

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



ASTRID VIRGINIA MONTOYA MONZÓN

MARÍA FERNANDA DUBÓN MEDINA

GUATEMALA, JUNIO 2010

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA”**



**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**ASTRID VIRGINIA MONTOYA MONZÓN
MARÍA FERNANDA DUBÓN MEDINA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, JUNIO DE 2010

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Jairo Josué Vallecios Palma
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 206-2010
CODIPs. 997-2010

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

04 de junio de 2010

Estudiantes

Astrid Virginia Montoya Monzón
María Fernanda Dubón Medina
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto TRIGÉSIMO TERCERO (33º) del Acta TRECE GUIÓN DOS MIL DIEZ (13-2010), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 03 de junio de 2010, que copiado literalmente dice:

"TRIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

ASTRID VIRGINIA MONTOYA MONZÓN
MARÍA FERNANDA DUBÓN MEDINA

CARNÉ No. 200416238
CARNÉ No. 200517560

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Fernando Avendaño y revisado por la Licenciada Ninfa Cruz. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

Nelveth S.





Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC

CIEPs 206-10
REG 036-09
REG 132-09



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio 4º
Tel. 24187530 Telefax 24187531
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

IRMA: [Signature] HORA: 15:00 Registro: 36 09

INFORME FINAL

Guatemala, 26 de Mayo 2010

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Cruz ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA.”

ESTUDIANTE:
Astrid Virginia Montoya Monzón
María Fernanda Dubón Medina

CARNÉ No:
2004-16238
2005-17560

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 18 de Mayo 2010, y se recibieron documentos originales completos el 25 de Mayo 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]

Licenciada Mayra Frine Luna de Álvarez
COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 207-10
REG: 036-09
REG: 132-09

Guatemala, 26 de Mayo 2010

Licenciada Mayra Frine Luna de Alvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA."

ESTUDIANTE:
Astrid Virginia Montoya Monzón
María Fernanda Dubón Medina

CARNÉ No.:
2004-16238
2005-17560

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 12 de Mayo 2010, por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Ninfa Cruz
DOCENTE REVISOR



/Arelis.
c.c. Archivo

Guatemala, 30 de enero del 2010

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"

Licenciada de Álvarez:

Por este medio tengo el agrado de informarle que he culminado con el asesoramiento del informe final de tesis titulado "LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA" de las estudiantes Astrid Virginia Montoya Monzón 2004-16238 y María Fernanda Dubón Medina 2005-17560, al cual le doy mi visto bueno y apruebo para continuar con los trámites correspondientes, ya que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigación en Psicología -CIEPs-.

Atentamente,

F. 
Licenciado Fernando Avendaño
Asesor
Colegiado # 01987



CIEPs. 127-09
REG.: 132-09

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 16 de septiembre del 2009.

ESTUDIANTE:
Astrid Virginia Montoya Monzón
María Fernanda Dubón Medina

CARNÉ No.:
2004-16238
2005-17560

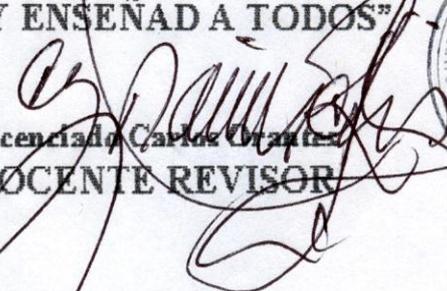
Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera de Licenciatura en Psicología, titulado:

“LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA”.

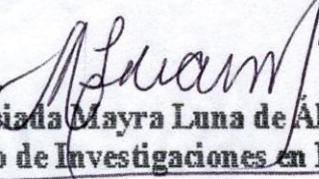
ASESORADO POR: Licenciado Fernando Avendaño

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigaciones el 10 de septiembre del 2009 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,
“ID Y ENSEÑADA A TODOS”


Licenciado Carlos Orantes
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo. 
Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



/Sandra G.
CC. Archivo



Gimnasio Nuevo 11 Avenida entre 26 y 27 Calles, Zona 5
Ciudad Olímpica, Guatemala, Centro América
Teléfonos: (502) 2331-9757, 2362-8898, Fax: (502) 2331-2078
Depto. Técnico: Tel. 2362-8899 • e-mail: fedgimgua@intelnet.net.gt

AFILIADA A:
C.O.G.
F.I.G.
U.I.G.
U.P.A.G.
P.A.

Guatemala 5 de enero de 2010

F
E
D
E
R
A
C
I
O
N
A
L
D
E
G
I
M
N
A
S
I
A

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Presente.

Respetable Licenciada Álvarez:

Reciba un cordial saludo de la Federación Nacional de Gimnasia en espera que el desarrollo de sus actividades sea exitoso.

En esta oportunidad me dirijo a usted para presentarle la constancia que en esta institución se realizó el trabajo de campo de la tesis titulada "LA TÉCNICA DE AUTOCONVERSACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA GIMNASIA RÍTMICA", trabajo realizado las siguientes fechas: Lunes 21 de diciembre de 2009, Martes 22 de diciembre de 2009, Miércoles 23 de diciembre de 2009, Lunes 28 de diciembre de 2009, Miércoles 30 de diciembre de 2009 y Lunes 4 de enero de 2010.

Las estudiantes de su prestigiosa entidad educativa que realizaron esta actividad son:

1. Astrid Virginia Montoya Monzón carné 200416238
2. María Fernanda Dubón Medina carné 200517560

Agradeciendo de antemano su colaboración y atención a lo presente atentamente.

Juan Pablo Monterroso
Director Técnico
Federación Nacional de Gimnasia



HACIENDO DEPORTE HAREMOS PATRIA

PADRINOS

Por Astrid Virginia Montoya Monzón

Ingeniero César Oswaldo Melgar Barillas

Ingeniero Civil

Colegiado 3056

Universidad de San Carlos de Guatemala

Por María Fernanda Dubón Medina

Licenciado Oscar Eugenio Dubón Palma

Contador Público y Auditor

Colegiado 350

Universidad de San Carlos de Guatemala

DEDICATORIA

Acto que dedicamos al Licenciado Fernando Avendaño por su dedicación y amor al deporte guatemalteco y por apoyarnos durante nuestra carrera universitaria.

Agradecimientos

A DIOS NUESTRO SEÑOR	Por haberme dado la oportunidad de haber realizado este trabajo.
A MIS PADRES	Que me han brindado la oportunidad de la educación y por formarme como una mujer de bien con valores y principios.
A MIS HERMANAS	Quienes con su apoyo, comprensión incondicional, me han brindado una mano de ayuda cuando más lo he necesitado.
A MI ESPOSO E HIJA	Por ser parte esencial de mi vida en este momento y darme el apoyo y todas las fuerzas que necesito para salir adelante.
A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS	Por mi formación académica y Etica profesional.
A MI COMPAÑERA DE TESIS	Maria Fernanda Dubón por que con el apoyo y su gran esfuerzo en el proyecto nada de esto hubiera sido posible gracias por ser una excelente compañera y amiga.

Astrid Virginia Montoya Monzón

Agradecimientos

A DIOS	Por haberme dado la sabiduría y fuerza para realizar dicho trabajo.
A MIS PADRES	Por formarme en la mujer que soy e impulsarme en mi la búsqueda del éxito en mi vida.
A MI FAMILIA	Por su apoyo y amor incondicional.
A MIS AMIGOS	Por darme las fuerzas extras para seguir adelante, en especial a Julio A. Martínez.
A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS	Por mi formación académica y profesional.
A MI COMPAÑERA Y REVISOR DE TESIS	Por su apoyo y asesoría porque sin ustedes este sueño no se hubiera hecho realidad.

María Fernanda Dubón Medina

Índice

	Página
Prólogo _____	01
Introducción _____	03
 Capítulo I: Marco Teórico	
1.1. Antecedentes e historia de la Gimnasia rítmica _____	05
1.2 Gimnasia rítmica y sus características	
1.2.1 Características generales_____	07
1.2.2 Características nutricionales y físicas_____	10
1.2.3 Características psicosociales_____	11
1.2.4 Características psicológicas_____	13
1.3 Técnica de auto conversación y entrenamiento mental_____	15
1.4 Rendimiento deportivo_____	19
1.5 Proposición General_____	20
1.6 Definición conceptual de variables_____	20
 Capítulo II: Técnicas e Instrumentos	
2.1 Técnicas e Instrumentos_____	21
2.2 Técnicas y procedimientos de trabajo_____	21
2.3 Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos_____	22
 Capítulo III: Análisis, interpretación y presentación de resultados	
3.1 Análisis e interpretación_____	23
3.2 Presentación de resultados_____	27
 Capítulo IV: Conclusiones y Recomendaciones	
4.1 Conclusiones_____	36
4.2 Recomendaciones_____	37
 Bibliografía _____	 38
Anexos _____	39
 Resumen	

Prólogo

En el deporte el rendimiento deportivo está condicionado por diferentes tipos de entrenamiento, el entrenamiento mental, el condicionamiento físico específico y el entrenamiento técnico-táctico-estratégico. Si uno de estos es deficiente, entonces se ve menoscabado el rendimiento.

El deporte de la gimnasia rítmica requiere que las atletas desarrollen un estado de salud físico integral acorde a su edad, así como un estado nutricional específico. Entre las características psicológicas que estas atletas necesitan para un buen desempeño deportivo están; el desarrollo de altos niveles de concentración, dominio mental de los ejercicios que deben realizar, una buena coordinación, alto grado de compromiso y perseverancia en el trabajo cotidiano, así como una focalización adecuada de sus objetivos.

El psicólogo deportivo debe conseguir que el atleta focalice la atención en los estímulos relevantes de las tareas y alcanzar nivel óptimo de activación; se debe buscar también minimizar el desgaste psicológico para que el atleta construya una auto-confianza sólida.

Los deportistas guatemaltecos, tienen la necesidad de comprender la importancia del entrenamiento psicológico para así complementar el entrenamiento físico y técnico táctico, ayudando esto al logro de un rendimiento deportivo de óptimo nivel.

Las gimnastas guatemaltecas han carecido de un entrenamiento psicológico adecuado desde que se inició este deporte, no es sino hasta hace unos años que se logra por iniciativa de la CDAG (Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala) una atención multidisciplinaria para el deporte guatemalteco, buscando como objetivo el desarrollo integral del atleta, brindando atención en medicina del deporte, fisiología del deporte, nutrición deportiva, traumatología y ortopedia, psicología del deporte, fisioterapia y fisioterapia del deporte.

Las gimnastas requieren de métodos que garanticen una psicorregulación eficiente que les permita expresar al máximo sus habilidades durante los ejercicios competitivos.

La psicología influye de manera positiva en los resultados deportivos de los atletas por medio de la elaboración de un plan de entrenamiento psicológico especificado al desarrollo de las necesidades psicológicas de cada atleta de gimnasia rítmica.

Introducción

Según la revisión teórica la técnica de la autoconversación permite una psicorregulación del atleta partiendo del control de los propios pensamientos, por lo que se puede lograr modificar en las atletas los pensamientos negativos y/o auto limitantes que las lleven a perder la confianza en ellas mismas.

Con las atletas se buscará identificar los pensamientos inadecuados que suelen surgir espontáneamente antes, durante e incluso después del entrenamiento y competencia.

Con esta investigación se busca responder a la interrogante: ¿la aplicación de la técnica cognitiva de autoconversación incide positivamente en el rendimiento deportivo de la Selección de Gimnasia Rítmica de Guatemala?

En Guatemala se necesita que la población comprenda la importancia de un desarrollo psicológico adecuado en los deportistas para mejorar su nivel de rendimiento. En el medio en el que el atleta se maneja no existe una cultura de psicólogo del deporte que ayude conjuntamente al desarrollo integral del deporte al igual que sus entrenadores. De acuerdo con el psicólogo del deporte Joaquin Dosil (2004), los entrenadores y atletas perciben la importancia del aspecto psicológico pero pocos de ellos se han interesado en aplicar la psicología en sus entrenamientos y competencias.

El entrenamiento psicológico consiste en dotar a los deportistas de estrategia y técnicas psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible, es decir un trabajo específico para aumentar el rendimiento y bienestar del deportista.

El entrenamiento mental tiene como objetivo dotar a las deportistas de una estrategia psicológica para que puedan desarrollar la habilidad de enfrentarse a los entrenamientos y las competencias de la mejor forma posible, el entrenamiento mental es un trabajo específico que busca aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista. Las técnicas, métodos y estrategias se refieren a la práctica de adquirir una determinada habilidad psicológica como la visualización, relajación progresiva y autoconversación. En el deporte es muy importante el desarrollo integral del atleta por lo que debe existir un entrenamiento físico, técnico-táctico y psicológico.

La técnica cognitiva-conductual de la autoconversación, es una de las claves para lograr psicorregulación en el desarrollo del entrenamiento, el cual es importante para un buen desempeño deportivo.

Capítulo I

Marco Teórico

1.1 Antecedentes de la gimnasia rítmica

La Gimnasia Deportiva surge como deporte en la década de los años 30, en la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas, pero fue Juan Jacobo Rosusseau (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 en el siglo XVIII se dio un desarrollo ininterrumpido de las actividades gimnásticas, tanto en relación con el fortalecimiento del individuo, como el objetivo de proporcionarle salud y preparación previa.

"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" (Ofarrill, 1982:2).

Al que se le considera como creador de la gimnasia deportiva 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 el creador de la Gimnasia Moderna, sentando así mismo bases para la creación de lo que se conocen ahora como gimnasia rítmica. Las raíces de la Gimnasia Rítmica Deportiva se encuentran a partir de Francois Alexandre Nicolas Cheri, conocido como Delsarte (1811/1871), 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 a la utilización que se le da a las diferentes variaciones espacio/tiempo, de los ritmos utilizados, mediante los diferentes compases que proporciona la música en las clases de entrenamiento diarias.

Zinaida Verbova en la unión Soviética, consideró la existencia de una gimnasia artística para la mujer. Debido a esto, se creó la primera cátedra de ejercicios artísticos, en 1934; en el Instituto Superior de Cultura Física de Leningrado. Debido a la atención priorizada que brindó el sistema socialista a la Educación Física y a los Deportes como medio fundamental para el pueblo, se observó que donde la gimnasia rítmica deportiva, tiene mayor desarrollo fue 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. Posteriormente y porque se entiende que ésta no es una disciplina transitoria, sino una actividad deportiva perdurable, y que es imposible enmarcarla con un lapso, se le denominó "Gimnasia Rítmica Deportiva", haciendo honor a sus raíces primarias y estableciendo que esta modalidad es un deporte competitivo.

En el año 1963, en Budapest fue organizado el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como 1er. Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica. La primera campeona mundial en la Gimnasia Rítmica es la Ludmila Savinkova (URS). En el año 1975 fue formada la Comisión Técnica de la Gimnasia Rítmica.

La gimnasia rítmica no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales.

1.2. Gimnasia rítmica y sus características

1.2.1 Características generales

La disciplina de gimnasia rítmica se caracteriza porque todos los ejercicios se realizan en suelo, realizando una rutina con música y utilizando aparatos manuales como la cuerda, pelota, cinta, aro y mazas; se practica en modalidad individual o conjunto solo en rama femenina. La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética, la atleta debe mostrar la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos.

La gimnasia rítmica es realizada mediante movimientos naturales libres, acompañados de música. En la gimnasia rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio.

Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

La vestimenta que utilizan para el desarrollo de este deporte son leotardo hechos de lycra; sus leotardos de competición están adornados con lentejuelas con diseños creativos y distintos colores combinando así con el color de su instrumentos y en armonía con la música. En las competencias las atletas tienen un leotardo y música distinta por instrumento.

Los instrumentos que se utilizan en esta disciplina deportiva son:

- ✓ *Cuerda:* "material de cáñamo o cualquier otro material sintético su largo es de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad; tiene nudos

a modo de mangos" (wikipedia/gimnasiaaritmica.com). Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. Los movimientos que se realizan son: giros, golpes, saltos y lanzamiento; y el grupo corporal obligatorio son los saltos, esto quiere decir que en la rutina de la gimnasta deben predominar los saltos.

- ✓ *Aro*: material debe ser plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble). "Su tamaño es de un diámetro de 80 cm a 90 cm en el interior; y el peso mínimo debe ser de 300 g . Puede ser forrado total o parcialmente con una cinta adhesiva de color" (wikipedia/gimnasiaaritmica.com). La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos. Los movimientos realizados con este instrumento son lanzamientos, desplazamientos, y rodada. Su grupo corporal obligatorio: Son los cuatro tipos por igual, estos son: saltos, equilibrios, giros y flexibilidad y ondas
- ✓ *Pelota*: "es de goma o plástico, su diámetro es de 18 a 20 cm y pesa por lo menos 400 g. Los balones con dibujos figurativos no están aceptados; sólo se permiten dibujos geométricos. El balón es el único instrumento que no se puede agarrar con fuerza. Esto significa que se requiere una relación más suave y delicada entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo" (wikipedia/gimnasiaaritmica.com). El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. Los movimientos permitidos son los rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc. rodadas dirigidas y no dirigidas, retención, y deslizamientos. El grupo corporal obligatorio es flexibilidad y ondas.
- ✓ *Clavas o mazas*: "su material es plástico, su largo es 30 a 35 cm desde un extremo al otro dependiendo la edad de la atleta; su peso es de por lo menos 150 g por clava la partes de una clava son:

- Cuerpo: parte protuberante
- Cuello: parte delgada
- Cabeza: parte esférica

La gimnasta usa las clavav para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las clavav, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavav requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavav son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras" (wikipedia/gimnasiaritmica.com). Los movimientos que se realizan son lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento; y el grupo corporal obligatorio son los equilibrios.

- ✓ *Cinta*: "el material es satín o un material no almidonado. Ancho: 4 cm a 6 cm Largo: por lo menos 6 m Peso: por lo menos 35 g La cinta es larga y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Los movimientos realizándoseos con la cinta pueden ser espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.; y su grupo corporal obligatorio son los giros" (wikipedia/gimnasiaritmica.com). El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento en toda la ejecución del ejercicio.

La gimnasia rítmica (GR) es una especialidad olímpica regulada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Atendiendo a las horas de entrenamiento, el volumen de contenidos e intensidades de práctica, es una de las especialidades deportivas que más exija en etapas de alta incidencia evolutiva.

Las sesiones de entrenamiento suelen ser de 3 a 7 horas diarias siendo dos sesiones al día o una sola. Los días de entrenamiento suelen ser de lunes a sábado descansando solo el día domingo, (unicamente las atletas de alto rendimiento, selección).

Las sesiones y cargas de trabajo dependen del plan de entrenamiento hecho en base a las competencias teniendo periodo de preparación, pre-competitivo y periodo competitivo; cada uno de estos se distingue con respecto a los trabajos específicos de preparación física y técnica que realizan las gimnastas. Así como de las horas y sesiones de entrenamiento. El plan de entrenamiento está hecho por la entrenadora y cuerpo técnico; en el cual es necesario un plan de entrenamiento psicológico en base al plan anteriormente especificado para así desarrollar habilidades mentales que se complementen con el entrenamiento físico y técnico.

1.2.2 Características nutricionales y físicas

La gimnasta se caracteriza por poseer una constitución alta y delgada desarrollando masa corporal fina. Sus piernas de preferencia deben de ser largas y con buena extensión. Esta disciplina se caracteriza por desarrollar mucha flexibilidad en piernas, espalda y hombros ayudando esto a un buen desempeño deportivo.

El desarrollo de la flexibilidad y habilidades necesarias para realizar la gimnasia rítmica no es la misma en cada niña por lo que cada gimnasta se caracteriza por distintas habilidades como por ejemplo una gimnasta puede desarrollar más flexibilidad en la pierna izquierda o tener poca flexibilidad en espalda y mucha en hombros. Las gimnastas desarrollan habilidad coordinativas y fuerza excelentes ya que deben interactuar con instrumentos.

La dieta de una gimnasta debe ser balanceada y con poco contenido de grasa ya que su peso debe ser no mayor del 75 por ciento en relación con la altura en centímetros. Deben de cuidar su dieta ya que necesitan de mucha energía para desempeñar la larga sesión de entrenamiento.

Su dieta se conforma por ser a base de frutas verduras y pescado. Las atletas deben de llevar una dieta rígida realizada por una nutricionista especializada en deporte ya que cada disciplina deportiva se distingue con respecto a las calorías a consumir y la talla y peso corporal dependiendo del atleta y del deporte.

La entrenadora junto con un preparador físico y un nutricionista deportivo deben de coincidir y estar de acuerdo a las dietas de cada gimnasta ya que cada atleta es única y debe de tener una dieta específica. La entrenadora de nuestro país complementa la nutrición de sus atletas con vitaminas garantizando la salud de las gimnastas y cuidando su cuerpo.

1.2.3 Características psicosociales

El desarrollo psicosocial de estas atletas, es un factor muy importante en el rendimiento físico, mental y psicológico de las gimnastas. *Erik Erikson sostuvo que los niños se desarrollan en un orden predeterminado. En vez de centrarse en el desarrollo cognitivo, sin embargo, él estaba interesado en cómo los niños se socializan y cómo esto afecta a su sentido de identidad personal. La teoría de Erikson del desarrollo psicosocial está formada por ocho etapas distintas, cada una con dos resultados posibles.* (en Charles G. 2001: 451) Como refiere Erikson, el desarrollo social determina mucho la personalidad que desarrolle el niño, en este caso las gimnastas no gozan de un desarrollo psicosocial totalmente completo, ya que el tiempo que emplean en el entrenamiento, colegio y tareas, no les permite tener un extenso desarrollo en el ámbito social de su edad, las gimnastas muy pocas veces asisten a fiestas de

cumpleaños, comen golosinas o asisten a convivencias con sus amigas de colegio o de casa.

Por otro lado Erikson sostiene que, la teoría de la terminación exitosa de cada etapa da lugar a una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás. El fracaso a la hora de completar con éxito una etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para terminar las otras etapas y, por lo tanto, a una personalidad y un sentido de identidad personal menos sanos. Estas etapas, sin embargo, se pueden resolver con éxito en el futuro. (en Charles G. 2001: 451)

Ubicando a las gimnastas en las etapas que describe Erikson, que son industriiosidad versus inferioridad e identidad versus confusión de roles.

Industriosidad frente a inferioridad: Desde los seis años hasta la pubertad, los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño.

Si se anima y refuerza a los niños por su iniciativa, comienzan a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Si esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto, puede no alcanzar todo su potencial.

Identidad frente a confusión de papeles: Durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los niños se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.

Estas fueron las etapas más acertadas conforme al rango de edades en la que se encuentran las atletas. El desarrollo social puede ser un obstáculo al buen rendimiento y desempeño de las gimnastas, ya que como refiere Erikson el estancamiento en una etapa puede ser un aprendizaje positivo y uno negativo a la vez, ya que la formación de la personalidad está en juego cuando una de las etapas no es concluida con éxito.

1.2.4 Características psicológicas

La gimnasta en el área técnica debe aprender y automatizar un número de 80 gestos técnicos diferentes cada temporada. La técnica que ella debe aprender es muy compleja y es imprescindible gran número de habilidades por lo que se demandan las psicológicas como buenos niveles de motivación, autoconfianza, entre otras.

La atleta necesita de una información propioceptiva constante que le va a permitir progresivamente, ajustar su conducta motriz al modelo de ejecución correcto. La gimnasta debe tener la habilidad de concentración, motivación, competitividad, perseverancia entre otras; ya que la gimnasia rítmica se distingue por ser uno de los deportes con más alta disciplina y sacrificio tanto físico como de tiempo.

En la gimnasia rítmica es muy importante comprender que se necesita un plan de entrenamiento que se divide en periodo precompetitivo, competencias preparatorias y periodo competitivo.

El rol de la entrenadora de gimnasia rítmica se basa en la selección de los elementos y elaboración de las coreografías de las atletas; elabora también los objetivos y plan de entrenamiento técnico, táctico y físico. Un entrenador busca siempre dar instrucciones y aportar nuevos conocimientos que ayuden a su atleta a mejorar técnicas.

La intervención psicológica en la gimnasia rítmica es imprescindible tanto para la entrenadora como para las deportistas porque el psicólogo debe de ayudar a establecer objetivos, reforzar habilidades y actitudes positiva, buscando la modificación de actitudes negativas para la búsqueda de un rendimiento deportivo idóneo.

El psicólogo deportivo debe buscar en gimnastas una orientación a la formulación de objetivos desafiantes, progresivos y evaluables, para ayudar al desarrollo de variables como motivación, autoconfianza, nivel de alerta, foco intencional etc.

En la gimnasia rítmica se hace necesario educar las cualidades volitivas de los deportistas, dado que constantemente tienen que estar enfrentándose a disímiles dificultades que les presentan los instrumentos, aparatos, medios y condiciones con las cuales interactúan.

Hay varios entrenamientos psicológicos centrados en la gimnasta rítmica como el entrenamiento en autoobservación y evaluación objetiva del rendimiento, entrenamiento basado en la imaginación que es la reproducción mental de los ejercicios gimnásticos.

Al deportista la utilización de palabras claves facilitan la correcta ejecución de los diferentes elementos o acciones técnicas. "En la gimnasta el uso de la auto-habla ayudara a centrar la atención en los detalles clave para la ejecución correcta, así como proporcionar autonomía y percepción de control sobre le proceso de entrenamiento" (Dosil, 2002:288).

La gimnasta se ve influenciada por le publico, entrenador, jueces y otras gimnastas a la hora de la competencia por lo que se debe conocer bien sus habilidades psicológicas y desarrollarlas de forma adecuada para que estas situaciones no le afecten.

1.3 Técnica de autoconversación y entrenamiento mental

El entrenamiento mental busca como objetivo dotar a los deportistas de estrategias psicológicas para que puedan desarrollar la habilidad de enfrentarse a los entrenamientos y las competencias de la mejor forma posible, el entrenamiento mental es un trabajo específico que busca aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista.

El deporte requiere de entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico. En los últimos años se ha dado más importancia al entrenamiento psicológico que en años anteriores, ya que el deporte actual está inmerso en un proceso de evolución.

El entrenamiento psicológico consiste en dar a los deportistas una serie de estrategias para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y las competencias de la mejor forma posible, siendo este un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista.

Las técnicas, métodos y estrategias se refieren a la práctica que lleva a adquirir una determinada habilidad psicológica como la visualización, relajación progresiva y autoconversación. Las habilidades psicológicas son aquellas características que tiene el deportista y que hacen posible su éxito en el deporte.

Hay tres tipos de entrenamiento psicológico que son:

- ✓ asesoramiento desde el ámbito clínico
- ✓ asesoramiento desde el ámbito propio del deportista (campo)
- ✓ asesoramiento *on-line*.

Hay tres niveles de asesoramiento psicológico, que son:

- ✓ resolución de problemas del deportista
- ✓ entrenamiento mental básico
- ✓ alto rendimiento mental.

El esquema básico de entrenamiento mental se establece desde un Programa de asesoramiento e intervención psicológica. El entrenamiento mental requiere de una fase de evaluación y planificación, en la evaluación se puede tomar en cuenta los datos proporcionados por el atleta y el entrenador. Se pueden utilizar instrumentos de recolección de datos, los que más se utilizan son la entrevista, observación y cuestionarios.

En la planificación psicológica se debe tener en cuenta la planificación hecha por el entrenador en la que hay un periodo de preparación general, período de preparación básica y período de competiciones. En las distintas fases de la planificación el psicólogo debe buscar el desarrollo de habilidades específicas por fase.

Existen programas de entrenamiento para la mejora de habilidades psicológicas del programa de aplicación de la psicología al entrenamiento. En el entrenamiento psicológico de las competencias se debe analizar si es pre-competencia, post competencia o competencia. Los programas de entrenamiento en destrezas psicológicas establecen una base científica para el desarrollo efectivo de habilidades psicológicas, siendo el tiempo ideal para el desarrollo estas habilidades el inicio de la práctica deportiva.

La implementación temprana de las habilidades, garantiza la consolidación de una base de destrezas psicológicas que faciliten el futuro éxito deportivo; debido a ello es importante que el entrenamiento de destrezas psicológicas deba integrarse al entrenamiento de destrezas físicas, con el fin de mejorar la ejecución deportiva. Así uno de los elementos fundamentales en la intervención psicológica es que el deportista conozca qué habilidad va a entrenar, cual resultado va a obtener, en qué momento y cómo va a lograrlo, dado que la asimilación de cada habilidad se hace de forma independiente, lo que lleva a que el deportista interiorice el trabajo psicológico, es la integración e implementación de todas las destrezas para la buena ejecución en competencia.

Un entrenamiento mental se desarrolla en tres niveles: que son la resolución de problemas del deportista, el entrenamiento mental básico y el alto rendimiento mental.

En el entrenamiento mental se puede desarrollar un programa de entrenamiento para mejorar las habilidades cognitivas, en este se busca el aprendizaje de estrategias psicológicas para aplicar en los entrenamientos y se desarrolla en dos fases la fase general y la fase específica. En la fase general se busca el aprendizaje de habilidades psicológicas básicas necesarias para cualquier tipo de aplicación posterior como técnicas de relajación, monólogos positivos (autoconversación), auto activación, visualización y concentración. "Vernacchia (2003) indica que el entrenamiento en habilidades psicológicas es la mejor forma de garantizar el estado máximo rendimiento" (Dasil, 2004-.344-345).

En distintos estudios de psicología del deporte se muestra la importancia del aprendizaje de técnicas cognitivas para el mejoramiento del rendimiento deportivo de los atletas, por que estas técnicas ayudan a modificar conductas y pensamientos perjudiciales para el desempeño del deportista.

La técnica correcta para utilizar en el campo debe ser seleccionada conjuntamente entre el deportista y el psicólogo. Los humanos expresan los pensamientos en forma de autoconversación, los pensamientos surgen de forma automática e inconsciente.

El uso de la técnica de autoconversación lleva a un estilo de procesamiento de la información meta-cognitivo.

El estado de atención y de conciencia frente a los procesos internos de pensamiento es uno de los sellos de identidad del modelo cognitivo.

La efectividad de esta técnica como facilitadora del rendimiento ha sido probada en diferentes áreas y tareas: durante la adquisición de habilidades, en el desarrollo del autoconcepto positivo, en predisposición perceptual ante la tarea, en tareas que requieren fuerza y en rendimientos de lo más variados. La técnica cognitiva de autoconversación, es una de las claves para conseguir control cognitivo el cual es importante desarrollar en los deportistas. En el estudio realizado por Lindemann se formula que hay lazos estrechos que unen la autoconversación y la ejecución de la acción.

Hay varias estrategias importantes en forma de autoconversación que son:

- ✓ técnicas de auto motivación, tipo de auto instrucciones que ayudan al atleta a doblegar el pesimismo interno;
- ✓ la técnica de racionalización que ayuda a disminuir la importancia de alguna situación que se considere como un factor de stress.

Una de las estrategias de racionalización es la de realizar distintas relaciones entre una situación actual y otras situaciones difíciles, como relacionar el nivel de preparación que el atleta tenía años atrás comparándolo con el nivel actual y recordar éxitos pasados. Otra estrategia es la modificación de la atención ya los procesos atencionales pueden ser reformados. La realización de una autoconversación positiva debe ser entrenada sistemáticamente y debe ser incluida en el plan de entrenamiento para automatizarla ayudando así a un desarrollo integral del deportista.

Hay deportistas que se encierran en pensamientos negativos lo que no les deja actuar con libertad, a diferencia de los atletas que utilizan autoconversación con pensamientos de aliento y positivos sus resultados son satisfactorios.

En entrenamientos y competencias deportivas la técnica de autoconversación es fundamental porque es una de las tantas formas de poder controlar los pensamientos, controlando así las ejecuciones.

1.4 Rendimiento deportivo

Definición de rendimiento deportivo: Podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

La manifestación de un máximo rendimiento por parte de deportista depende de:

- ✓ La presencia de un óptimo estado de salud física - funcional, motriz y psicológico.
- ✓ Una balanceada nutrición en función de las exigencias energéticas del deporte que se práctica.
- ✓ El óptimo desarrollo de las capacidades físicas condicionales y las específicas.
- ✓ El óptimo y homogéneo desarrollo de los diferentes componentes del proceso de preparación deportiva (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico).
- ✓ La correcta dosificación por parte del entrenador de la carga de entrenamiento y del cumplimiento de la misma lo más fiel posible por parte del deportista.

Cuando se habla de intervención psicológica en el deporte, a menudo se relaciona directamente con la competición, pero para realizar un buen trabajo psicológico dicha intervención y la preparación psicológica del deportista debe empezar a la par con su preparación físico-técnica y deben hacerse desde el entrenamiento, ayudando al deportista a tolerar las cargas que se presentan en cada una de las etapas de este. El deportista se debe dar cuenta que la intervención psicológica es una de los factores que lo ayuda a llegar un rendimiento deportivo óptimo.

1.5 Proposición General

La técnica cognitiva-conductual de la auto conversación incide positivamente en el rendimiento deportivo de los deportistas.

1.6 Definición Conceptual de las Variables

Nominal: Técnica de autoconversación

Definición Conceptual: La técnica de autoconversación es una técnica cognitivo-conductual en la cual el individuo por medio del diálogo, interpreta sentimientos, pensamiento y percepciones y al mismo tiempo este diálogo regula y cambia estos sentimientos y pensamientos; promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo.

Indicadores: Auto informe del deportista en cuanto a la utilización de la técnica, por medio de esta se determina si la atleta utilizo o no la técnica de autoconversación en la realización del elemento evaluado.

Nominal: El rendimiento deportivo de las deportistas de gimnasia rítmica

Definición Conceptual: Es el desempeño de la atleta durante la ejecución deportiva (entrenamiento y/o competencia), este se puede evaluar por el dominio de la técnica, la táctica, el cual está condicionado por el nivel de condicionamiento físico así como por el dominio de los medios de psicorregulación.

Indicadores: Número de aciertos en la recepción del instrumento (cuerda) y correcta ejecución del salto (cervatillo) durante la realización de una serie, la que se repetirá 10 veces. Cada serie consiste en lanzar la cuerda durante el salto cervatillo y capturarla después de una rondada en el piso.

Capítulo II

Técnicas e Instrumentos

2.1 Técnicas e Instrumentos

- *Hoja de registro de rendimiento deportivo;* consiste en una hoja en la cual se registra el número de aciertos que realiza una atleta en 10 repeticiones de un mismo elemento. Cada elemento consiste en lanzar la cuerda durante el salto cervatillo y capturarla después de una rondada en el piso. Este elemento es representativo de las habilidades de una gimnasta rítmica y es la base para un buen rendimiento. Los datos que lleva la hoja es el nombre de la atleta, edad, y el registro de las diez repeticiones del elemento calificando la ejecución correcta del salto cervatillo y la captura correcta del instrumento (cuerda).
- *Auto informe;* en este informe la atleta respondió indicando si aplico o no la técnica de autoconversación durante la ejecución de las repeticiones del elemento.
- *Grabación de video;* por medio de una videograbadora se filmo la ejecución de los 10 elementos.

2.2 Técnicas y procedimientos de trabajo

Como primer paso se realizó una evaluación a la atletas del elemento (lanzamiento en salto cervatillo con captura en rondada en el piso), realizando 10 repeticiones y registrando el número correcto de capturas del instrumento y de ejecución del salto cervatillo.

Continua la fase Educativa, la cual consiste en que las atletas comprendan enseguida la importancia de aprender la técnica de autoconversación. La fase consistió en un periodo determinado de 3 días de preparación con una hora de duración. Seguido de la fase Adquisitiva, que se centra en las estrategias y técnicas necesarias para el aprendizaje de la autoconversación, como por ejemplo; en que momento y de que

forma se introducirá la técnica en la ejecución del ejercicio que se evaluará. Y por último la fase práctica, que contiene tres objetivos principales:

- ★ Automatizar las destrezas mediante sobreaprendizaje de la autoconversación.
- ★ Enseñar a las atletas a integrar sistemáticamente la autoconversación en sus ejecuciones.
- ★ Aplicar la técnica aprendida a la competición real.

Durante la fase de práctica, fue de utilidad que las atletas llevaran un diario que registró la frecuencia y la efectividad percibida de la utilización de la técnica de autoconversación utilizada en los entrenamientos y competición.

Como tercer paso se realizó la evaluación de las 10 repeticiones del elemento para registrar si hubo algún cambio en el rendimiento deportivo de las atletas. Registrando los datos en la hoja de registro de rendimiento deportivo.

2.3 Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos

El Diseño "antes y después" con un solo grupo: Se evaluó un elemento específico realizando 10 repeticiones del mismo y controlando cuantos aciertos y cuantos desaciertos realizó la atleta; luego de la evaluación; la atleta recibió orientación psicológico-deportiva en donde se le instruyó sobre la utilización de la técnica de autoconversación, durante un período de 15 días. Luego se evaluó de nuevo y se compararon los datos obtenidos en la primera evaluación y en la segunda.

Capítulo III

Análisis, interpretación y presentación de resultados

3.1 Análisis e interpretación

La gimnasia rítmica requiere de mucha disciplina y sacrificio, tanto de la atleta como de los padres. Las atletas deben asistir 6 veces por semana a los entrenamientos sin falta, por un día de entrenamiento perdido se ve afectada su trayectoria de los días anteriores. El apoyo de los padres hacia la gimnasta, es fundamental.

Se evidencio que uno de los factores que influye en el desarrollo psicosocial, es la frustración que manifiestan debido a la falta de relación social. Según Erikson las atletas que se encuentran entre los 11 a 18 años corresponden a las etapas de industriosidad frente a inferioridad e identidad frente a confusión de roles, etapas que se caracterizan por desarrollar una sensación de pertenencia e independencia siendo muy importante la relación e interacción social para desarrollarse adecuadamente, las atletas tienen muy poco espacio para relaciones sociales debido al tiempo de entrenamiento, interrumpiendo así las etapas antes mencionadas, sustituyendo la vida social por logros obtenidos en su vida deportiva.

Las atletas que se encuentran en la adolescencia se ven más afectadas emocionalmente por su deficiente vida social despertando en ellas la necesidad de independencia y libertad por lo que existe un alto índice de renuncia al deporte en este periodo.

Una de las ventajas en estas niñas se puede enfocar en el ambiente escolar, debido a la capacidad intelectual y disciplina implantada desde una edad temprana favoreciendo así sus estudios.

La nutrición que llevan las atletas es estricta, de carácter personal y acorde a su complejión física. La negación de dulces y comida chatarra, es otro aspecto que afecta severamente a la atleta en su desarrollo psicológico normal. La adecuada alimentación beneficia a la atleta en su rendimiento deportivo, porque la lleva a tener una resistencia apta para la temporalidad del entreno, estudio y resto del día. La mayoría de las atletas se muestran renuentes a los hábitos de nutrición que se les exige como atletas de alto rendimiento, provocando frustración y desanimo.

Es importante también que las atletas descansen y duerman un horario específico para no mostrar signos de debilidad y falta de motivación hacia su deporte.

Algunos padres obligan a sus hijas a practicar este deporte, por lo que algunas atletas mostraron desmotivación afectando el desempeño adecuado durante el entrenamiento. Sin embargo en el momento de la aplicación de la técnica de autoconversación se vio un cambio notable en el rendimiento técnico.

La técnica de autoconversación les ayudo a las atletas a prestar más atención y a darse cuenta que hay métodos y técnicas que las pueden ayudar a mejorar tanto en su desarrollo técnico como su desarrollo mental. El aprendizaje de la técnica de autoconversación aplicada a un elemento específico contribuyo a que las atletas mejoraran su concentración y motivación.

Cuando las atletas ven el cambio que produjo un nuevo conocimiento como la aplicación de la autoconversación a un ejercicio, se entusiasmarón y se vieron motivadas a mejorar en su entrenamiento.

Según los datos obtenidos en las dos evaluaciones de salto y de captura, los resultados son los siguientes.

Podemos observar que en las capturas, la media proporcionada fue 6 de 10, demostrando que el desempeño deportivo se encuentra al 60% en cuanto a realizar la captura, de igual forma en el salto, se registro una media de 4 demostrándonos que el nivel técnico es mejor en un 20 % más a diferencia de la captura.

Durante la evaluación luego de haber aprendido la técnica, la media obtenida en la captura y el salto, dio un resultado notablemente positivo de un 86% y 80%, como se puede observar después de enseñada la técnica de la autoconversación, mejora la ejecución del salto y la captura.

Con respecto a los resultados se puede comprobar que la técnica de autoconversación aplicada durante la ejecución del salto y captura, ayuda a una ejecución correcta del salto y a la limpieza de la captura del instrumento, creando así una mejora notable en el rendimiento deportivo de las atletas, se puede ampliar la aplicación de esta técnica en varios elementos para mejorar el nivel técnico de las gimnastas.

La atleta necesita de una información propioceptiva constante que le va a permitir progresivamente, ajustar su conducta motriz al modelo de ejecución correcto la técnica de autoconversación ayuda al logro de este objetivo.

Cada atleta percibe y aprende de distinta forma por lo que la subjetivada es muy importante en ellas, ya que es un cambio significativo a sus pensamientos durante su entrenamiento, de manera que la gimnasta va a cambiar el proceso de pensamiento durante la ejecución de algun ejercicio, esto es si la gimnasta no olvida la técnica y la quiere seguir aplicando en su entrenamiento para su propia mejoría.

Las posibilidades que la atleta cambie su forma de entrenar depende de los resultados positivos que ellas vean, en este caso que así fue, el concepto de ejecución del ejercicio va a variar siempre, ya que utilizará la técnica en los ejercicios que más se le dificulten para tener una mejoría notable, haciéndolo una condición de su entrenamiento ya que tratará de hacerlo parte de su conducta diaria en el entrenamiento.

3.2 Presentación de Resultados

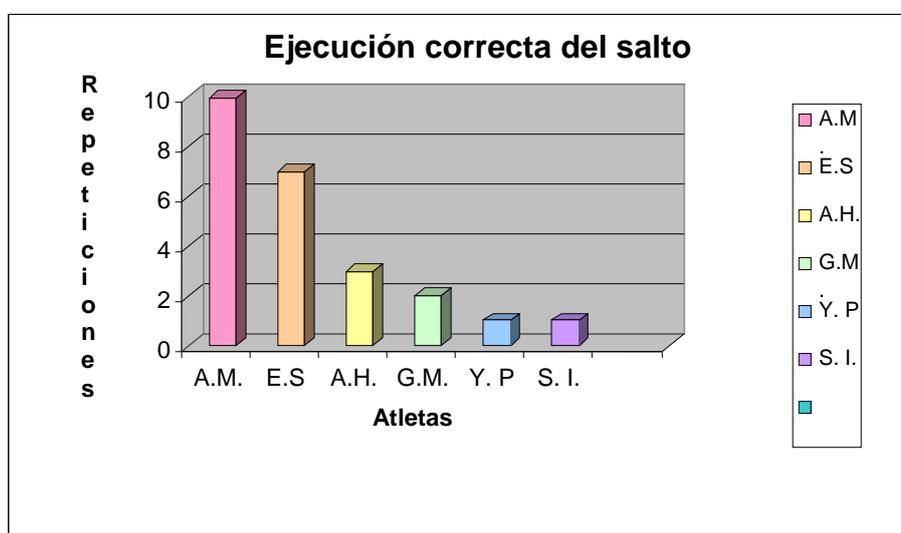
Tabla 1.1

Resultados Primera Evaluación del salto, con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes de la implementación de la técnica de autoconversación)

Número de ejecución correcta del salto

	Nombre	Número aciertos	Porcentaje ejecución de salto correcto
1	A.M.	10	100
2	E.S	7	70
3	A.H.	3	30
4	G.M.	2	20
5	Y. P	1	10
6	S. I.	1	10
	Total	24	Media: 4

Grafica 1.1



Interpretación: la media de ejecuciones correctas del salto es del 40 por ciento. De 10 saltos 4 son ejecutados con la técnica correcta, lo que indica un índice medio en el rendimiento deportivo de las atletas. La atleta AM muestra un adecuado dominio del elemento.

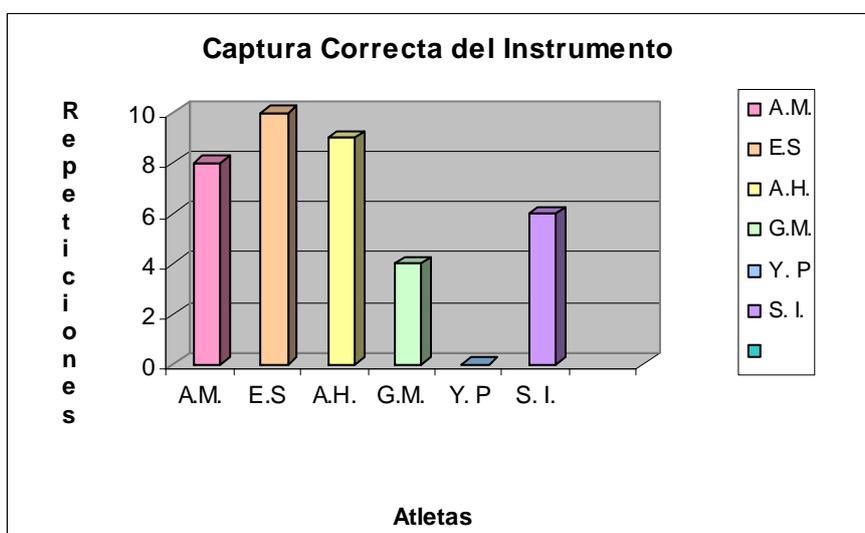
Tabla 1.2

Resultados Primera Evaluación de la captura, con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes de la implementación de la técnica de autoconversación)

Número de capturas correctas del instrumento

	Nombre	Número aciertos	Porcentaje de captura correcta
1	A.M.	8	80
2	E.S	10	100
3	A.H.	9	90
4	G.M.	4	40
5	Y. P	0	0
6	S. I.	6	60
	Total	37	Media: 6

Grafica 1.2



Interpretación: La captura correcta del instrumento presenta una media de 6 correctas de cada 10 dándonos un índice del 60 por ciento en el rendimiento deportivo de las atletas. Siendo seleccionadas nacionales este índice debería de estar entre el 8 o 9 de cada 10 repeticiones.

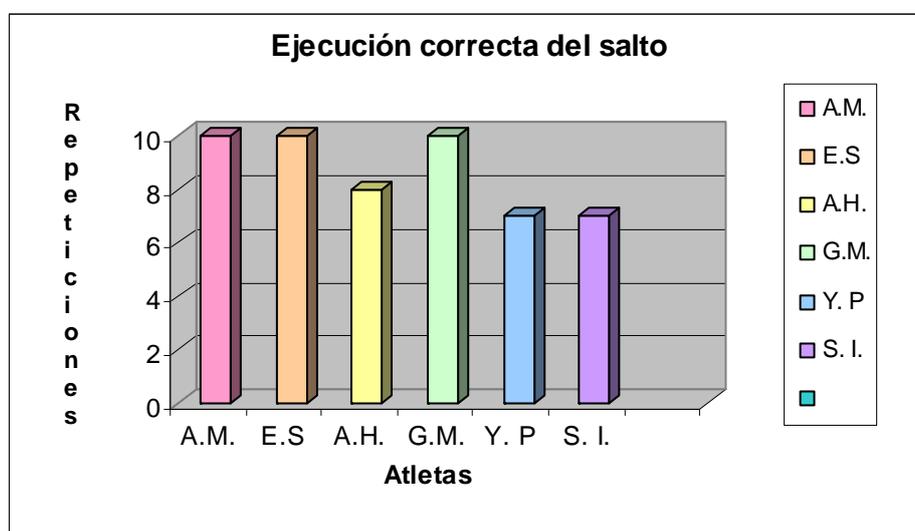
Tabla 2.1

Resultados segunda evaluación del salto, con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Después de la implementación de la técnica de autoconversación)

Número de ejecuciones correcta del salto

	Nombre	Número de aciertos	Porcentaje ejecución de salto correcto
1	A.M.	10	100
2	E.S	10	100
3	A.H.	8	80
4	G.M.	10	100
5	Y. P	7	70
6	S. I.	7	70
	Total	52	Media: 8.6

Grafica 2.1



Interpretación: La media en la segunda evaluación es de 86 por ciento logrando una gran mejoría con respecto a la primera evaluación. Tres de las 10 atletas logran sacar en su totalidad las 10 ejecuciones correctas del salto.

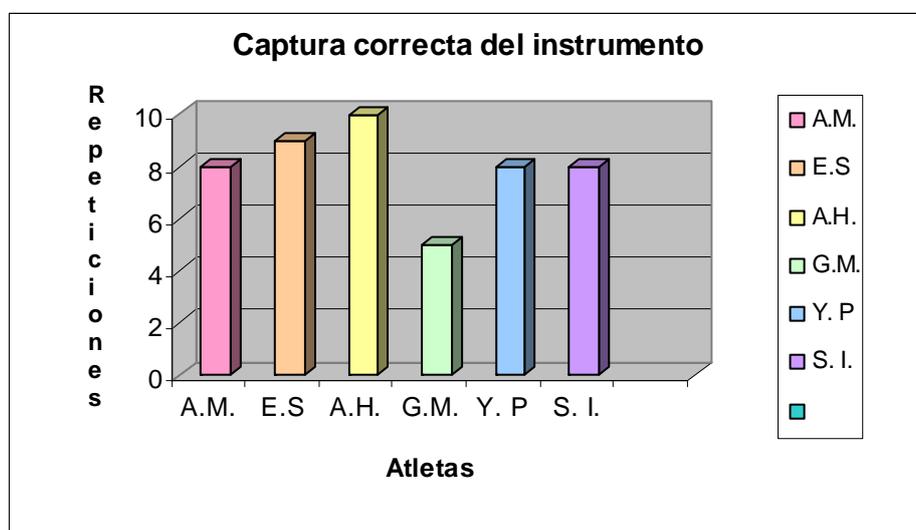
Tabla 2.2

Resultados Segunda Evaluación de la captura, con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes de la implementación de la técnica de autoconversación)

Número de capturas correctas del instrumento

	Nombre	Número aciertos	Porcentaje de captura correcta
1	A.M.	8	80
2	E.S	9	90
3	A.H.	10	100
4	G.M.	5	50
5	Y. P	8	80
6	S. I.	8	80
	Total	48	Media: 8

Grafica 2.2



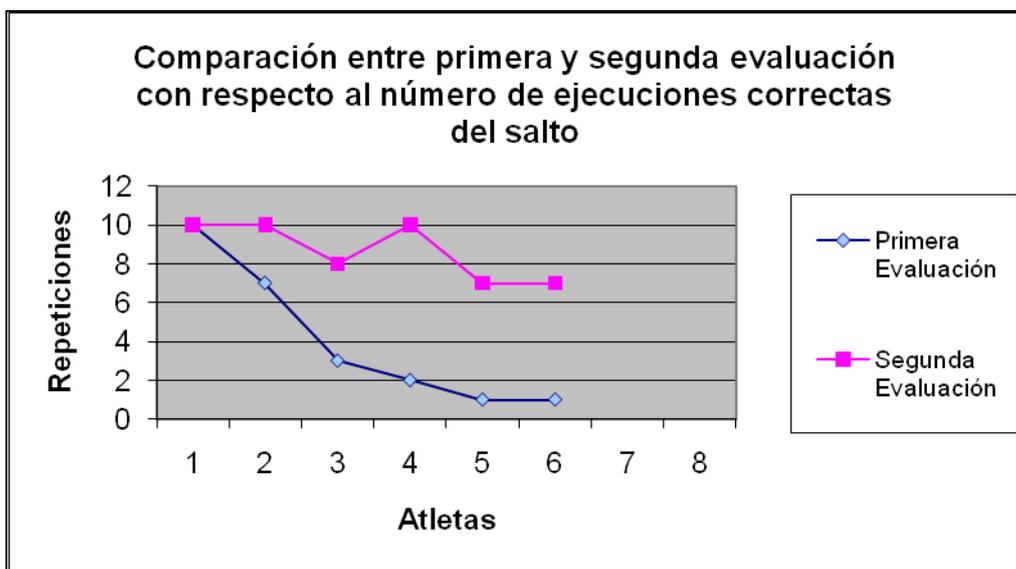
Interpretación: Se muestra una media del 80 por ciento notándose una mejoría en el índice de rendimiento deportivo, como se puede observar de 10 repeticiones 8 de ellas son correctas, demostrando así el resultado positivo que dio la técnica de la autoconversación.

Tabla 3.1

Comparación de resultados de primera y segunda evaluación con respecto al número de ejecuciones correctas del salto, con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes y después de la implementación de la técnica de autoconversación)

	Nombre	Primera Evaluación	Segunda Evaluación
1	A.M.	10	10
2	E.S	7	10
3	A.H.	3	8
4	G.M.	2	10
5	Y. P	1	7
6	S. I.	1	7
	Totales	24	52

Gráfica 3.1



Interpretación: De acuerdo al resultado obtenido la mejoría de ejecuciones correctas del salto fue notable, de 10 repeticiones el número de ejecuciones correctas fue mayor al de la primera evaluación, se observó una mejor ejecución del salto luego de aplicar la técnica de autoconversación.

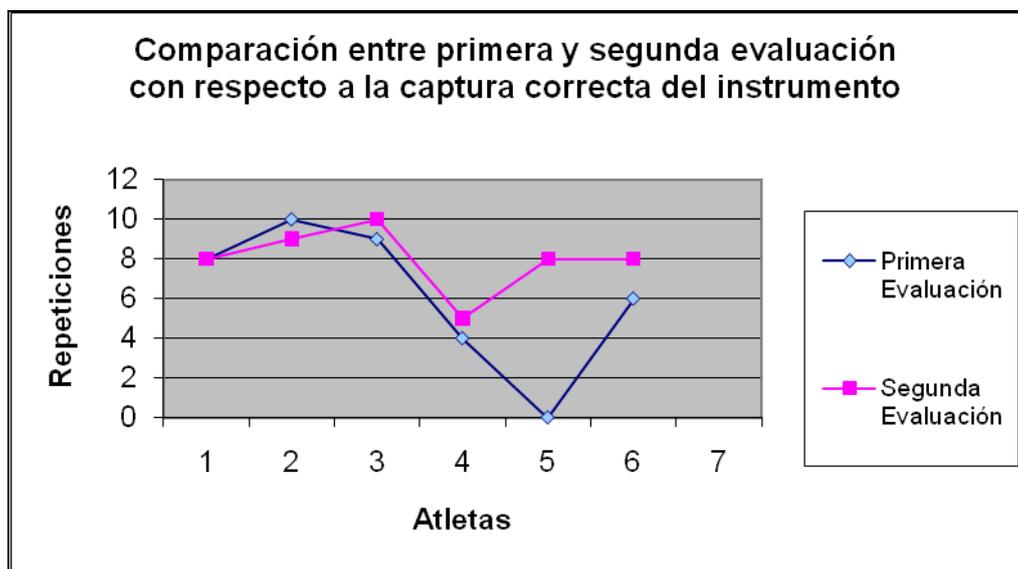
Tabla 3.2

Comparación de resultados de primera y segunda evaluación con respecto al número de capturas correctas del instrumento con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes y después de la implementación de la técnica de autoconversación)

Número de capturas correctas del instrumento

	Nombre	Número aciertos	Número aciertos
1	A.M.	8	8
2	E.S	10	9
3	A.H.	9	10
4	G.M.	4	5
5	Y. P	0	8
6	S. I.	6	8
	Totales	37	48

Gráfica 3.2



Interpretación: Se puede observar una notable mejoría con respecto a la captura correcta del instrumento con respecto a la primera evaluación.

Resultados Autoinforme

Autoinforme realizado con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes, durante y después de la implementación de la técnica de autoconversación)

Las preguntas fueron contestadas durante la fase educativa, adquisitiva y práctica.

¿Comprende lo que es la Técnica de la autoconversación?

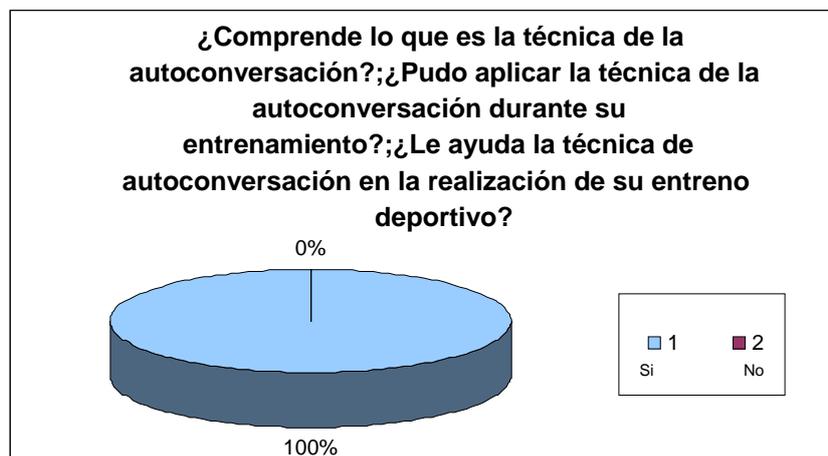
Respuesta	No	Porcentaje
Si	6	100
No	0	0
Totales	6	100

¿Pudo Aplicar la técnica de la autoconversación durante su entrenamiento?

Respuesta	No	Porcentaje
Si	6	100
No	0	0
Totales	6	100

¿Le ayuda la técnica de autoconversación en la realización de su entreno deportivo?

Respuesta	No	Porcentaje
Si	6	100
No	0	0
Totales	6	100

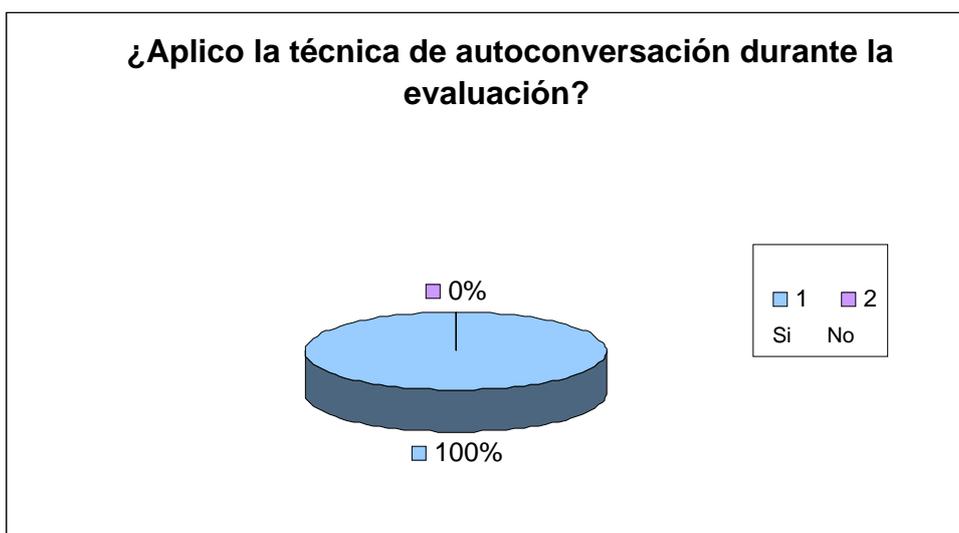


Interpretación: Las primeras tres interrogantes que forman parte del autoinforme, demostraron una respuesta positiva del 100% con una respuesta afirmativa de la comprensión, aplicación y la ayuda de la realización de su entreno.

Autoinforme realizado con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes, durante y después de la implementación de la técnica de autoconversación)

¿Aplico la técnica de autoconversación durante la evaluación

Respuesta	No	Porcentaje
Si	6	100
No	0	0
Totales	6	100

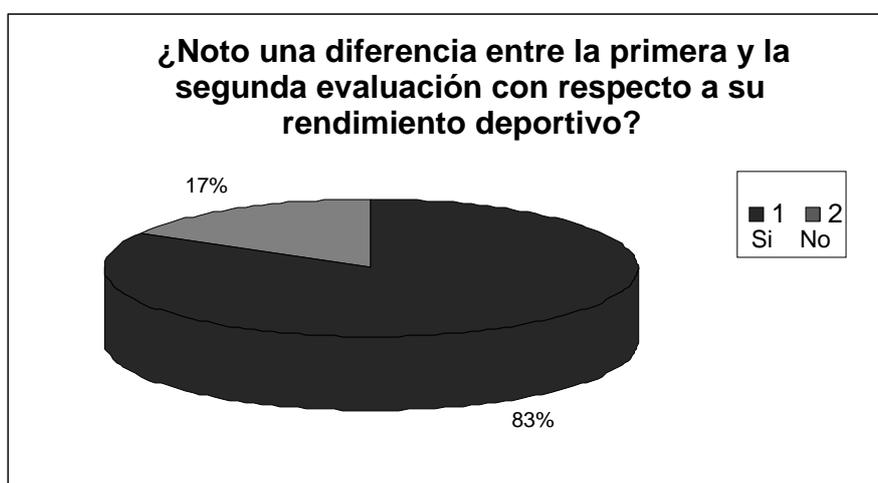


Interpretación: La totalidad aplico la técnica de autoconversación en la evaluación, por lo que en los resultados se puede ver la diferencia en su rendimiento deportivo.

Autoinforme realizado con las atletas de la selección de gimnasia rítmica (Antes, durante y después de la implementación de la técnica de autoconversación)

¿Noto una diferencia entre la primera y la segunda evaluación con respecto a su rendimiento deportivo?

Respuesta	No	Porcentaje
Si	5	83.33
No	1	16.67
Totales	6	100



Interpretación: De las 6 atletas 5 de ellas si notaron una deferencia en el rendimiento deportivo con respecto a la primera con la segunda evaluación, ya que si hay una mejoría en la ejecución del salto y en la captura del instrumento cuerda. Una de las atleta no noto diferencia y esta atleta no tuvo un notable cambio con respecto a la primera con la segunda evaluación, esto puede ser porque el elemento lo domina muy bien.

Capitulo IV

Conclusiones y Recomendaciones

4.1 Conclusiones

- Se concluye que hubo incidencia positiva de la aplicación de la técnica psicológica de autoconversación en el rendimiento deportivo de las atletas de la Selección Nacional de Gimnasia Rítmica de Guatemala.

- Se logro caracterizar y enseñar la técnica de la autoconversación a las necesidades primordiales de las atletas con respecto al salto cervatillo y captura correcta del instrumento.

- Se establecieron los parámetros y se evaluó el rendimiento deportivo de las atletas por medio de protocolos técnicos, antes y después de la aplicación de la técnica de autoconversación.

- Según el análisis general, se comprueba que en la ejecución de saltos y de capturas la media mejoró notablemente de un 40 y 60 por ciento en la primera evaluación a un 80 y 86 por ciento después de la aplicación de la técnica de autoconversación.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda a la Escuela de Ciencias Psicológicas ampliar en campo de investigación en el área de psicología del deporte para así poder ayudar al desarrollo deportivo de Guatemala.
- A la Federación Nacional de Gimnasia se recomienda implementar un plan de entrenamiento psicológico para las selecciones nacionales con objeto de incrementar su rendimiento deportivo.
- A las entrenadoras de la selección nacional de gimnasia rítmica se recomienda impulsar en las atletas un interés en el entrenamiento psicológico para complementar el entrenamiento físico y técnico desarrollado.
- A las atletas de la selección nacional de gimnasia rítmica se recomienda seguir aplicando la técnica de autoconversación durante sus entrenamientos y competencias para así lograr una mejoría notable en su nivel deportivo.

Bibliografía

1. ACHAERANDIO, Luis: *Iniciación A La Práctica de La Investigación*. 6ta edición, Universidad Rafael Landívar, Guatemala; 1995. 119-120 pp.
2. DOSIL, Joaquín: *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención*. Editorial Síntesis, S.A. Madrid, España, 2002. 277-300pp.
3. DOSIL, Joaquín: *Psicología de la actividad física y del deporte*. Editorial Mc. Graw Hill, Madrid, España; 2004. 323-361pp.
4. EBERSPACHER, Hans: *Entrenamiento mental: Un manual para entrenadores y deportistas*. Editorial INDE, SA. Madrid, España, 1995. 21-31pp.
5. LEVIN, Jack: *Fundamentos de estadística en la Investigación social*. 2da Edición, Harper & Row Latinoamericana; 1971. 121-123pp.
6. LÓPEZ DE LA LLAVE, Andrés: Perez-Llantada, María del Carmen; Buceta, José María, *Investigaciones Breves en Psicología del deporte*; Editorial Dykinson, Madrid España 1999. 143 – 146pp.
7. MÁRQUEZ, Sara: *Ansiedad, estrés y deporte*; Editorial EOS, Madrid, España; 2003. 117pp.
8. Morris G, Charles: Maisto, Albert, *Psicología*; Pearson Educación, México 2001. 17-18pp.
9. WEINBERG, Robert: Could, Daniel, *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, editorial Ariel España 1996. 281-282pp.
10. <http://www.abacolombia.org>. (Manual de Técnicas de Intervención en Campo de Psicología del Deporte). sp.
11. http://www.wikipedia.com/gimnasia_ritmica. sp.

Anexos

Panificación de trabajo de campo

Lunes 21 de diciembre de 2009: Primera Evaluación

Actividad: Grabación de video

Martes 22 de diciembre de 2009: Primera Plática de la fase educativa

Actividad: - Plática introductoria sobre que es la técnica de auto-conversación.

- Responder primera pregunta del autoinforme

Miércoles 23 de diciembre de 2009: Segunda plática de la fase educativa

Actividad: - Plática sobre la importancia de la técnica de auto-conversación en el rendimiento deportivo de la gimnasia rítmica.

- Responder pregunta 2 y 3 del autoinforme.

Lunes 28 de diciembre de 2009: Fase adquisitiva

Actividad: ejercicio de cómo se puede utilizar la técnica de auto-conversación durante la ejecución de los ejercicios de gimnasia rítmica.

Miércoles 29 de diciembre de 2009: Fase práctica

Actividad: se práctico con las atletas la manera en que utilizaran la técnica para la ejecución correcta del lanzamiento durante el salto cervatillo y captura luego de la rondada en le piso.

Lunes 4 de enero de 2010: Segunda Evaluación

Actividad: - Grabación de video

- Responder pregunta 4 y 5 de autoinforme.

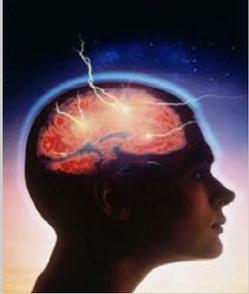
Juan Pable Monterroso

Vo. Bo Bárbara Sandoval



◆ Astrid Montoya
◆ Maria Fernanda Dubón

TÉCNICA DE LA AUTO-CONVERSACIÓN



DEFINICIÓN:

La técnica de auto conversación es una técnica cognitivo-conductual en la cual el individuo por medio del dialogo, interpreta sentimientos, pensamiento y percepciones y al mismo tiempo este diálogo regula y cambia estos sentimientos y pensamientos; promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo.

Nuestro principal objetivo:

- ◆ Enseñar la importancia y la aplicación de la técnica de auto conversación para ayudar a las gimnastas a mejorar su rendimiento deportivo desarrollando así la habilidad de enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible.

Ejercicio

- ◆ Cada atleta debe de decir con sus propias palabras lo que ella comprende que es la técnica de auto-conversación.

Para que la utilizaremos?

- ◆ El uso de la técnica de autoconversación facilita el rendimiento y el cambio en las cogniciones de la gimnasta, por lo tanto ayuda a modificar las emociones y finalmente, se alcanza el deseado cambio en la conducta.







- ◆ A través de la utilización de esta técnica, se busca lograr un mejor desempeño en la ejecución de elementos específicos.



Porque es importante la utilización de esta técnica:

- ◆ La técnica cognitiva de auto conversación, *es una de las claves para conseguir control cognitivo* el cual, es importante desarrollar en las deportistas, ya que así las atletas conseguirán la ejecución de un ejercicio con más perfección y rapidez.



Conclusiones:

- ◆ El carácter de está técnica es cognitivo conductual, de modo que la eficacia de la misma depende totalmente de la atleta en aplicarla conscientemente.
- ◆ El fin y objetivo de está técnica, es incrementar el rendimiento deportivo de esta disciplina deportiva (gimnasia rítmica).



GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Hoja de Registro de Rendimiento Deportivo

Nombre:

Edad:

Elemento: Lanzamiento en salto cervatillo con captura en rondada en el piso

Elemento/Número de repetición	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Captura										
Salto										

Total de capturas correctas:

Total de ejecución correcta del salto:

Simbología:

0 = CAPTURA CORRECTA Y EJECUCION CORRECTA

X = CAPTURA INCORRECTA O NO CAPTURA Y MALA EJECUCION DEL SALTO

Autoinforme

Nombre:

Edad:

FASE I

- 1) ¿Comprende lo que es la técnica de auto conversación?
- Si No

FASE II

- 2) ¿Pudo aplicar la técnica de auto conversación durante su entrenamiento?
- Si No
- 3) ¿Le ayuda la técnica de auto conversación en la realización de su entreno deportivo?
- Si No

FASE III

- 4) ¿Aplico la técnica de auto conversación durante la evaluación?
- Si No
- 5) ¿Noto una diferencia entre la primera evaluación y la segunda evaluación con respecto a su rendimiento deportivo?
- Si No

Resumen

En el deporte el rendimiento deportivo está condicionado por diferentes tipos de entrenamiento, el entrenamiento mental, el condicionamiento físico específico y el entrenamiento técnico-táctico-estratégico. Si uno de estos es deficiente entonces se ve menoscabado el rendimiento. Para poder complementar el entrenamiento mental las gimnastas deben poseer características físicas, nutricionales, psicosociales y psicológicas para alcanzar un buen desempeño deportivo ayudándose a través de técnicas psicológicas como la técnica de autoconversación.

Se trabajo con la población total conformada por siete atletas de sexo femenino, en un rango de edad de 11 a 18 años que pertenecen a la selección nacional de gimnasia rítmica. Se realizo una evaluación por medio de una hoja de registro de rendimiento deportivo en la cual se registra el número de aciertos que realiza una atleta en 10 repeticiones de un mismo elemento. Cada elemento consiste en lanzar la cuerda durante el salto cervatillo y capturarla después de una rondada en el piso. Luego continúo la fase educativa en donde las atletas aprendieron y practicaron la aplicación de la técnica de autoconversación. Como tercer paso se volvió a realizar la evaluación de las 10 repeticiones del elemento para registrar si hubo algún cambio en el rendimiento deportivo de las atletas.

Con respecto a los resultados se puede comprobar que la técnica de auto conversación aplicada durante la ejecución del elemento, ayuda a una ejecución correcta del mismo, creando así una mejora notable en el rendimiento deportivo de las atletas.