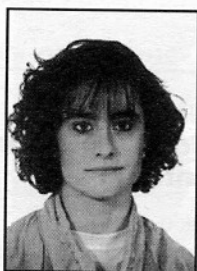


Kirola Ikertuz

Captación de talentos en Gimnasia Rítmica



IRATXE AURREKOETXEA
(Licenciada en E.F.)
AURORA FERNANDEZ DEL VALLE
(Profesora de G.R.
del I.V.E.F.-S.H.E.E.)

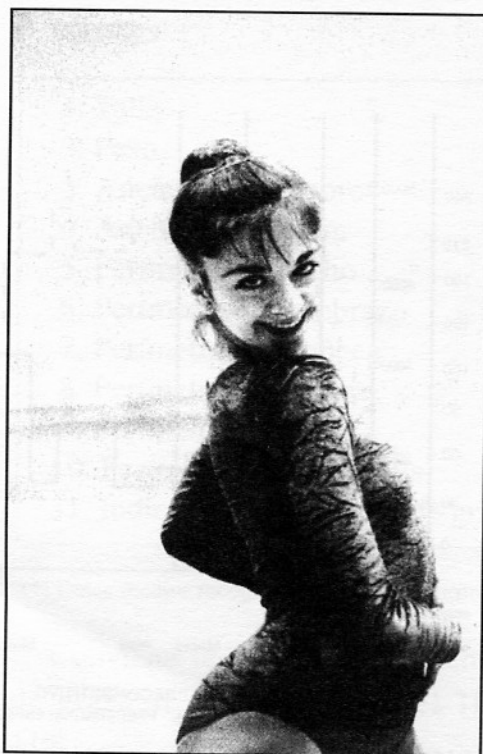


INTRODUCCION

El objetivo principal que se pretende con este estudio, consiste en sensibilizar a los técnicos teniendo en cuenta las insuficiencias que existen en las formas y métodos de selección en Gimnasia Rítmica Deportiva.

Definiremos, así mismo, los términos “captación” y “especialización” como base inicial de trabajo, para posteriormente, analizar los sistemas que puedan determinar la identificación de los jóvenes valores, con capacidades naturales, es decir, jóvenes talentos.

Con el fin de estudiar los factores que influyen sobre el talento deportivo y poder conjugar la identificación de estos talentos con la planificación del sistema, enu-



meraremos los aspectos más relevantes a tener en cuenta para la consecución de los mismos, sin que ambos ocasionen DROPS-OUTS.

De igual manera, estableceremos los sistemas de selección de niñas para la práctica efectiva de nuestro deporte.

La Gimnasia Rítmica es una modalidad deportiva, que por sus características ha despertado numerosas críticas entorno a la precocidad en su iniciación, dado que los periodos de máximo rendimiento se adquieren en etapas de desarrollo y crecimiento. No, por ello, dichas particularidades tienen que llevar consigo necesariamente, anomalías en los periodos de maduración de las niñas, siempre y cuando los métodos y sistemas de identificación, cumplan los aspectos siguientes:



- Pronosticar el estado de salud y las características morfológicas de las futuras gimnastas o deportistas.

- Valorar las capacidades locomotoras de las niñas.

- Determinar realmente las habilidades y capacidades coordinativas.

Por todo ello, unos de los objetivos de nuestro estudio estará encaminado a detallar de la manera más exhaustiva posible los factores que forman parte de la especialización deportiva.

APRENDIZAJE Y ESPECIALIZACION

La preparación de los deportistas de alto rendimiento, viene determinada por una serie de factores, entre los cuales es de destacar, "la selección de niños/as para la práctica deportiva".

Este tema ha sido sometido a estudio desde hace más de veinte años. Científicos del Deporte, como Feige en 1973; Gerón en 1975; Hahn en 1976; Vanek en 1979; Bompa en 1987 y otros, estudiaron la especialización, la selección de talentos y los periodos sensibles del entrenamiento.

A pesar del número de publicaciones dedicadas a éste respecto, en la actualidad continúan sin resolverse los criterios, métodos y formas de selección, en la mayoría de los deportes y aún están lejos de ser perfectos.

Por otra parte, se observa con claridad el predominio hacia la precocidad competitiva, debido por un lado, al creciente papel de la preparación técnica y por otro a la exigencia excesiva de una de las capacidades específicas de nuestro deporte, como es la flexibilidad.

Hoy en día, los técnicos en Gimnasia Rítmica Deportiva, discutimos sobre si mediante el aumento de posesión de los aparatos, las gimnastas conseguirán mejores resultados en las competiciones. En contraposición, con autores como Gerón que en 1975 establecía que, "Es necesario entrenar la capacidad de balanceo y equilibrio, a la realización de los ejercicios en barra".

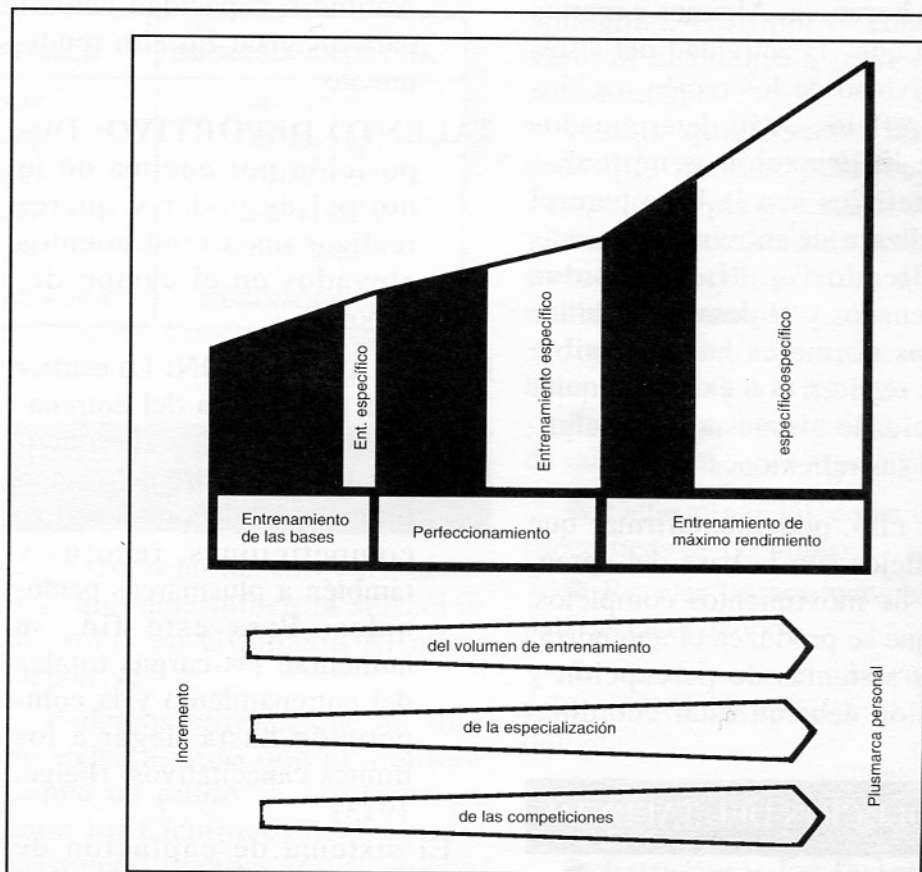
De forma similar, existen discrepancias referente a las fases sensibles del aprendizaje. Autores relevantes opinan que "Las influencias inhibitoras que parten de la corteza cerebral se desarrollan con una coordinación mayor en el sistema sensitivomotor. Este proceso, finaliza entre los siete y doce años. Después de las capacidades motoras reaccionan a base

de estímulos de entrenamiento". (1)

Podemos considerar que el término **especialización temprana** no lleva consigo apareado el término **captación de talentos, ni viceversa**. Puede que un niño/comience desde su más tierna infancia una actividad deportiva y sin embargo, nunca llegue a destacar en ella. Por el contrario, se pueden dar casos de captación algo más tardía, que con una planificación del entrenamiento minuciosa, con un incremento de especialización e intensidad, simultaneado todo ello, con una cantidad infinita de combinaciones de ejercicios en las primeras etapas, pueden llevar al deportista a la consecución de su marca personal.

Otro aspecto que en opinión de

(1) Montessori y Martín, 1982. "Entrenamiento con niños".



(*) La planificación del entrenamiento a largo plazo. (Frey, 1980).

(*) Cuadro tomado del libro "Entrenamiento con niños" (Hahn).

Kirola Ikertuz

Evolución de las etapas en la Gimnasia Rítmica Deportiva (Bulgaria)

Etapas	Preparación Previa			P.F. Básica		Perfeccionamiento		Maestría Deportiva	
	5-6	6-7	7-8	8-9	9-11	9-13	12...	13-15	15...
Edad	5-6	6-7	7-8	8-9	9-11	9-13	12...	13-15	15...
Aparato	□/∇/●	□/∇/●	□/∇/●/○	□/∇/●/○	□/∇/●/○/■	∇/●/○/■	∇/●/○/■/■	∇/●/○/■/■	∇/●/○/■/■
P.F.	30%	26%	26%	23%	23%	21%	15%	11%	
P.F.E.	29%	29%	26%	26%	26%	24%	21%	18%	
P.Tc.	39%	43%	46%	50%	50%	54%	62%	70%	
P.Tr.	2%	2%	2%	1%	1%	1%	2%	1%	
Nº S/S	3 a 4	3 a 6	4	5	6	6	6 a 8	6 a 8	8 a 10
Nº H/S	45'	90'	90'	120-150	150-180	150-180	150-180	180-200	180-240

Datos tomados del Stage Internacional de la Solidaridad Olímpica (Bulgaria)

P.F. = Preparación Física

P.F.E. = Preparación Física Específica

P. Tc. = Prep. Técnica

P. Tr. = Prep. Teórica

Nº S/S = Nº sesiones por semana

Nº H/S = Nº horas por sesión

a mayor parte de los estudiosos del tema, es que habría que cuidar todo lo referente a **las cualidades físicas que vienen determinadas con la herencia**. Algunos expertos opinan que "la actividad del sistema nervioso de los recién nacidos y sus reflejos están determinados por la información genética"... "Los reflejos son la base para el aprendizaje de movimientos más complicados"... "Los sentidos almacenados y el desarrollo de los reflejos normales hacen posible que se realicen con éxito cualquier ejercicio de gimnasia", son algunas de sus reflexiones.

Por ello, podemos afirmar que los reflejos son la base del aprendizaje de movimientos complejos. Para que se produzca el aprendizaje, los sistemas de percepción y atención deberán estar coordinados.

EVOLUCION DEL TALENTO

Existen numerosas definiciones de talento y especialización entre las cuales citaremos las siguientes:

TALENTO: Aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que aún no está del todo desarrollada.

Aptitud o capacidad natural para alcanzar un alto rendimiento.

TALENTO DEPORTIVO: Disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte.

ESPECIALIZACION: La estructura planificada del entrenamiento, con objeto de conducir al atleta dentro del campo limitado del deporte a éxitos, competiciones, records y también a plusmarcas personales. Para este fin, se aumentan las cargas totales del entrenamiento y la competición hasta llegar a los límites capacitativos. (Feige, 1973).

El sistema de captación de talentos en Gimnasia Rítmica Deportiva, no se corresponde actualmente con la evolución de

las nuevas tendencias de nuestro deporte.

Podemos observar y analizar con detenimiento, como han sufrido modificación una serie de **aspectos**, concernientes con la identificación de gimnastas con talento.

No hace muchos años, al comienzo de la década de los setenta, época de comienzo en el Estado Español de la llamada Gimnasia Moderna, conocida hoy por Gimnasia Rítmica Deportiva, el criterio de selección no cubría de manera específica el aspecto externo de las jóvenes gimnastas, se consideraba más importante el resultado del dominio de habilidades y capacidades, a los cambios morfológicos, que las niñas pudieran sufrir durante la fase de desarrollo.

Muestra de ello es que gimnastas como, Carmen Ritcher, Cristina Rosembert, Sonia Moreno, Sonia Conde, etc. no presentaban un aspecto externo de acuerdo con los criterios que en la actualidad se consideran primordiales, sin embargo, disponían de habilidades

y capacidades coordinativas que hacían de ellas gimnastas de talla internacional.

Una vez tenidas en cuenta, no sólo las capacidades y habilidades, sino también aspectos antropométricos como, el control del peso, estatura, etc. las gimnastas que en un principio prometían resultados interesantes, con la llegada de la pubertad, el brusco cambio hormonal, se vieron relegadas por gimnastas esbeltas, de tipo ectomórfico, con las cuales se evitaban trastornos, que pudieran finalizar en verdaderos problemas patológicos. En este sentido, Bulgaria marcó esta tendencia.

De igual manera, D^a Manuela González Santander, efectuó un estudio comparativo entre gimnastas de Gimnasia Artística y Gimnasia Rítmica cuyos datos podemos observar en la tabla siguiente:

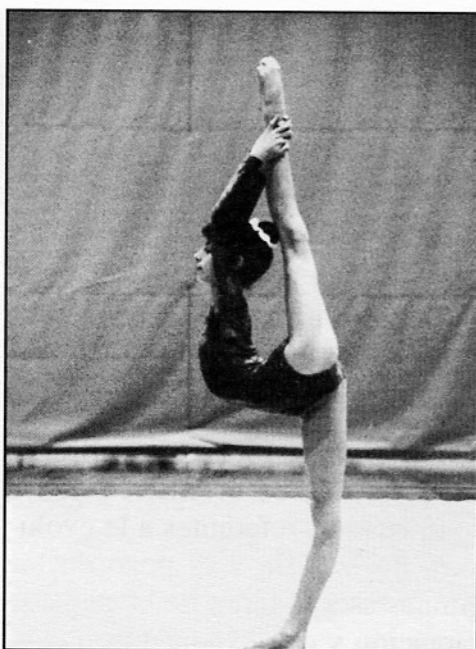


Foto: Vegas Barrón.

mente, estableceremos un sistema de selección de talentos conforme a las nuevas tendencias de nuestro deporte.

	GIMNASIA RITMICA	GIMNASIA ARTISTICA
PESO	41,87+3,47	38,95+7,21
TALLA	160,45+3,61	146,39+5,98
EDAD	15,33+0,97	15,43+1,95
AÑOS/ENTRENO	6,80+0,65	6,27+1,87
HORAS/ENTRENO	5,00+1,73	7,23+1,59
BIOTIPO	ECTOMORFICAS PURAS	MESOMORFICAS

Datos tomados de un estudio realizado en el ICEF de Madrid.

Otro aspecto que marcará un cambio significativo, en la Gimnasia Rítmica Deportiva, es la de poseer una técnica eficaz en el dominio de los aparatos.

En la actualidad, hemos podido observar como gimnastas con un elevado grado de maestría corporal, se han visto relegadas, en el momento en que su práctica con alguno de los aparatos, ha sido fallida, quedando por debajo de otras con un nivel inferior en calidad corporal.

Por todo lo expuesto anterior-

SISTEMAS DE SELECCION DE TALENTOS

¿Existen en nuestro país, sistemas que determinen la selección de niñas en Gimnasia Rítmica Deportiva?

Podemos afirmar, que no sólo no existen, sino que ni siquiera tienen un punto de vista común entre los Científicos del Deporte, existiendo grandes insuficiencias en esta materia. Por ejemplo, hay:

- Ausencia de "Test generales científicamente aprobados.
 - Ausencia de valoración de las capacidades locomotrices de las niñas.
 - Ausencia, en suma de sistemas de selección que determinen las capacidades o habilidades coordinativas.
- En nuestra opinión, la experiencia y la intuición del entrenador con estas carencias es decisiva. Por ello, los técnicos nos vemos obligados a utilizar pruebas que desconocemos si tienen o no rigurosidad, validez, tipificaciones científicas, etc.

Otro de los aspectos donde difieren los expertos, es el relativo a si **"el talento nace, o por el contrario, se hace"**.

Unos opinan que el talento deportivo tiene capacidades innatas independientemente del medio ambiental. Otro por el contrario valoran el talento a través de la socialización.

¿Sobre qué aspectos tendríamos que incidir, para cojugación de la captación y planificación del sistema, sin necesidad de ocasionar precocidad competitiva o especialización precoz?

Los aspectos más interesantes que tener en cuenta a la hora de captar y planificar el sistema de selección de talentos serán los siguientes:

- Determinar las capacidades específicas de las niñas.
- Revelar las aptitudes coordinativas en el deporte.
- Establecer el sistema de selección de las niñas y su metodología.
- Clasificar los perfiles específicos del deporte.
- Estructurar los factores de preparación de las gimnastas de alto rendimiento.

Kirola Ikertuz

● Fundamentar la eficacia de los medios de selección.

De igual manera, deberán tenerse en cuenta las ventajas que ofrece el procedimiento de los criterios científicos para la "detección del talento" que **Tudor Bompa** (*) establece y los cuales se centran en los siguientes puntos:

① Reduce sustancialmente el tiempo necesario para alcanzar una alta performance.

② Elimina un elevado volumen de trabajo y energía por parte del entrenador. La eficiencia del entrenador aumenta.

③ Aumenta la competitividad y el número de deportistas con ambiciones, lográndose un nivel de performance elevado.

④ Aumenta la confianza en el deportista.

⑤ Favorece la aplicación de métodos científicos de entrenamiento.

En definitiva, el campo a explorar es amplio, no existiendo en la actualidad los medios adecuados.

Algunas de estas cuestiones podrían ser sometidas a estudio, con la consiguiente mejora del deporte y del deportista, siempre y cuando podamos desarrollar activa y científicamente todo lo hasta aquí expuesto.

CRITERIOS DE SELECCION DE TALENTOS

A la hora de efectuar la selección de talentos en Gimnasia Rítmica Deportiva, deben tenerse en cuenta, aspectos, tales como, cualidades biométricas, características físicas, capacidades técnico-motrices, capacidades de aprendizaje, predisposición al rendimiento y condiciones sociales.

Todos ellos, a continuación, vamos a desarrollarlas en los puntos a nuestro juicio, más importantes:

A) Cualidades Biométricas:

- Altura
- Peso
- Armonía en las proporciones
- Tejido muscular
- Perfil del deportista

Existen por ejemplo en Bulgaria, unos datos científicamente contrastados, referentes a la evolución de la talla y el peso de las gimnastas a lo largo de la etapa de captación y que exponemos a continuación:

Los criterios de selección, en

los países con mayor tradición gimnástica como son, Bulgaria y la extinta Unión Soviética, siempre han sido muy rigurosos.

Por ello, y por otra serie de aspectos de suma importancia, podemos justificar sus éxitos en las competiciones a lo largo de toda la historia de la Gimnasia Rítmica Deportiva.

A continuación expondremos unos datos comparativos entre las pruebas a las que Marina Fateeva, actualmente entrenadora de la selección Rusa de Gimnasia Rítmica Deportiva, e Ivanka Tchakarova, búlgara, someten a las niñas en los primeros estadios de captación.

EDAD (años)	ALTURA (cm)	PESO (kg)
5-6	112-114	18-20
6-7	113-121	19-20
7-8	117-126	21-25

Datos tomados del libro "Enseñanza de las niñas a la G.R." Kechdjieva, Vankova, Chiprianova. (Moscu, 1985).

	MARINA FATEEVA	TCHAKAROVA
BIOTIPO	<ul style="list-style-type: none"> ● A nivel general: <ul style="list-style-type: none"> -Ser delgadas -Tener piernas y brazos largos ● Troncos: <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo no muy largo -Cadera y glúteos estrechos ● Piernas: <ul style="list-style-type: none"> -Rodilla hiperextensa -Empeines arqueados -Tobillos delgados ● Brazos: <ul style="list-style-type: none"> -Manos grandes y largas -Dedos de las manos largos y delgados 	<ul style="list-style-type: none"> ● Altura ● Peso ● Búsqueda de proporciones

*) Tudor Bompa. "La selección de atletas con talento". Revista del Entrenamiento Deportivo. Vol.I-Nº2 (1987).

Datos tomados del libro "Gimnasia Rítmica Deportiva". Aurora Fernández. C.O.E. Edit. Corte Inglés.

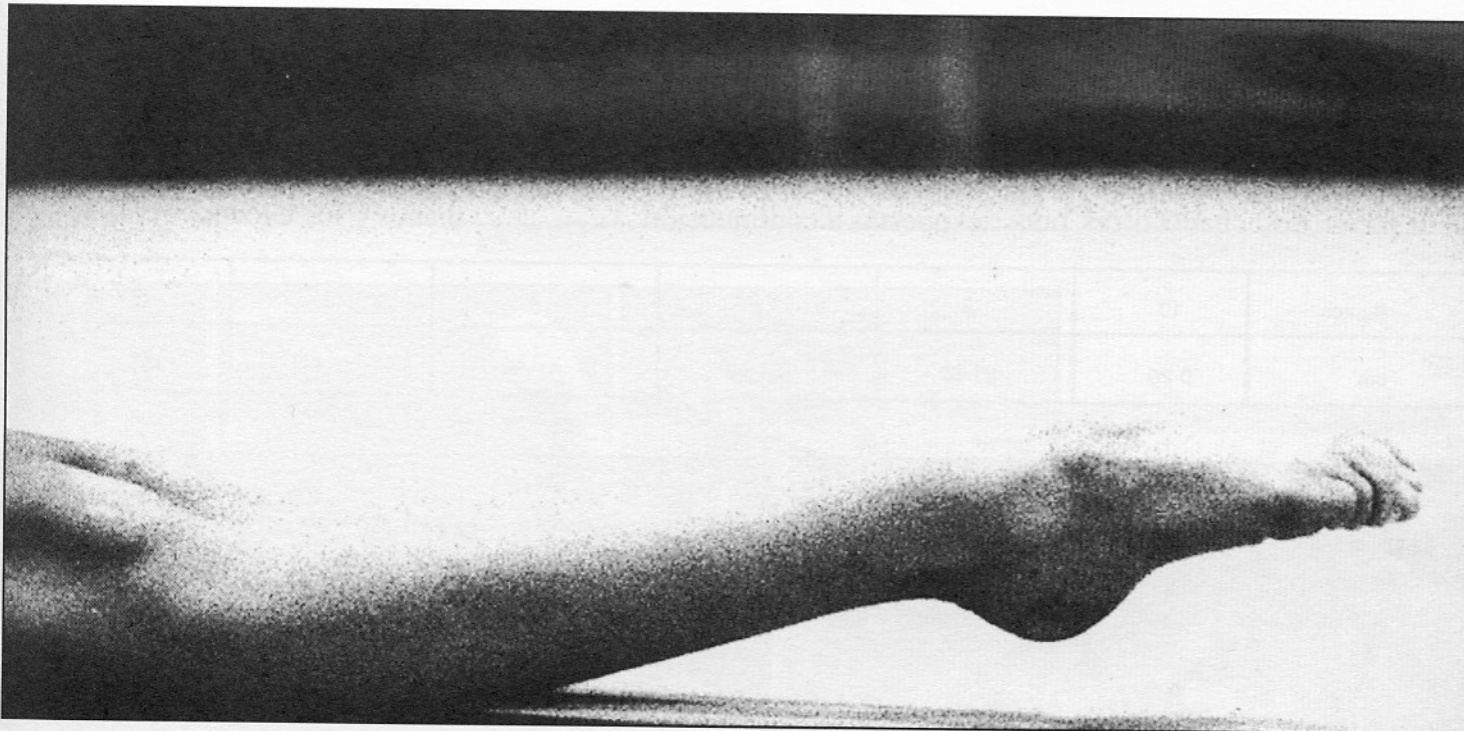


Foto: Vegas Barrón.

Podemos concluir con este apartado destacando la importancia que tiene una buena captación a nivel biotipológica de las gimnastas y que ésta puede ser la base de la detección del talento deportivo propiamente dicho.

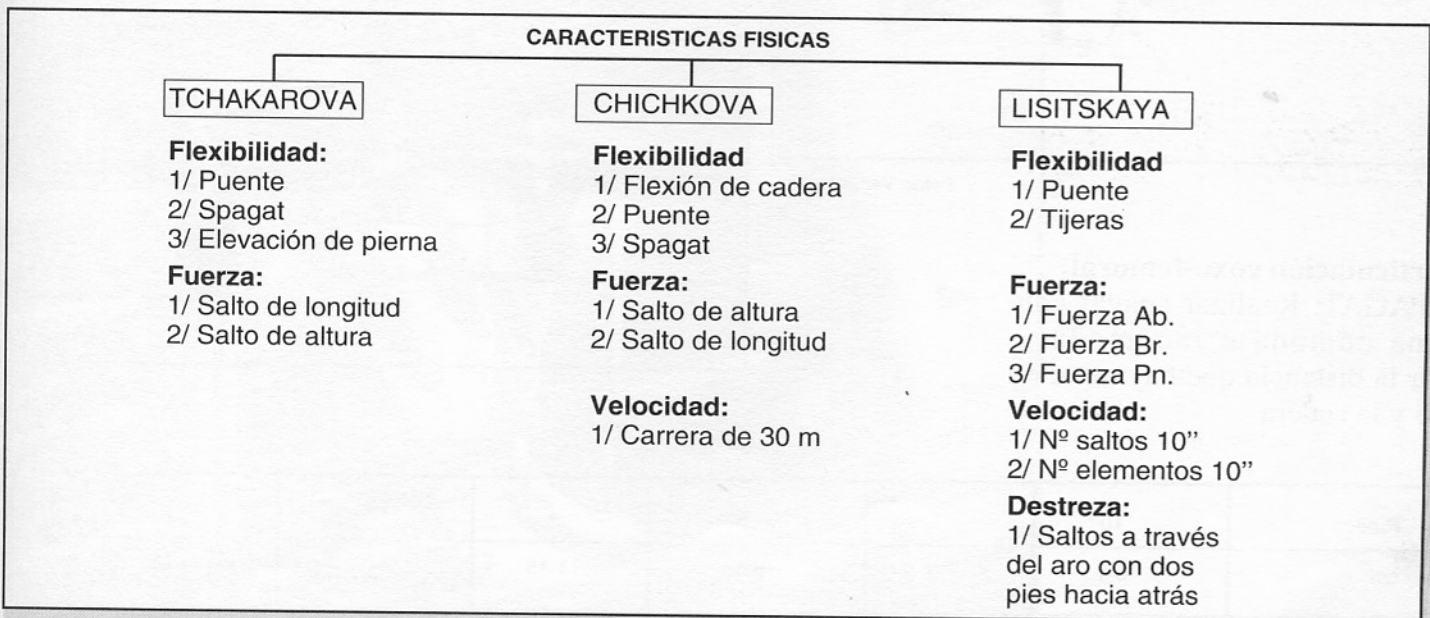
B) Características Físicas:

- Flexibilidad

- Fuerza (capacidad de salto)
- Coordinación
- Tiempo de reacción y de movimiento
- Resistencia
- Destreza

Son a nuestro entender las características físicas básicas a

tener en cuenta para poder captar de forma óptima a posibles futuras gimnastas. En este sentido, a continuación vamos a realizar un estudio comparativo entre tres técnicos de contrastada valía y experiencia en el campo de la Gimnasia Rítmica Deportiva referido a las características físicas.



Kirola Ikertuz

B.1 Criterio de Ivanka Tchakurova:

El control físico lo realizaba en una segunda etapa, tras haber captado niñas en un primer estudio y haber desechado otras por-

que no reunían las cualidades biométricas óptimas para la Gimnasia.

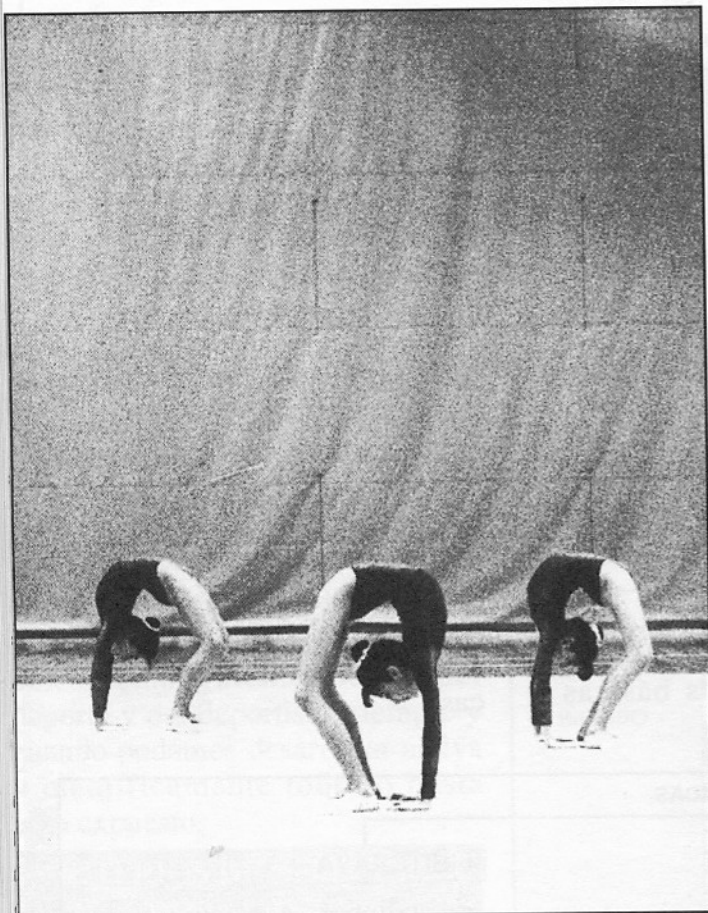
Las pruebas a la que esta especialista sometía a las niñas son las expuestas a continuación:

B.1.1 Flexibilidad:

Articulación escapulo-humeral y columna vertebral:

PUENTE: Realizada en el suelo. Se mide la distancia, en cm, que hay entre los dedos de las manos y los talones.

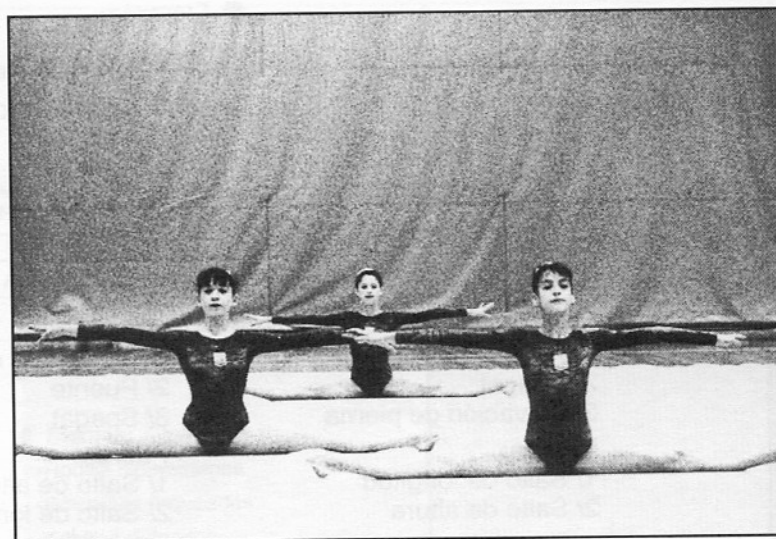
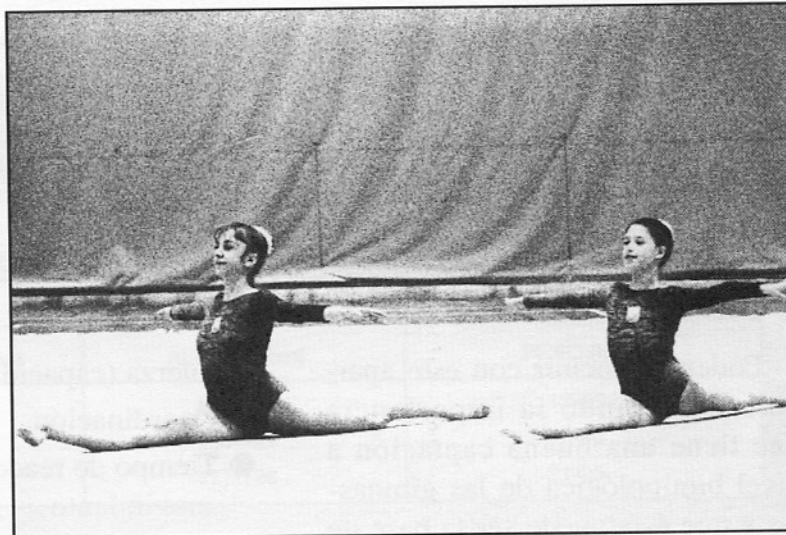
Puntos	10	8	6	4	2	1
cm	0-20	21-30	31-40	41-45	46-55	+55



Fotos: Vegas Barrón.

Articulación coxo-femoral:

SPAGAT: Realizar spagat con pierna cómoda e incómoda y medir la distancia que hay entre el suelo y la cadera.



Puntos	10	8	6	4	2	1
cm	0-1	2-5	6-10	11-15	16-18	+18



Articulación coxo-femoral y región lumbar:

ELEVACION DE PIERNA:
El entrenador elevará la pierna derecha en las posiciones de adelante, atrás y lateralmente.

Puntos	10	8	6	4	2	1
Cal. visual	Pierna elevada a 180°	Pierna elevada a 165°	Pierna elevada a 135°	Pierna elevada a 110°	Pierna elevada a 90°	Pierna menos de 90°



Foto: Vegas Barrón.

Kirola Ikertuz

B.1.2 Fuerza:

SALTO DE LONGITUD: Se medirá la distancia que hay entre la parte delantera de los pies y los talones después del salto.

SALTO DE ALTURA "DETENTE": Medir la capacidad de salto con la plataforma de Bosco.

Puntos	10	8	6	4	2	1
cm	151-160	141-150	121-140	111-120	100-110	-100

Puntos	10	8	6	4	2	1
cm	26-30	21-25	18-20	15-17	10-14	-10

B.2 Criterio de Dora Chichkova:

B.2.1 Flexibilidad:

Articulación de la cadera:

FLEXION DE CADERA: Realizarla encima de un banco sueco.

EDAD	DISTANCIA
5-6 años	10-15 cm
7-8 años	12-20 cm



Foto: Vegas Barrón.

Articulación escapulo-humeral y columna vertebral:

PUENTE: Realizado con piernas estiradas. Se valorará la amplitud en grados.

EDAD	DISTANCIA
5-6 años	80° - 100°
7-8 años	100° - 110°

Articulación coxo-femoral:

SPAGAT: Se mide la distancia que hay entre la sínfisis del pubis y el suelo.

EDAD	DISTANCIA
5-6 años	10°
7-8 años	5°

Articulación coxo-femoral:

ELEVACION DE PIERNA: En las posiciones de adelante y lateralmente. Se realizará la media aritmética entre ambas piernas.

EDAD	DISTANCIA
5-6 años	90° - 100°
7-8 años	100° - 110°



B.2.2 Fuerza:

SALTO DE ALTURA "DETENTE":

EDAD	ALTURA
5-6 años	20-25 cm
7-8 años	25-30 cm

SALTO DE LONGITUD:

EDAD	DISTANCIA
5-6 años	100-120 cm
7-8 años	120-140 cm

B.3 Criterio de T.S. Lisitskaya:

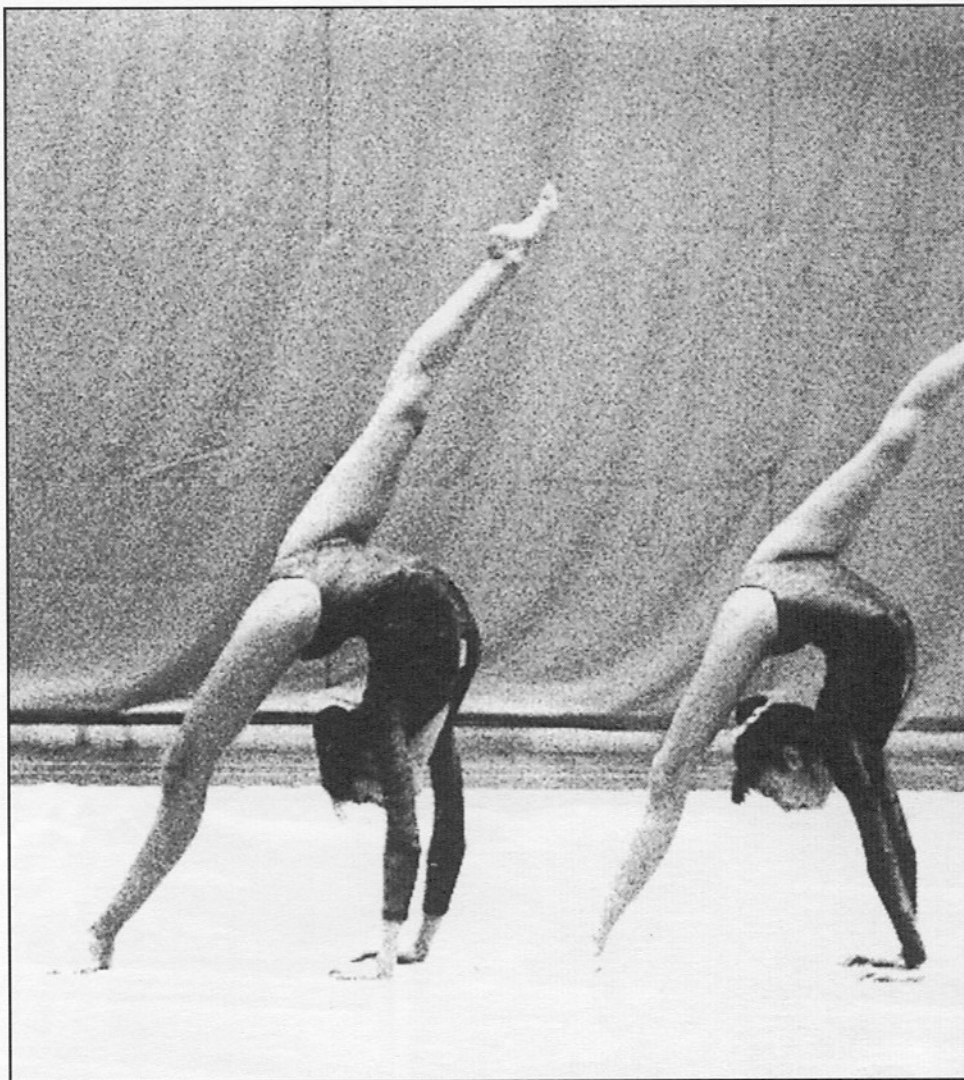
B.3.1 Movilidad articular:

Articulación coxo-femoral, escapulo-humeral y columna vertical:

Ps.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
cm	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63

PUENTE: Realizado sobre una pierna y la otra se elevará hasta la posición de spagat. Se medirá la distancia que hay entre las manos y el pie de debajo.

Foto: Vegas Barrón.



Articulación coxo-femoral:

TIJERAS: En suspensión en las barras paralelas, realizar tijeras de piernas hasta la posición de spagat. Se medirá la amplitud de piernas en grados.

Ps.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
°	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80

Kirola Ikertuz

B.3.2 Fuerza:

FUERZA ABDOMINAL: En suspensión sobre la espaldera, elevación de piernas hasta completar los 90°. Se contarán las abdominales realizadas.

Ps.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Nº	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5





FUERZA DE BRAZOS: Realización de flexoextensiones de brazos. Se contarán el número de movimientos realizados. Cuadro 1

Cuadro 1

Ps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Nº	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

FUERZA DE PIERNAS / CAPACIDAD DE SALTO. "DETENTE": Se medirá la altura del salto con el método de Abalakov. Cuadro 2

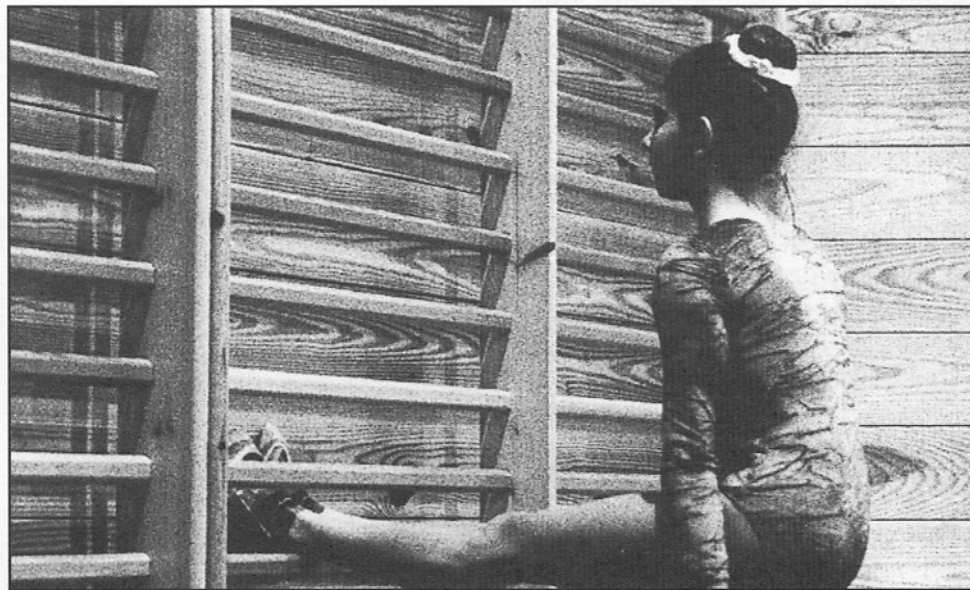


Foto: Vegas Barr

B.3.3 Velocidad:

Pasar de la posición de flexión de cadera, a la posición de tendido prono apoyado sobre los dos brazos.

Se contarán los movimientos ejecutados en diez segundos.

Cuadro 3

Realizar saltos alternativamente, sobre un banco. Se contarán los saltos ejecutados en diez segundos. Cuadro 4

Cuadro 2

Ps.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
cm	47	45	44	42	41	39	38	36	35	33	32

B.3.4 Destreza:

Realizar saltos con dos piernas a través del aro y hacia atrás. Se valorarán los saltos ejecutados en quince segundos. Cuadro 5

Cuadro 3

Ps.	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Nº	3	-	2	-	1	-	0	-	0

C) Capacidades Técnico-Motrices:

- Equilibrio
- Percepción espacio-temporal
- Sensibilidad
- Musicalidad
- Capacidad expresiva/efecto artístico

A continuación, expondremos una prueba a la que Ivanka Tcharova sometía a las niñas, con el objetivo de poder valorar aspectos, tales como:

- Expresión
- Ritmo
- Libertad de movimiento
- Sentimiento
- Musicalidad

Cuadro 4

Ps.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Nº	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Cuadro 5

Ps.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Nº	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4

La prueba consistía en la simple realización de movimientos libres, al ritmo de unas piezas musicales, tocadas por el pianista. Las niñas podían escuchar la música varias veces antes de pasar a la interpretación. Cuadro 6

Otra capacidad técnico-motriz como es el equilibrio, T.S. Lisitkaya, utilizaba la siguiente prueba que vamos a exponer a continuación para valorar de la manera más objetiva posible dicha capacidad: Realizar un giro de 180° en

Kirola Ikertuz

aire cayendo sobre una pierna y la otra pierna quedará totalmente extendida hacia atrás. Se medirá, en segundos, el tiempo mantenido en equilibrio sobre una pierna, tras la realización del giro. Cuadro 7

D) Capacidad de aprendizaje:

- Inteligencia motriz
- Velocidad de aprendizaje
- Concentración
- Capacidad de análisis y observación

E) Predisposición al rendimiento:

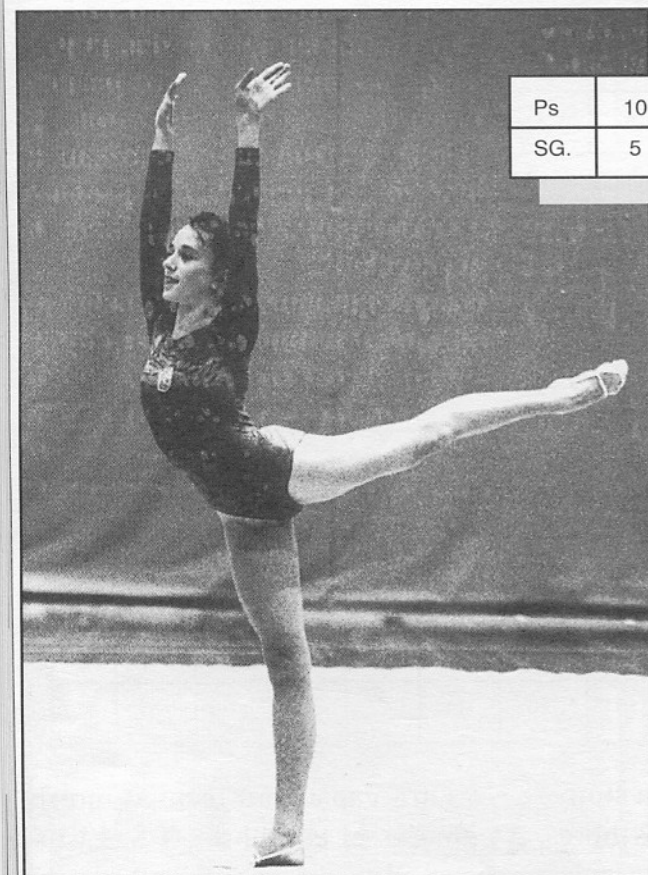
- Disposición para el entrenamiento
- Disposición para el esfuerzo corporal

Cuadro 6

PUNTOS	10	8	6	4	2	1
Calidad	Perfecta	Muy	Bien	Regular	Mal	Muy
visual	sincro.	bien				Mal



Fotos: Vegas Barrón.



Cuadro 7

Ps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
SG.	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-	0

● Disposición en la competición

● Estabilidad psíquica

Existen numerosos estudios en los que se determina que a través de un programa de entrenamiento psicológico se obtiene una mejora en la capacidad de rendimiento de los deportistas. Entre los cuales mencionaremos el realizado por el Doctor Amador Cernada con las gimnastas de la

Selección Española de Gimnasia Rítmica. La evaluación consistía en aplicar el Psychological Performance Inventory (Loerh, 1982) que mide siete aspectos psicológi-

cos: autoconfianza, control de emociones negativas, control de la atención, control visuo-imaginario, nivel motivacional, energía positiva y control de las actitudes.

El objetivo de nuestro estudio ha sido elaborar inicialmente el perfil psicológico de rendimiento en las gimnastas. Tras un entrenamiento concienzudo en técnicas cognitivas, compararemos los resultados obtenidos (tasa final) con la tasa inicial del proceso.

La edad media de las gimnastas con las cuales hemos realizado este estudio es de doce años.

El procedimiento de la investigación se ha llevado a cabo en las instalaciones del IVEF-SHEE con gimnastas del Club Aurrera de Gimnasia Rítmica. Las fases que

- Perseverancia y constancia
- Resistencia y superación al estrés



hemos seguido las expondremos a continuación.

1ª Fase: Tasa inicial:

Aplicación del cuestionario de Loehr a cada gimnasta, a la misma hora, el mismo día, en la misma instalación y con el mismo asesor.

2ª Fase: Obtención de perfil psicológico de rendimiento de cada gimnasta.

3ª Fase: Valoración individual de los datos obtenidos y fijación de objetivos para cada gimnasta mediante una entrevista.

4ª Fase: Elaboración del programa de preparación psicológica. Este programa ha consistido en:

- Técnicas de control de la respiración
- Técnicas de relajación muscular
- Relajación progresiva de Jacobson
- Relajación autógena

- Técnicas de concentración
- Técnicas de imaginería

5ª Fase: Aplicación:

- Dos sesiones semanales de 45 a 60 minutos de duración, durante un año, excepto 1 mes de periodo vacacional.
- De forma individualizada y de forma grupal.
- Recogida de datos acerca, del nivel de relajación, de la valoración de las visualizaciones y del nivel del entrenamiento.

6ª Fase: Resultados:

- Nueva aplicación del cuestionario de Loehr para la obtención de la tasa final.
- Constatamos respecto a la tasa inicial los siguientes aspectos:
 - *Un incremento en el control de las emociones negativas.
 - *Un incremento en el control de la energía positiva.
 - *Una mejora sustancial en el control atencional, por lo que

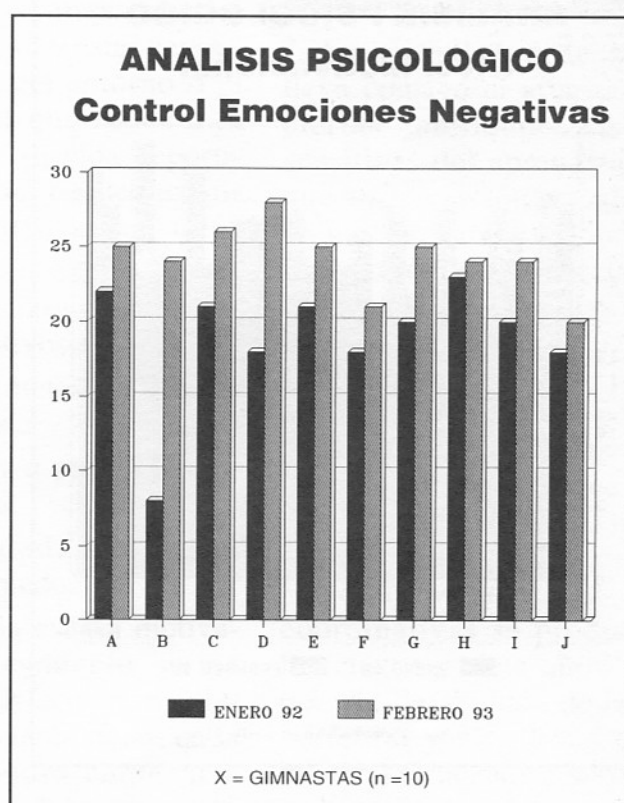
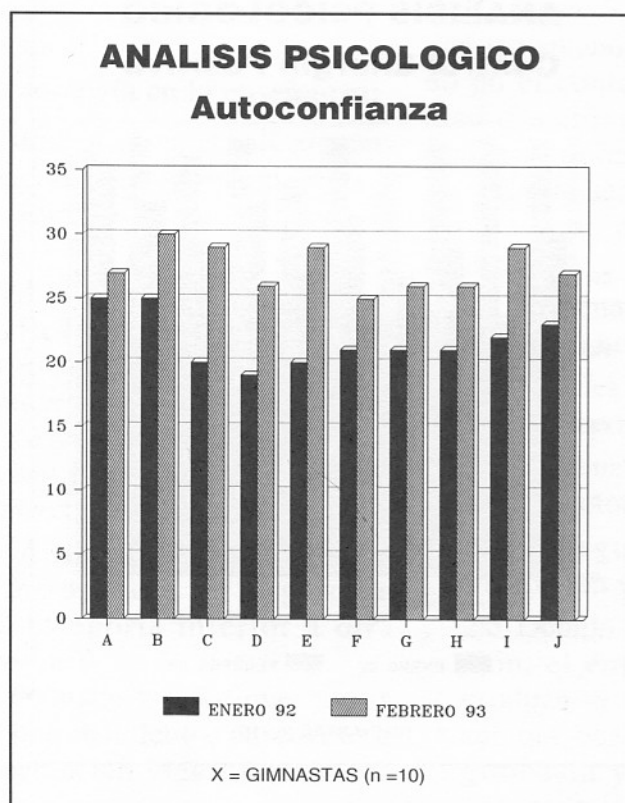
deducimos que mediante las prácticas psicológicas, el déficit global existente se incrementa notablemente.

*Un afianzamiento en la confianza del deportista.

7ª Fase: Constatación de los datos obtenidos junto con los diferentes resultados en las competiciones.

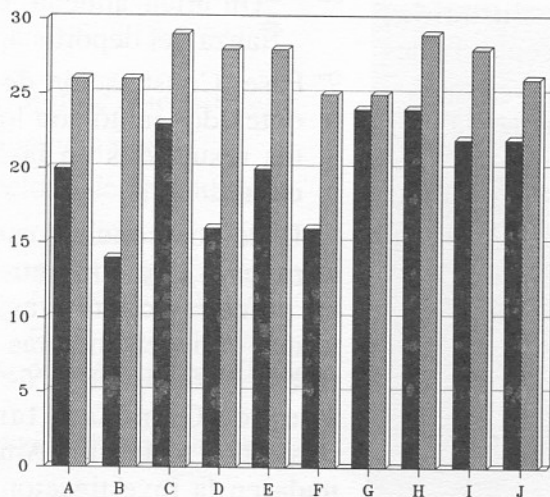
Podemos concluir este estudio afirmando que con entrenamiento en prácticas cognitivas, las gimnastas obtienen mejoras significativas en su proceso de entrenamiento. Como así también comprobó el Doctor Amador Cerón en la investigación realizada con las gimnastas de la Selección Española en el año 1992.

Por ello, debemos tener en cuenta todos los aspectos psicológicos expuestos hasta el momento a la hora de captar niñas para un alto rendimiento en Gimnasia Rítmica.



Kirola Ikertuz

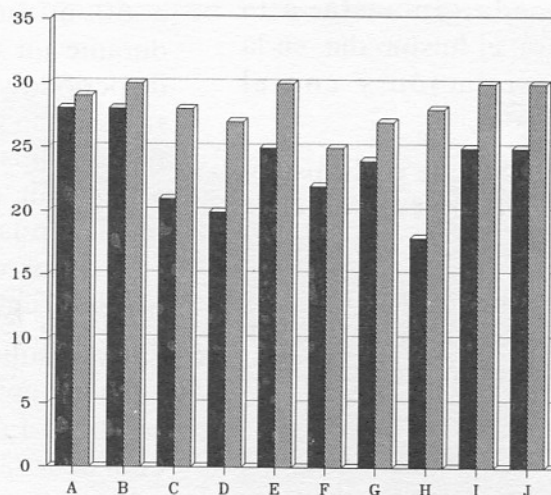
ANALISIS PSICOLOGICO Control Atención



ENERO 92 FEBRERO 93

X = GIMNASTAS (n = 10)

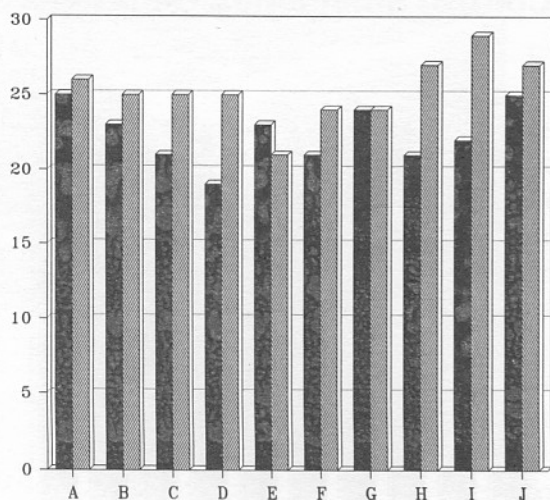
ANALISIS PSICOLOGICO Control Visuoimaginario



ENERO 92 FEBRERO 93

X = GIMNASTAS (n = 10)

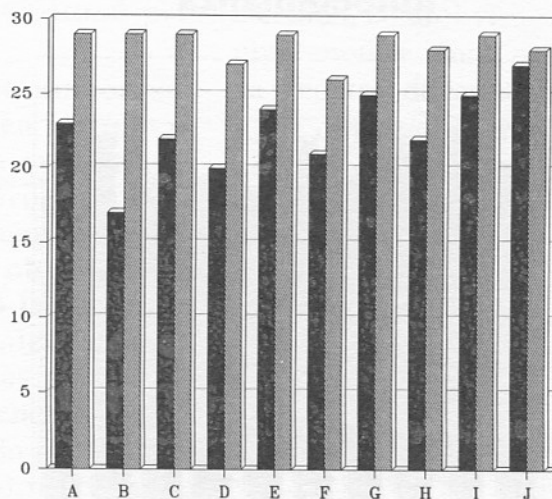
ANALISIS PSICOLOGICO Nivel Motivacional



ENERO 92 FEBRERO 93

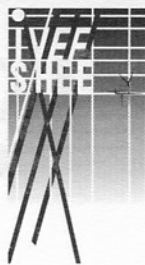
X = GIMNASTAS (n = 10)

ANALISIS PSICOLOGICO Control Energía Positiva



ENERO 92 FEBRERO 93

X = GIMNASTAS (n = 10)



F) Condiciones sociales:

- Aceptación de un papel
- Inserción en un equipo

Este último aspecto, es importantísimo para la Gimnasia Rítmica por equipos, ya que la no aceptación y el no acoplamiento de una de las componentes del equipo generará problemas de cohesión grupal.

DROPS-OUTS

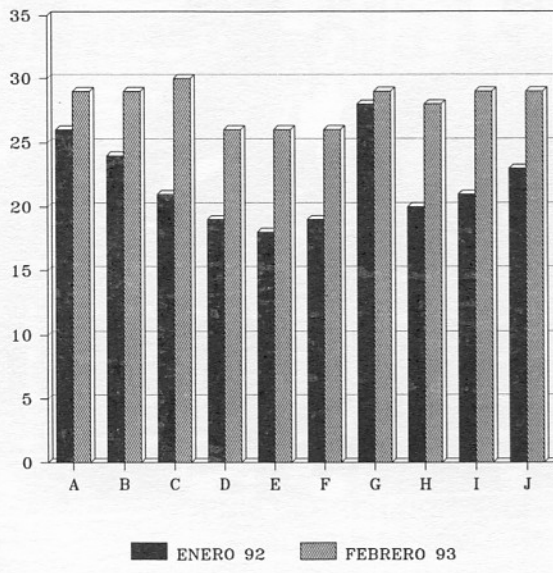
Antes de asegurar que el abandono prematuro de la competición en alto rendimiento deportivo, término conocido por DROPS-OUTS, viene ocasionado por una especialización temprana, deberíamos analizar los siguientes aspectos:

1) Metodología en la enseñanza:

Existen en nuestro país algunas insuficiencias en la metodología y en las formas de enseñanza de la Gimnasia Rítmica Deportiva. Por ello, aspectos tales como:

- 1.1 Revisar los contenidos de los programas infantiles del deporte; debido a que programas excesivamente ambiciosos puedan provocar frustración en técnicos, gimnastas, etc.
- 1.2 Analizar el reparto lógico de los aparatos en el paso de una categoría inferior a otra superior.
- 1.3 Analizar las distintas etapas del entrenamiento, en cuanto a su evolución lógica y progresiva.

ANÁLISIS PSICOLÓGICO Control Actitudinal



X = GIMNASTAS (n=10)

Deberían ser estudiados con la consiguiente mejora del deporte.

2) Control del entorno:

Un aspecto de su importancia a nuestro entender, va a estar centrado en el control del entorno o el medio ambiental que rodee a la gimnasta durante su vida deportiva. En este sentido, pueden existir aspectos de controversia, tales como:

- 2.1 Entrenamientos a través de refuerzos negativos.
- 2.2 Niveles y metas no asequibles al deportista.
- 2.3 Entrenador o padres ansiosos de victorias.
- 2.4 Inseguridad, desánimo, frustración y miedo.
- 2.5 Debido a la escasa motivación, el entrenamiento, ya no produce ni satisfacción, ni placer, que ocasionarán dudas en la gimnasta y podrá empezar a cuestionarse, si lo que está

haciendo realmente merezca la pena.

3) Limitaciones del propio deportista:

Todo ello, unido a cierto tipo de limitaciones físicas, manifestadas por el sistema orgánico y a ciertos límites psíquicos, podrán provocar el impedimento hacia la culminación deportiva.

Por lo tanto, cualquiera de los aspectos anteriormente expuestos que aparezca a lo largo de la carrera deportiva de una gimnasta será suficiente, para que se produzca un ABANDONO PREMATURO del deporte de alta competición.

Por consiguiente, de no ser tenidas en cuenta estas circunstancias, se producirá el DROPS-OUTS, en el deportista de alto rendimiento.

JUSTIFICACION DE LA NECESIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN EDADES TEMPRANAS

La modalidad de la G.R.D. lleva consigo el afianzamiento de ciertas habilidades en las fases sensitivas del aprendizaje, por lo que su iniciación en edades tempranas es necesaria. Son diversos los autores que se decantan hacia la práctica de ejercicios físicos en edades tempranas.

Wolanski en 1979, reflexionó acerca de que: "en la edad preescolar se desarrollan las capacidades motrices básicas que condicionan el rendimiento máximo futuro en el deporte".

Según Meinel: "Las mejoras coordinativas se producen entre los cuatro y siete años" y afirma que "la flexibilidad de la columna vertebral y movilidad escapulo-humeral alcanzan su máximo desarrollo entre los siete y nueve años.

Kirola Ikertuz



Foto: Vegas Barrón.

Por el contrario, Sermejew considera su máximo desarrollo entre los once y catorce años.

Por otro lado, Hirtz en 1979, aseguraba que: "la coordinación es el requisito básico para el posterior desarrollo del rendimiento motriz y deportivo".

Con lo anteriormente expuesto, comprobamos como los aspectos dados son imprescindibles para la práctica de nuestra actividad deportiva e incidimos en la importancia que tiene la captación de talentos para planificar y controlar adecuadamente la especialización deportiva.

CONCLUSIONES

La importancia de la detección del talento, merece que le prestemos una especial atención, porque de ello va a depender el futuro del deportista de alto rendimiento deportivo.

El objetivo principal de la captación va a estar basada en:

"Garantizar la selección efectiva y orientar a nivel deportivo en el momento adecuado, en las niñas con condiciones naturales, capacidades para alcanzar gran maestría deportiva".

Para cumplir dicho objetivo, concluiremos este trabajo mencionando los principales elementos en los que se deben basar la captación de talentos, en la G.R.D., los cuales a nuestro juicio se sintetizan en:

- 1 Capacidad motriz
- 2 Capacidad psicológica y
- 3 Cualidades biométricas

Las jóvenes con capacidades naturales, las podemos encontrar por todas partes, solamente debemos establecer los criterios y métodos y adecuados para llevar a cabo el objetivo propuesto, tal y como lo requiere el deporte de alto rendimiento en la actualidad.

Sin embargo, consideramos necesaria la creación de estructuras paralelas que satisfagan las necesidades de otras niñas, cuyas capacidades motrices se desarrollan de maneras pausada.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA

Bompa: "La selección de atletas con talento". Revista del Entrenamiento Deportivo, II (1). Marzo-Abril 1978.

Chipriova, Vankova, Kechedjieva: "Enseñanza precoz de las niñas en G.R.". Moscú 1985. Traducción: Juan Carlos Ariza.

Fernández Del Valle, A.: "Gimnasia Rítmica Deportiva". C.O.E. Editado por el Cort Inglés. Madrid 1992.

González Santander, M.: "Estudio realizado con gimnastas". I.C.E.F. Madrid.

Hahn, E.: "Entrenamiento con niños". Editorial Martínez Roca, S.A.

Kondatrieva, M. y Tabarko, V.: "La niña y el deporte en la URSS". Editorial Progreso Madrid.

Lisitskaya, T.S.: "Gimnasia Rítmica". Societa Stampa Sportiva. Roma 1985. Traducción: Teresa Gargani.

Riordan, J.: "Sport Sovietique". Editorial Vigot. París.