad de un desastre inminente, como una señal de peligro que nace de la presión de actitudes internas inaceptables, que surgen de pronto en la conciencia o en forma de acción con las consecuentes respuestas de la personalidad individual o de la sociedad a dicha erupción.¹¹

10. "Psicología del Deporte". II Congreso Nacional de Ciencias Aplicadas a la Cultura Física y el Deporte; Cuba, 1989. pg. 14.

11. "Psiquiatría Clínica Moderna" Kolb, Lawrence C. Ediciones científicas La Prensa Médica Mexicana, S.A. 6a. edición, 1983. pg. 106.

Decimos que la ansiedad se puede tomar como un sinónimo de angustia, que viene a ser la señal de una amenaza inminente a la personalidad en el contexto de su ambiente social. Tomamos este aspecto como fundamental en la práctica de la gimnasia deportiva ya que éste, se traduce en un estado de tensión que existe cuando uno percibe una opinión desfavorable proveniente de una persona importante; y el gimnasta, al momento de la competencia, se encuentra ante una situación similar en la cual, de su buen desempeño, dependerán los resultados y comentarios de estas personas importantes. Por este motivo es de suma importancia instruir al deportista sobre el control y buen manejo de su ansiedad.

Por otro lado, para efectos de una mejor clasificación, tomamos en cuenta dos derivados de la ansiedad, los cuales definimos así:

- Ansiedad de Estado, que es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, en el cual se dan sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, sumado a un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Estos estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo de acuerdo a la orientación que se le de al gimnasta.

- Nuestro otro derivado es entonces, la Ansiedad de Rasgo, el cual se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad-Estado. Este tipo de Ansiedad-Rasgo tiene características de tipo "motivos" o bien "disposiciones conductuales adquiridas". Estos motivos son disposiciones que permanecen latentes hasta que las señales de una situación los activan.

Las disposiciones conductuales adquiridas, involucran residuos de experiencias pasadas que predisponen al individuo, tanto a ver el

mundo de la forma especial, como manifestar tendencias de respuesta "objeto consistentes".¹²

Decimos además, que la Ansiedad-Estado se refiere a un proceso empírico de reacción que se realiza en un momento particular y en un determinado grado de intensidad; y la Ansiedad-Rasgo indica las diferencias de grado de una disposición latente a manifestar un cierto tipo de reacción, en donde la Ansiedad-Rasgo destaca las diferencias entre los objetos físicos, respecto de la cantidad de energía cinética que puede ser liberada si se la dispara a través de una fuerza apropiada. La Ansiedad-Rasgo implica las diferencias entre las personas en la disposición para responder a las situaciones de tensión con cantidades variables de Ansiedad-Estado.

Se puede decir, que quienes califican alto en ansiedad rasgo, reportarán elevaciones de Ansiedad-Estado más frecuentemente que los individuos que califican bajo en Ansiedad-Rasgo, ya que los primeros tienden a reaccionar a un mayor número de situaciones como si fuesen peligrosas o amenazantes. Las personas con alta Ansiedad-Rasgo, también responderán con un incremento en la intensidad de Ansiedad-Estado en situaciones que implican relaciones interpersonales que amenazan a la autoestima.

Con base a lo anteriormente expuesto, se define de la siguiente manera el problema a investigar:

"La ansiedad y su incidencia Psicológica en la Gimnasia Deportiva, con gimnastas de sexo femenino, comprendidas entre 7 y 14 años de edad, las cuales pertenecen a la Selección Departamental de Guatemala, de la Federación Nacional de Gimnasia, Palacio de los Deportes, Zona 5; durante el ciclo 1993".

Siendo los objetivos de la investigación:

12. "Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE). Díaz-Guerrero, R. Dr. et.al. (manual e instructivo primera parte) Editorial El Manual Moderno, S.A. 1975. pg. 1.

- Establecer el nivel de ansiedad que prevalece en los gimnastas.
- Establecer el nivel de ansiedad que prevalece en los gimnastas de acuerdo a la modalidad gimnástica que practiquen.
- Orientar las cualidades psíquicas del temperamento del gimnasta en función de mantener adecuados niveles de ansiedad.

En tal virtud, definimos de la siguiente manera la hipótesis de investigación:

“La práctica de la gimnasia deportiva, requiere que todo gimnasta manifieste un estado medio de ansiedad para obtener resultados favorables en los eventos deportivos, con gimnastas comprendidos entre 7 y 14 años de edad, pertenecientes a la Selección Departamental de Guatemala de la Federación Nacional de Gimnasia, Palacio de los Deportes Zona 5, durante 1993”.

Esta investigación es de tipo “univariable” ya que es descriptiva. Se utilizó los siguientes indicadores psicofisiológicos:

- sudoración
- agitación
- palpitaciones
- resequedad bucal
- inseguridad
- rendimiento deportivo
- indecisión

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS DESCRIPCION DE LA MUESTRA

La presente investigación se realizó en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, trabajando específicamente en la Federación Nacional de Gimnasia, anexo a la misma, Palacio de los Deportes, zona 5, con una población de 7 niñas correspondientes a un nivel socio/económico medio/alto, comprendidas entre 10 y 14 años de edad pertenecientes a la Selección Departamental de Guatemala de dicha federación.

TIPO DE TECNICA DE MUESTREO A UTILIZAR

No aleatorio. Ya que las niñas que participaron en esta investigación fueron únicamente las que pertenecen a la Selección Departamental de Guatemala de Gimnasia, y que están comprendidas entre 10 y 14 años.

TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS

Los datos fueron recolectados en la Federación Nacional de Gimnasia. Se habló con el director de dicha Federación para que proporcionara datos anteriores; se estableció rapport con las participantes por medio de dinámicas rompe hielo; se hizo entrevistas a las participantes durante los entrenamientos, antes y después de la competencia; las mismas, se basaron en aspectos de estado anímico, y manifestaciones nerviosas.

Se les aplicó una prueba para determinar el nivel de ansiedad antes y después de la competencia y durante el entrenamiento. Estas técnicas fueron practicadas en uno de los camerinos con que cuenta dicha federación; además del área asignada para ejercicios de piso. Se

trabajó con las participantes los días martes y jueves por un período de 2 horas cada día, siendo éste, de 10:00 a 12:00 de la mañana.

ANALISIS ESTADISTICO

Se trabajó únicamente con base a frecuencias, ya que por ser una investigación de tipo "univariable", no se utilizó análisis estadístico pues la investigación fue de tipo descriptivo.

INSTRUMENTOS

En la presente investigación se utilizó entrevista inicial deportiva, la cual dio a conocer el historial de la práctica deportiva de cada gimnasta. Se utilizó además el Test Inventario de Ansiedad del Dr. R. Díaz-Guerrero y Dr. C.D. Spielberger, con el cual se dio a conocer el nivel de Ansiedad-Rasgo (general) y Ansiedad-Estado (específica) en cada gimnasta.

Ya que la ansiedad es una manifestación psíquica la cual tiende a elevarse o a disminuir según las cualidades de personalidad del gimnasta es importante su estudio como regulador psíquico para obtener resultados deportivos satisfactorios; por lo cual se eligió este inventario de ansiedad el cual se aplica al deporte en un conocimiento de la misma, como rasgo de personalidad y como estado específico en un momento determinado aplicando las normas del test que el autor indica y así establecer el grado de validez del mismo.

Se utilizaron ambos instrumentos ya que cuentan con características y elementos importantes y acordes al tipo de deportistas y la modalidad deportiva que practican.

CAPITULO III

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación se realizó con una población de 7 niñas comprendidas entre 10 y 14 años de edad, pertenecientes a la Selección Departamental de Guatemala de la Federación Nacional de Gimnasia, durante 1993.

A dicha población se le administró el inventario de ansiedad (IDARE) de Spielberger para determinar el nivel de ansiedad prevaleciente en ellas. Este inventario evaluó la ansiedad en dos aspectos:

- Ansiedad general, como rasgo de la personalidad.
- Ansiedad estado o específica, la cual evalúa la ansiedad en un momento determinado, ésta fue administrada en momentos antes de la competencia.

Los datos obtenidos, manifiestan la importancia que tiene el manejo y control psicológico de la ansiedad previo, durante y después de una competencia de gimnasia. Tomando en cuenta que las gimnastas sufren tensiones físicas y psíquicas y que además requieren de mantener emocionalmente un tiempo que varía entre ocho y diez horas que dura el trabajo a realizar durante dos días; este aspecto influye fuertemente en la psiquis del gimnasta, teniendo que mantener, durante los días de competencia y específicamente en los momentos de realizar su rutina, elevados controles de su actividad psíquica para el buen desarrollo psicomotriz que exige cada modalidad deportiva. En el cuadro número uno se analizan los diferentes tipos de ansiedad (general y específica) de las gimnastas estudiadas indicándose la escala y el punteo que obtuvieron previo a realizar la competencia.

La competencia, como tal, genera tensiones físicas y psíquicas extremadamente profundas, éstas se pondrán de manifiesto con mayor preponderancia dependiendo de la exigencia de cada evento.

En tal virtud, la ansiedad como amortiguador psíquico, se manifiesta en cada gimnasta de acuerdo a su propia personalidad, observándose constantemente que ante la exigencia física de la práctica de la gimnasia, el gimnasta utiliza su ansiedad, la cual puede ser categorizada como:

- Alta
- Media
- Baja

ésto dependiendo de los sentimientos y actitud cognitiva de cada sujeto.

De tales situaciones, se considera que la ansiedad al no ser controlada adecuada y sistemáticamente por el gimnasta, provoca sentimientos de inseguridad en el deportista, notándose con facilidad la elevación de ésta, y por consiguiente, el gimnasta entra en un estado de descontrol y desmotivación, lo cual pone en riesgo en algunos casos, la integridad física del deportista; así mismo, se indica que el estudio y orientación de la ansiedad en cada gimnasta es fundamental para mantener adecuados niveles de control psíquico del gimnasta, particularmente ante la competencia deportiva.

Los cuadros correspondientes del dos al cinco, reflejan el desarrollo que cada gimnasta obtuvo en cada modalidad. Por ejemplo: las gimnastas V.R., G.S. y B.M. mantuvieron adecuado control de su ansiedad y quienes a su vez, obtuvieron los primeros tres puestos, que son los más significativos, clasificadas como medallistas oro, plata y bronce, respectivamente; y también se observa en cada modalidad, los punteos de rendimiento deportivo que obtuvieron en los XVI Juegos Deportivos Nacionales 1993.

Es de vital importancia hacer notar que las gimnastas D. M. y M. D. manifestaron altos niveles de ansiedad ocupando los puestos 7mo. y 8vo. con punteos de 52 y 48 puntos respectivamente; asimismo, la

gimnasta M. C. quien manifestó una ansiedad específica baja de 25 puntos quedó en 5to. puesto. Lo cual se corrobora en el cuadro número 6 "Todo evento" y relacionándolo con el cuadro respectivo número 1 de niveles de ansiedad vemos que estos resultados de cada gimnasta en particular, varían de acuerdo a los niveles de ansiedad manifestados.

Asimismo se analiza la correlación que existe entre la ansiedad general y específica, la cual oscila entre más-menos 2.2 de varianza, ésta no es significativa, lo que indica que la ansiedad general de las gimnastas investigadas, la cual tiene que ver con las actividades generales de su estilo de vida se mantienen en equilibrio con la ansiedad específica manifestada previo a la competencia. Teniendo en cuenta que cuando hablamos de ansiedad general nos referimos al estado afectivo que generalmente predomina en el sujeto en cuanto a sus actividades y estilo de vida diario. No siendo así en la ansiedad específica, que cuando hablamos de esta nos estamos refiriendo al estado afectivo situacional o de momento, que es provocado por las distintas presiones y sentimientos experimentados por el sujeto al momento de actuar en determinada situación.

Por lo anteriormente expuesto se analiza que el control de la ansiedad a nivel medio, siendo este caracterizado por punteos cuantitativos de 30 a 44 según la escala dada en el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) de Spielberger, y como aspecto cualitativo identificado como el nivel normal de ansiedad que todo sujeto debe poseer, lo cual es favorable ante la exigencia de la competencia de la gimnasia; en tal virtud, se acepta y comprueba la hipótesis planteada de la presente investigación, la cual indica que:

"La práctica de la gimnasia deportiva, requiere que todo gimnasta manifieste un estado medio de ansiedad para obtener resultados favorables en los eventos deportivos".

PRESENTACION DE CUADROS

PRESENTACION / CUADROS

DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS COMPETENCIAS DE GIMNASIA DURANTE LOS "XVI JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES 1993"

CUADRO No. 1

El siguiente cuadro refleja los niveles de ansiedad manifestados por las gimnastas participantes, según la prueba Inventario de Ansiedad (IDARE) de Spielberger.

NOMBRE	ESTADO GENERAL	DE ANSIEDAD ESPECIFICO	PUNTEO	
			GENERAL	ESPECIFICO
V.R.	M	M	34	37
B.M.	B	M	28	32
M.C.	B	B	28	25
G.S.	M	M	35	37
J.M.	M	M	30	30
M.D.	M	A	40	48
D.M.	A	A	50	52

Escala de punteos de ansiedad.

0-29 = Bajo (B)

30-44 = Medio (M)

45- = Alto (A)

CUADRO No. 2

MODALIDADES

SALTO DE POTRO

El siguiente cuadro muestra los punteos y puestos obtenidos por las gimnastas en la modalidad de salto el potro.

PUESTO	NOMBRE	PUNTEO
1	V.R.	8.95
2	B.M.	8.55
2	M.C.	8.55
3	G.S.	8.50
4	J.M.	8.45
5	M.D.	8.20
9	D.M.	7.75

CUADRO No. 3

BARRAS ASIMETRICAS

El siguiente cuadro muestra los punteos y puestos obtenidos por las gimnastas en la modalidad de barras simétricas.

PUESTO	NOMBRE	PUNTEO
1	G.S.	8.90
2	V.R.	8.85
4	J.M.	8.60
7	B.M.	8.40
10	M.C.	8.05
16	D.M.	7.30
18	M.D.	7.00

CUADRO No. 4

VIGA DE EQUILIBRIO

El siguiente cuadro muestra los punteos y puestos obtenidos por las gimnastas en la modalidad de viga de equilibrio.

PUESTO	NOMBRE	PUNTEO
1	V.R.	9.10
3	G.S.	8.40
4	M.D.	8.35
5	D.M.	8.25
5	B.M.	8.25
10	M.C.	8.00
13	J.M.	7.80

CUADRO No. 5

MANOS LIBRES

El siguiente cuadro muestra los punteos y puestos obtenidos por las gimnastas en la modalidad de manos libres.

PUESTO	NOMBRE	PUNTEO
1	G.S.	9.05
1	M.D.	9.05
2	V.R.	9.00
3	B.M.	8.85
3	J.M.	8.85
4	D.M.	8.80
5	M.C.	8.75

CUADRO No.6

TODO EVENTO

Este cuadro representa la suma de cada una de las modalidades en las que participó cada gimnasta de la Selección Departamental de Guatemala. Al mismo tiempo se proporciona el promedio obtenido por cada una de ellas con el propósito de definir así la clasificación de puestos según los punteos finales.

PUESTO	NOMBRE	PUNTEO	ANSIEDAD ESPECIFICA
1	V.R.	35.90	37
2	G.S.	34.85	35
3	B.M.	34.05	32
4	J.M.	33.70	30
5	M.C.	33.35	25
7	M.D.	32.60	48
8	D.M.	32.10	52

NOTA:

La investigación fue realizada con el grupo completo de gimnastas (25), representantes de algunos de los departamentos de Guatemala; no obstante, para lograr el objetivo de la misma, fueron analizadas únicamente las 7 gimnastas pertenecientes a la Selección Departamental de Guatemala.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

La hipótesis de investigación "La práctica de la gimnasia deportiva, requiere que todo gimnasta manifieste un estado medio de ansiedad, para obtener resultados favorables en los eventos deportivos, con gimnastas comprendidas entre 7 y 14 años de edad, pertenecientes a la Selección Departamental de Guatemala de la Federación Nacional de Gimnasia, Palacio de los Deportes, Zona 5, durante 1993".

La hipótesis fue comprobada ya que en los datos cuantitativos recolectados durante las competencias, las gimnastas que obtuvieron los más altos punteos, manifestaron un nivel medio de ansiedad específica.

El nivel de ansiedad específica que las gimnastas manifestaron varió de acuerdo a la exigencia y modalidad de la competencia.

La ansiedad, al no ser controlada adecuada y sistemáticamente por el gimnasta puede provocar sentimientos de inseguridad en el deportista, pudiendo causar un estado de descontrol y desmotivación en él, lo cual podría poner el riesgo su integridad física.

El estudio y orientación de la ansiedad en cada gimnasta es fundamental para mantener adecuados niveles de control psíquico, particularmente ante la competencia deportiva.

Cuando la ansiedad específica es baja y/o alta, pero momentos antes de la competencia, por medio de técnicas psicológicas, se puede regular a niveles medios, los resultados generalmente son favorables para el éxito competitivo.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

Al psicólogo del deporte se le recomienda crear cursillos dirigidos a los entrenadores en base al estudio, control y manejo de la ansiedad.

Al entrenador se le recomienda manejar a cabalidad el estudio y conocimiento de la ansiedad para poder incluirlo como parte integral de entrenamiento deportivo, en cada gimnasta de acuerdo a las necesidades de cada uno.

Al gimnasta se le recomienda manipular adecuadamente su nivel de ansiedad de acuerdo a técnicas previamente estudiadas.

A la Federación Nacional de Gimnasia se le recomienda brindar todo el apoyo requerido por el psicólogo del deporte, para poder llevar a cabo dichos programas.

Se le recomienda a la Escuela de Ciencias Psicológicas que brinde todo el apoyo necesario para que continúe promoviéndose el desarrollo de la psicología del deporte a nivel de docencia, servicio e investigación.

BIBLIOGRAFIA

- Díaz-Guerrero, R. Dr. y Spielberger, C. D. Dr. "INVENTARIO DE ANSIEDAD: RASGO-ESTADO (IDARE)". (Manual e instructivo primera parte) Editorial El Manual Moderno, S.A. 1975. pp. 25.
- Dorsch, F. DICCIONARIO DE PSICOLOGIA.
- Dzhamgarov, T.T. y Puni, A. T.S. PSICOLOGIA DE LA EDUCACION FISICAYELDEPORTE. Editorial CientíficoTécnico, La Habana, Cuba, 1990. pg. 50.
- Kolb, Lawrence C. PSIQUIATRIA CLINICA MODERNA. Sexta edición, Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, S.A. 1983. pp. 1016
- Manno, Renato. ALGUNOS ASPECTOS TEORICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. La Habana, Cuba. 1984. pp. 26.
- O'Farrill H. Lic. GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA I. Editorial Pueblo y Educación. 1982. pp. 203.
- O'Farrill H. Lic. GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA II. Editorial Pueblo y Educación. 1983. pp. 108.
- Ukran, M.L. METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LOS GIMNASTAS. Editorial Pueblo y Educación. pp. 287.
- Valdés Casal, Hiram Dr. et.al. INTRODUCCION A LA INVESTIGACION CIENTIFICA APLICADA A LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE. Editorial Pueblo y Educación 1988. pp. 264.
- 2do. Congreso Nacional de Ciencias Aplicadas a la Cultura Física y el Deporte. PSICOLOGIA DEL DEPORTE. La Habana, Cuba. Noviembre 1989. pp. 38.

- Editorial Grolier Internacional, Inc. Cumbre, S.A. ENCICLOPEDIA ILUSTRADA CUMBRE.
- Selección de Temas de Biomedicina del Deporte. STRESS Y ACTIVIDAD DEPORTIVA. XI Congreso Panamericano de Medicina del Deporte. 1985.

ANEXOS

TEST DE ANSIEDAD

FORMA "A"

NOMBRE

FECHA

DEPORTE

EDAD

INSTRUCCIONES

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo.

Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique cómo se siente AHORA MISMO.

No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar las respuestas que mejor lo describan AHORA.

		Mucho	Bastante	Un poco	No en lo absoluto
1	Me siento calmado	1	2	3	4
2	Me siento seguro	1	2	3	4
3	Estoy seguro	1	2	3	4
4	Estoy confundido	1	2	3	4
5	Estoy a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado	1	2	3	4
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8	Me siento descansado	1	2	3	4
9	Me siento ansioso	1	2	3	4
10	Me siento cómodo	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mi mismo	1	2	3	4
12	Me siento nervioso	1	2	3	4
13	Me siento agitado	1	2	3	4
14	Me siento a punto de explotar	1	2	3	4
15	Me siento reposado	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17	Estoy preocupado				
18	Me siento alegre	1	2	3	4
19	Me siento bien	1	2	3	4

TEST DE ANSIEDAD

FORMA "A"

NOMBRE

FECHA

DEPORTE

EDAD

INSTRUCCIONES

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo.
que indique como se siente **GENERALMENTE**

No hay respuestas buenas o malas.

No emplee mucho tiempo para cada frase, pero trate de dar las respuestas que mejor lo describa.

		Casi Nunca	Algunas Vezes	Frecuentemente	Casi Siempre
21	Me siento bien	1	2	3	4
22	Me siento cansado	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25	Pierdo oportunidad por no decidirme rapidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado	1	2	3	4
27	Soy una persona tranquila sureña y sosegada	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no perder superarlas	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30	Soy feliz	1	2	3	4
31	Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32	Me falta confianza en mi mismo	1	2	3	4
33	Me siento seguro	1	2	3	4
34	Trato de sacarle el cuerpo a la crisis a las dificultades	1	2	3	4
35	Me siento melancólico	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

Ps Responsable

XVI Juegos Deportivos Nacionales Guatemala/93

Nivel V

Categoría 7 a 14 años - Rama Femenina

Aparatos: 1= Salto de Potro 2= Barras Asimétricas 3= Viga de Equilibrio 4= Manos Libres

6	Vanessa Rodríguez	8.95	8.85	<u>9.10</u>	9.00	35.90	Guate
24	Ingrid Archila	7.80	8.50	8.50	8.00	32.80	Petén
7	Gabriela Sazo	8.50	8.90	<u>8.40</u>	9.05	34.85	Guate
2	Marian Dionisio	8.20	7.00	<u>8.35</u>	9.05	32.60	Guate
13	Andurina Solórzano	8.10	8.05	8.25	7.60	32.00	San Marcos
3	Diana Michelle Martínez	7.75	7.30	<u>8.25</u>	8.80	32.10	Guate
5	Berta Morales	8.55	8.40	<u>8.25</u>	8.95	34.05	Guate
11	Clara Sigüenza	6.80	8.25	8.20	6.55	29.80	San Marcos
12	Elise Sigüenza	5.65	6.65	8.15	7.25	27.70	San Marcos
9	Ana Barrientos	6.25	7.95	8.10	7.60	29.90	San Marcos
10	Ana Hila Maldonado	6.50	7.80	8.05	7.25	29.60	San Marcos
22	Jacqueline Hernández	8.00	8.55	8.05	7.10	31.70	Petén
1	María Castellanos	8.55	8.05	<u>8.00</u>	8.75	33.35	Guate
23	Wendy Góngora	6.35	7.55	7.95	6.30	28.25	Petén
25	América Shade	5.20	8.65	7.85	7.50	29.20	Escuintla
4	Jaqueline Meneses	8.45	8.60	<u>7.80</u>	8.85	23.70	Guate
15	Leslie Gómez	6.00	8.05	7.70	7.05	28.80	Huehue
16	María Mendoza	6.00	7.15	7.25	7.10	27.50	Huehue
20	Luisa Burgos	5.90	5.90	7.20	6.65	25.65	Petén
14	Helena Solórzano	5.10	6.90	7.20	6.50	25.70	San Marcos
21	Itzá Burgos	6.25	6.00	7.15	6.00	25.40	Petén
17	Yadira Gómez	6.05	5.85	7.00	6.40	25.30	Huehue
8	María Almengor	5.10	6.00	6.95	5.65	23.70	San Marcos
19	Yuli Martínez	6.35	5.95	6.70	7.45	26.45	Huehue
18	Silvia Reyes	5.90	7.95	6.00	7.00	26.85	Huehue
Cod	Nombre del Atleta	1	2	3	4	Total	Depto

XVI Juegos Deportivos Nacionales Guatemala/93

Nivel V

Categoría 7 a 14 años - Rama Femenina

Aparatos: 1= Salto de Potro 2= Barras Asimétricas 3= Viga de Equilibrio 4= Manos Libres

7	Gabriela Sazo	8.50	8.90	8.40	<u>9.05</u>	34.85	Guate
2	Marian Dionisio	8.20	7.00	8.35	<u>9.05</u>	32.60	Guate
6	Vanessa Rodríguez	8.95	8.95	9.10	<u>9.00</u>	35.90	Guate
5	Berta Morales	8.55	8.40	8.25	<u>8.85</u>	34.05	Guate
4	Jaqueline Meneses	8.45	8.60	7.80	<u>8.85</u>	33.70	Guate
3	Diana Michelle Martínez	7.75	7.30	8.25	<u>8.80</u>	32.10	Guate
1	María Castellanos	8.55	8.05	8.00	<u>8.75</u>	32.35	Guate
24	Ingríd Archila	7.80	8.50	8.50	8.00	32.80	Petén
9	Ana Barrientos	6.25	7.95	8.10	7.60	29.90	San Marcos
13	Andurina Solórzano	8.10	8.05	8.25	7.60	32.00	San Marcos
25	América Shade	5.20	8.65	7.85	7.50	29.20	Escuintla
19	Yuli Martínez	6.35	5.95	6.70	7.45	26.45	Huehue
12	Elise Sigüenza	5.65	6.65	8.15	7.25	27.70	San Marcos
10	Ana Hilda Maldonado	6.50	7.80	8.05	7.25	29.60	San Marcos
16	María Mendoza	6.00	7.15	7.25	7.19	27.50	Huehue
22	Jacqueline Hernández	8.00	8.55	8.05	7.10	31.70	Petén
15	Leslie Gómez	6.00	8.05	7.70	7.05	28.80	Huehue
18	Silvia Reyes	5.90	7.85	6.00	7.00	26.85	Huehue
20	Luisa Burgos	5.90	5.90	7.20	6.65	25.65	Petén
11	Clara Sigüenza	6.80	8.25	8.20	6.55	29.80	San Marcos
14	Helena Solórzano	5.10	6.90	7.20	6.50	25.70	San Marcos
17	Yadira Gómez	6.05	5.85	7.00	6.40	25.30	Huehue
23	Wendy Góngora	6.35	7.65	7.95	6.30	28.25	Petén
21	Itzá Burgos	6.25	6.00	7.15	6.00	25.40	Petén
8	María Almengor	5.10	6.00	6.95	5.65	23.70	San Marcos
Cod	Nombre del Atleta	1	2	3	4	Total	Depto.

XVI JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES GUATEMALA/93

Nivel V
Categoría 7 a 14 años - Rama Femenina-Todo Evento

Aparatos 1=Salto de Potro 2=Barras Asimétricas 3=Viga de Equilibrio 4=Manos Libres

6	VANESSA RODRÍGUEZ	8.95	8.85	9.10	9.00	35.90	GUATE
7	GABRIELA SAZO	8.50	8.90	8.40	9.05	34.85	GUATE
5	BERTA MORALES	8.55	8.40	8.25	8.85	34.05	GUATE
4	JACQUELINE MENESES	8.45	8.60	7.80	8.85	33.70	GUATE
1	MARÍA CASTELLANOS	8.55	8.05	8.00	8.75	33.35	GUATE
24	INGRID ARCHILA	7.80	8.50	8.50	8.00	32.80	PETEN
2	MARIAN DIONISIO	8.20	7.00	8.35	9.05	32.60	GUATE
3	DIANA MICHELLE MARTÍNEZ	7.75	7.30	8.25	8.80	32.10	GUATE
13	ANDURINA SOLÓRZANO	8.10	8.05	8.25	7.60	32.00	S. MAR
22	JACQUELINE HERNÁNDEZ	8.00	8.55	8.05	7.10	31.70	PETEN
9	ANA BARRIENTOS	8.25	7.95	8.10	7.60	29.90	S. MAR
11	CLARA SIGUENZA	6.80	8.25	8.20	6.55	29.80	S. MAR
10	ANA HILDA MALDONADO	6.50	7.80	8.05	7.25	29.60	S. MAR
25	AMÉRICA SHADE	5.20	8.65	7.85	7.50	29.20	ESCU
15	LESLIE GÓMEZ	6.00	8.05	7.70	7.05	28.80	HUEHUE
23	WENDY GÓNGORA	6.35	7.65	7.95	6.30	28.25	PETEN
12	ELSIE SIGUENZA	5.65	6.65	8.15	7.25	27.70	S. MAR
16	MARÍA MENDOZA	6.00	7.15	7.25	7.10	27.50	HUEHUE
18	SILVIA REYES	5.90	7.95	6.00	7.00	26.85	HUEHUE
19	YULI MARTÍNEZ	6.35	5.95	6.70	7.45	26.45	HUEHUE
14	HELENA SOLÓRZANO	5.10	6.90	7.20	6.50	25.70	S. MAR
20	LUISA BURGOS	5.90	5.90	7.20	6.65	25.65	PETEN
21	ITZA BURGOS	6.25	6.00	7.15	6.00	25.40	PETEN
17	YADIRA GÓMEZ	6.05	5.85	7.00	6.40	25.30	HUEHUE
8	MARÍA ALMENGOR	5.10	6.00	6.95	5.65	28.70	S. MAR
COD	NOMBRE DEL ATLETA	1	2	3	4	TOTAL	DEPTO

INDICE

PRELIMINARES	11
-PROLOGO	
CAPITULO I.....	13
- INTRODUCCION	14
- Conceptos generales del deporte	
- Actividad deportiva	
- Gimnasia	
- Historia de la gimnasia deportiva	
- Personalidad del deportista	
- Ansiedad	
- Ansiedad como rasgo de personalidad	
- Ansiedad específica o de estado	
- Planteamiento del problema	
- Objetivos	
- Hipótesis	
CAPITULO II	25
- TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	26
- Muestreo	
- Recolección de datos	
- Análisis estadístico	
- Instrumentos	
CAPITULO III.....	28
- PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	29
- Presentación de cuadros de los resultados obtenidos en las competencias de gimnasia durante los "XVI Juegos Deportivos Nacionales 1,993"	32
CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES	41
BIBLIOGRAFIA	42
ANEXOS.....	45