

Facultad de Psicología

Universidad Nacional de Mar del Plata

Trabajo en Equipo en Gimnasia Aeróbica Deportiva de
Alto Rendimiento.

*Articulación de conceptos psicológicos con las características
distintivas del deporte y la formación en psicología de sus
entrenadores.*

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al requisito
curricular conforme O.C.S 143/89.



Alumnas:

- Mastronardi, Ana Huenú: Mat. 4956/99; DNI: 28.236.183.
- Oláiz, Virginia Carla: Mat. 5819/02; DNI: 30.021.712.

Supervisor: Mg. Ojea, Guillermo

Fecha: 12/04/06

N° CLASIFICACION:	ADQUISICION:
T-13 M	do 10 07
	N° INVENTARIO:
	1151

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Mastronardi, Ana Huenú y Oláiz, Virginia Carla de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de las autoras”.



N° CLASIFICACION:	ADQUISICION:
	N° INVENTARIO:

“El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Mastronardi, Ana Huenú, Mat. 4956/99; y Oláiz, Virginia Carla, Mat. 5819/02, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los 12 días del mes de abril del año 2006”.

Firma del Supervisor:



Aclaración:

LC. GUILLERMO OJEA

Sello:

GUILLERMO OJEA
Lic. en Psicología
M.P. 45.533

Mar del Plata, 12 de abril de 2006

En mi carácter de Supervisor del trabajo presentado por Mastronardi Ana Huenú y Olaiz Virginia Carla, cumpla en informar que el trabajo denominado "Trabajo en Equipo en Gimnasia Aeróbica Deportiva de Alto Rendimiento. Articulación de conceptos psicológicos con las características distintivas del deporte y la formación en psicología de sus entrenadores", cumple con los objetivos establecidos en el plan de trabajo correspondiente, con un alto grado de coherencia entre las actividades planificadas y las realizadas.

Se trata de un trabajo consistente, con una buena consulta de la literatura científica, en el que las alumnas asumieron el desafío de investigar el estado del arte y aspectos inherentes a la formación de entrenadores de la GAD, con el objetivo de delinear algunas bases teóricas que posibiliten a futuro la implementación de un plan viable para especializar a los entrenadores de la GAD de alto rendimiento, constituyendo este un aporte interesante para la disciplina.



Mg. Guillermo Ojea

“Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigente, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas Mastronardi, Ana Huenú, Mat. 4956/99; y Oláiz, Virginia Carla, Mat. 5819/02”.

Firma y aclaración del Supervisor:

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora:

Fecha de aprobación:

Nombre: Mastronardi, Ana Huenú. Mat.: 4956/99

Nombre: Olaiz, Carla Virginia. Mat.: 5819/02

Supervisor: MG. Guillermo Ojea.

Trabajo en Equipo en Gimnasia Aeróbica Deportiva de Alto Rendimiento

Articulación de conceptos psicológicos con las características distintivas del deporte y la formación en psicología de sus entrenadores.

Descripción resumida:

La presente investigación pretende indagar acerca de los conocimientos psicológicos sobre el trabajo en equipo que poseen y/o necesitan los entrenadores de Gimnasia Aeróbica Deportiva (GAD) de alto rendimiento para el entrenamiento con Duplas, Tríos y Grupos. A partir de ello se buscará explorar y vincular los principales desarrollos existentes en Psicología del Deporte sobre el trabajo en equipo y las especificidades de la GAD, junto con el perfil y formación de los entrenadores de dicho deporte. El objetivo final de integrar estos conocimientos apuntaría a sentar las bases para posibilitar el futuro desarrollo de un programa de capacitación destinado al perfeccionamiento de dichos profesionales, en el trabajo con equipos deportivos.

Palabras clave: Psicología del Deporte - Trabajo en Equipo - Gimnasia Aeróbica Deportiva - Alto rendimiento – Formación de entrenadores

DESCRIPCIÓN DETALLADA:

Motivo y antecedentes:

El motivo de esta investigación apunta a aplicar los conocimientos psicológicos acerca del trabajo en equipo a la especificidad de la Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento con el objetivo de vincularlos y delinear pautas de articulación conceptual tendientes a sentar las bases para el desarrollo futuro de un programa de capacitación para los entrenadores de dicho deporte.

El carácter de alta competencia resulta distintivo para la investigación ya que en sus inicios, ésta disciplina apuntó al acondicionamiento físico para la salud y no a la formación de un deporte competitivo.

El desarrollo de la disciplina hacia la alta competencia se fue llevando a cabo muy rápidamente, teniendo en cuenta como señalamos anteriormente que la base original de la misma fue el perfeccionamiento físico: resistencia cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, velocidad, potencia, etc. Este desarrollo ha generado diferentes estudios sobre Medicina deportiva, Educación y Preparación Física, etc., pero, no existen antecedentes que den cuenta de la importancia de la adquisición de conocimientos psicológicos en la formación de entrenadores de equipos deportivos de gimnasia aeróbica a cargo de Duplas, Tríos o Grupos. Los antecedentes que se han encontrado refieren a temáticas tales como: dificultades en los Códigos de Puntuación, iniciación en el "Aerobic Deportivo" a través del juego, lesiones deportivas, entre otros. (M. Vernetta Santana; A. Gutiérrez Sánchez; J. López Bedoya; R. Sánchez Rienda, 2003; E. M. Navarro Navarro; I. Martínez González – Moro; M. Vernetta Santana, 2004).

Por otro lado, se han encontrado diversos antecedentes en Psicología del deporte aplicada al trabajo con equipos, pero, generalmente en deportes abiertos y con utilización de pelota (R. Weinberg, 1996; F. García Ucha, 1998; A. Montero, 2000; E. Veloso Pérez, 2001). Las investigaciones al respecto han trabajado algunas de las siguientes temáticas: estructura y dinámica de equipo, cohesión grupal, clima de equipo, comunicación, liderazgo, entre otras.

Es por ello que la presente investigación busca poder articular los principales desarrollos conceptuales psicológicos sobre el trabajo en equipo, anteriormente mencionados, entre otros; con la gimnasia aeróbica deportiva de alto rendimiento.

El objetivo apunta a focalizar la formación en psicología de los entrenadores hacia el abordaje del trabajo en equipo, debido a que en su formación desarrollan conocimientos en Psicología Evolutiva y General pero no en relación a la Psicología aplicada al Deporte de alto rendimiento. Esta investigación se propone sentar las bases de vinculación entre aquellos conocimientos psicológicos acerca del trabajo en equipo que resulten necesarios y aplicables a la GAD de alto rendimiento para abrir el camino a la posibilidad de desarrollar una nueva perspectiva en capacitación para los entrenadores de dicha disciplina.

Objetivo General: Articular los principales desarrollos conceptuales de la Psicología del Deporte acerca del trabajo en equipo con la especificidad de la GAD y la formación de sus entrenadores.

Objetivos Específicos:

- Explorar los conocimientos psicológicos que poseen y/o necesitan los entrenadores de GAD acerca del trabajo en equipo.
- Indagar acerca de los principales desarrollos en psicología en relación al trabajo en equipo.
- Desarrollar los factores clave, características y especificidades de la gimnasia aeróbica deportiva.
- Indagar perfiles de entrenadores deportivos y su formación profesional.
- Establecer pautas de vinculación entre los desarrollos psicológicos sobre el trabajo en equipo y las características de la gimnasia aeróbica deportiva.

Métodos y técnicas:

Para el siguiente trabajo se utilizarán métodos exploratorios y de recolección bibliográfica, así como también entrevistas semidirigidas a informantes clave.

Lugar de realización del trabajo:

Durante la etapa de recolección de datos e información escrita, la investigación se llevará a cabo en la ciudad de Mar del Plata. Por otro lado, durante la etapa de entrevistas a informantes clave, el trabajo se realizará en la Capital Federal o en aquellos sitios de competencia donde se reúnen deportistas y entrenadores de la actividad.

Cronograma de actividades:

Actividad	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Búsqueda bibliográfica	X	X			
Análisis de la información	X	X	X		
Elaboración Marco Teórico		X	X		
Realización de Entrevistas			X	X	
Organización de los datos			X	X	
Análisis general de la info.			X	X	X
Diseño del Programa				X	X
Redacción del Informe Final					X

Bibliografía básica:

- A.N.A.C (2002): History of Sportsaerobics. www.sportsaerobics-nac.com. USA.
- Díaz Eyzaguirre, C. (Abril, 2001). Manual de psicología aplicada al deporte. Pág. 4: La enseñanza deportiva. Santiago, Chile.
[www.geocities.com/psicología del deporte/manupsico.htm](http://www.geocities.com/psicología%20del%20deporte/manupsico.htm)



- Federation Internationale de Gymnastique (2005): Sports Aerobics: Competitive Requirements. www.fig-gymnastics.com. France.
- García Mas, A. (1997). Psicología del Deporte. Cáp. 7: Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico. Edit. Síntesis. Editor: Cruz Feliz, J. Madrid, España.
- García Ucha, F (1998): El equipo deportivo. La Habana, Cuba. www.efdeportes.com/año3Nº12. Bs. As.
- Jiménez Fuentes Guerra, F. J.; Rodríguez López, J. Ma.; Castillo Viera, E (2002): Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. Universidad de Huelva, España. www.uhu.es/agora/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/jimenez-rodriguez-castillo.htm
- Weinberg, R (1996): Fundamentos de psicología aplicada al deporte. Cáp.: 9, 10, 11, 12, 17. Edit. Ariel S.A. Barcelona, España.

Firma del Supervisor:


GUILLERMO OJEA
 Lic. en Psicología
 M.P. 45.533

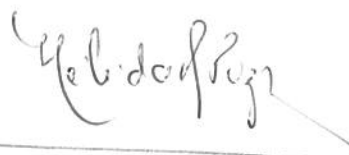
PIÁrea de Investigación: 3-10-05

Firma de los alumnos:

 Huevo Mostrovardi
 DNI 28.236.183
 Virginia C. Oléiz
 DNI 30.021.712

Lic. RAQUEL NELIDA POZZI
 PSICÓLOGA
 MAT. 45208 DIST. X

Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer):


 Lic. RAQUEL NELIDA POZZI
 PSICÓLOGA
 MAT. 45208 DIST. X

Fecha: 10-10-05

Mar del Plata, 13 de septiembre de 2003.-

Sra:
Secretaría de Investigación y Postgrado
Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Mar del Plata
Mg. María Cristina Belloc

Tengo el agrado de dirigirme a Ud, a efectos de autorizar al Mg. Guillermo Ojea, integrante del Grupo de Investigación Psicología y Moralidad, a Supervisar el trabajo de investigación de grado denominado: Trabajo en Equipo en Gimnasia Aeróbica Deportiva de Alto Rendimiento. *Articulación de conceptos psicológicos con las características distintivas del deporte y la formación en psicología de sus entrenadores*. Alumnas: Nombre: Mastronardi, Ana Huenú. Mat.: 4956/99. Nombre: Olaiz, Carla Virginia. Mat.: 5819/02.-

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo a Ud, muy cordialmente.-



Lic. Orlando Calo
Director

Índice General:

	pág
↓ <u>Introducción</u>	1
↓ <u>Primera parte:</u> Marco teórico	3
1: Psicología del deporte y trabajo en equipo	3
2: Gimnasia Aeróbica Deportiva (GAD)	23
↓ <u>Segunda parte:</u> Formación de entrenadores:	31
- Planes de estudio: Lic. En educación física, Prof. En educación física, Instructorado de aeróbica.	31
- Análisis e interpretación de los datos.	37
- Entrevistas a informantes clave.	40
- Análisis e interpretación de los datos.	49
- Necesidad de formación en psicología.	57
↓ <u>Tercera parte:</u>	62
Propuesta de integración teórica para una nueva perspectiva en formación de entrenadores de Gimnasia Aeróbica Deportiva	62
↓ <u>Conclusiones</u>	88
↓ <u>Bibliografía</u>	89
↓ <u>Anexo entrevistas</u>	92

INTRODUCCIÓN:

El motivo de la presente investigación se origina en la experiencia de las autoras (entre 6 y 9 años) en la Gimnasia Aeróbica Deportiva (GAD) y el interés en vincular esta experiencia con los conocimientos psicológicos adquiridos durante la carrera.

En el transcurso de tantos años de entrenamiento como deportistas, vivenciamos diversas problemáticas en cuanto al trabajo en equipo que motivaron la realización actual de este proyecto.

Al realizar una revisión de la literatura especializada sobre dinámica de grupos nos encontramos con varios desarrollos sobre la temática en otros deportes como: fútbol, básquet, etc, sin observar referencias a trabajos realizados en GAD.

En la presente investigación se desarrollan conceptos tales como: dinámica de grupos, cohesión grupal, liderazgo, planificación de objetivos, comunicación, motivación, cooperación, etc. (Weinberg, 1996; Montero, 2000, Veloso Pérez, 2001).

Por otro lado, se pudo observar que dichos conocimientos no se encontraban desarrollados en la GAD, probablemente debido a características propias del deporte como: origen reciente (menor de 20 años); surgimiento a partir del Aerobic tradicional con adaptación posterior a criterios deportivos de competencia; objetivos originales que apuntaban al acondicionamiento físico; entrenamiento básicamente individualista a pesar de la existencia de categorías de grupo: Duplas Mixtas, Tríos y Grupos de seis atletas; escasa diferenciación entre el Aerobic Coreográfico (Gimnasia

Aeróbica Recreativa) y el Aerobic Deportivo (GAD de alto rendimiento), ambos de carácter competitivo; y escasa formación en psicología del deporte de sus entrenadores.

Las tres últimas razones fueron claves para intentar proponer una articulación teórica de los conceptos psicológicos sobre el trabajo en equipo con la especificidad de la GAD, debido a que podría complementar el reciente desarrollo teórico que se viene incrementando en los últimos años sobre este deporte y otros afines denominados de Coordinación y Arte Competitivo: Gimnasia Rítmica Grupal, Gimnasia Acrobática, Nado Sincronizado y Patín Artístico. Las temáticas que se están trabajando son las siguientes: definición y caracterización, iniciación a través del juego, lesiones deportivas, dificultades en el Código de Puntuación, comunicación no verbal, tiempos de intervención en Gimnasia Acrobática, entre otros. (Vernetta Santana, M.; Gutiérrez Sánchez, A.; López Bedoya, J., 2003; O'Farrill Hernández, A., 2003; Vallejo R., G. C., 2002; Vernetta Santana, M; López Bedoya, J; Jiménez Rodríguez, J; Gómez-Landero, A., 2003).

A consecuencia de todo esto, durante el proceso de investigación, surgió la inquietud de intentar delinear bases teóricas para una nueva perspectiva en formación de entrenadores del deporte en cuestión, las cuales se detallarán en el último capítulo del presente trabajo.

PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO:

1: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y TRABAJO EN EQUIPO.

Para la elaboración de la presente investigación se tomaron en cuenta los principales desarrollos en Psicología del Deporte sobre el trabajo en equipo de autores tales como: Díaz Eyzaguirre (2001), García Mas (1997, 2005), García Ucha (1998) y Weinberg (1996). Estos autores diferencian entre un grupo y un equipo deportivo planteando que éste último se caracteriza por un proceso evolutivo con diferentes fases: formación o constitución del equipo, conflicto o definición de roles, normativa o de estructuración, productiva o de rendimiento. Y algunos agregan una quinta: disolución del equipo (Mills, s/f).

Se puede considerar a los equipos como grupos con identidad en los que se ha predefinido un objetivo formal y se caracterizan tanto por los esfuerzos individuales como por los esfuerzos físicos conjuntos dirigidos a lograr elevados resultados individuales y colectivos, lo cual implica la cooperación teórica de sus miembros. También se caracterizan por estar reglamentados por el tiempo y las normas y apoyarse en elementos objetivos (vestimenta, lugar de entrenamiento, lugar de competencia, objetivos comunes) que permiten la confrontación y diferenciación con otro equipo (García Mas, 1997). Además el objetivo de la actividad es lograr elevados resultados personales y colectivos, teniendo en cuenta objetivos *de resultados* -centrados en competencias- y *de rendimiento* -centrados en la superación personal- (Weinberg, 1996).

Por otro lado, coinciden en que un equipo presenta una estructura formal o normativa y una estructura no formal (relaciones personales y definición de roles) (García Ucha, 1998). Dentro de la estructura formal se pueden observar tanto papeles o roles (diferenciación entre entrenador y atleta y entre éstos últimos según su posición dentro del equipo), como normas objetivas (vestimenta y el pelo, las relaciones entre veteranos y novatos, o quien asume el control en situaciones críticas, estándar de productividad, etc.).

Algunos autores (Weinberg, 1996; García Ucha, 1998) plantean que la estructura formal está dictada por la naturaleza y la estructura de la organización. Esta tiene lugar en la actividad de entrenamiento y en competencias y está regulada por las disposiciones e indicaciones de las organizaciones deportivas y las exigencias de los entrenadores lo cual reglamenta el proceso de interacción e interrelación de los miembros del equipo de esta actividad.

Los mismos sugieren que de las interacciones formales surge, de forma espontánea, la estructura no formal del equipo. Esta se refiere a las relaciones personales que se realizan por los miembros del grupo y contribuye a unir a los individuos creando una base para contactos extras de la tarea formal. Al mismo tiempo regula la frecuencia de estos contactos, la densidad y su esencia cualitativa. Los papeles informales evolucionan a partir de interacciones entre los miembros del grupo. Se puede mejorar la eficacia de un equipo garantizando que los jugadores entiendan y acepten sus papeles (Weinberg, 1996; García Ucha, 1998).

Las autoras consideran importante destacar que dentro de los equipos deportivos se dan dos tipos de procesos: intragrupales (Cohesión interna, cooperación, motivación, liderazgo, establecimiento de objetivos, etc.) e intergrupales, como pueden ser: la naturaleza de los grupos, su evolución o ciclo vital, competición entre equipos, etc.

En la presente investigación sólo se desarrollarán los procesos intragrupales por considerarse de mayor importancia a la hora de trabajar técnicas y estrategias para mejorar el funcionamiento y rendimiento del equipo.

Estos consisten en:

- *Cohesión interna:*

En 1997, García Mas describe que entre 1950 y 1970, se propusieron diferentes definiciones de cohesión de grupo, siendo el eje común a todas ellas las dos dimensiones básicas de que consta: la cohesión de tarea y la cohesión social.

a) La cohesión de tarea: refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. En el deporte una meta frecuente es la victoria en el campeonato, que depende, en parte, del esfuerzo coordinado del grupo, también llamado trabajo en equipo.

b) La cohesión social refleja el grado en que los miembros de un equipo se caen bien unos a otros y disfrutan del compañerismo del grupo. La cohesión social se equipara a menudo con la atracción interpersonal.

La revisión de la literatura especializada sobre el tema, nos permite destacar el modelo de cohesión de Carron, Brawley y Widmeyer, como el más abarcativo, debido a que el mismo refleja el carácter multidimensional, dinámico, instrumental y afectivo de este concepto.

Este modelo define la cohesión como:

“Un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998).

El Modelo de Carron cuenta con 4 antecedentes principales que afectan al desarrollo de la cohesión en el ámbito del deporte y el ejercicio físico:

- *Factores ambientales*: se refieren a las fuerzas normativas que mantienen juntos a los miembros de un equipo (Weinberg, 1996).
- *Factores personales*: características individuales que pueden influir en la cohesión como puede ser la motivación para participar, las actitudes o el nivel de compromiso con el equipo. (García Mas, 2005).
- *Factores de liderazgo*: incluyen el estilo y conductas de liderazgo que exhiben los profesionales, así como las relaciones que estos establecen con sus grupos (Weinberg, 1996).

- *Factores de equipo*: se corresponden con las normas de productividad, el deseo de éxito, la eficacia colectiva o las experiencias de compromiso con los roles (Paskevich, 2001).

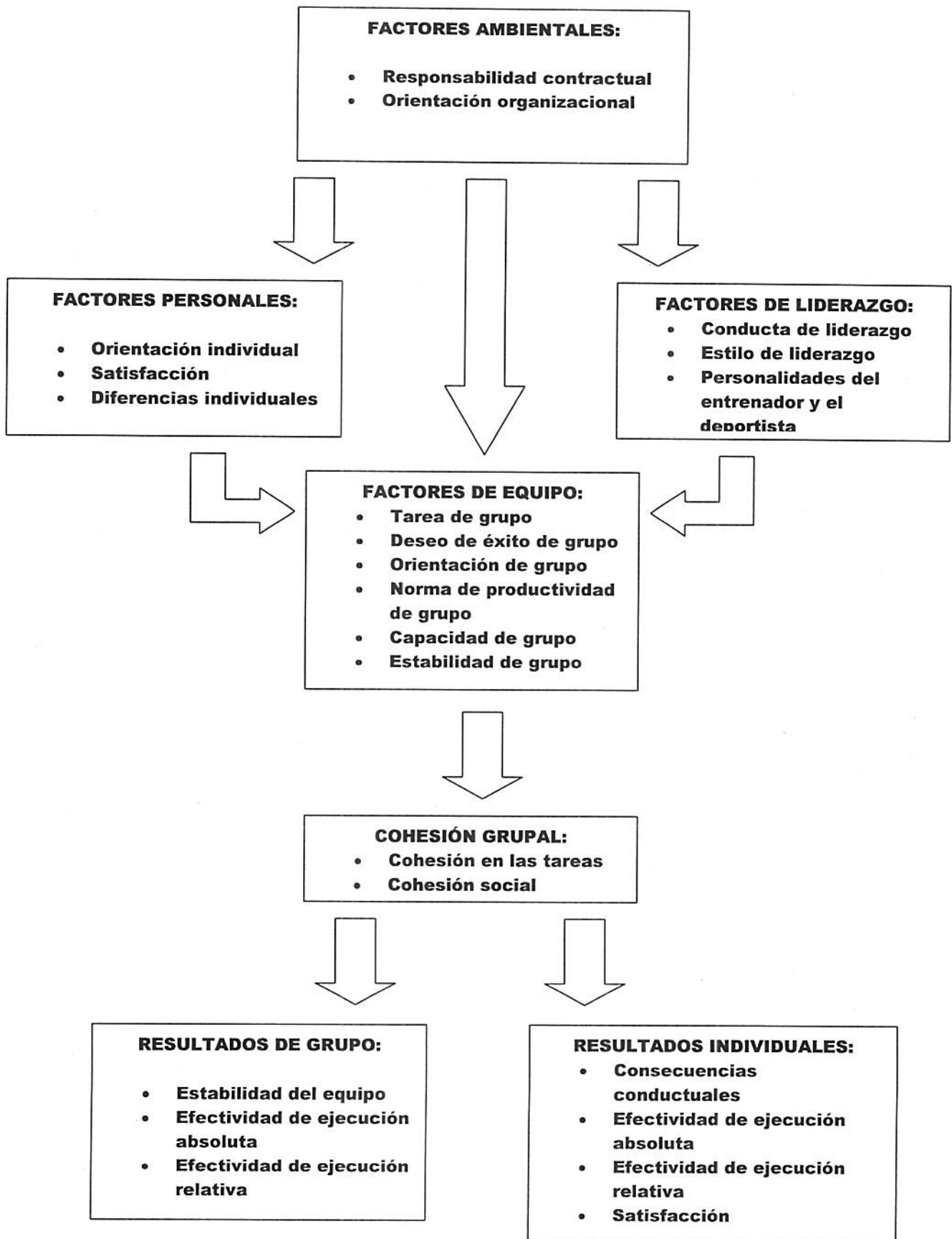
El modelo va a plantear que según el mayor o menor grado de cohesión en un equipo determinará consecuencias individuales y grupales. Los resultados a nivel de equipo se corresponden con la efectividad del equipo y su estabilidad mientras que los resultados de cada individuo tienen que ver con la satisfacción por pertenecer al equipo y al repertorio individual que cada jugador manifiesta (Widmeyer, Brawley y Carron, 1992).

Como no se ha comprobado que hubiera una relación causal positiva (a más cohesión, más rendimiento), algunos autores (Kozub y Button, 2000; Carron, Colman, Wheeler y Stevens, 2002; Beal, Cohen, Burke y McLendan, 2003, García Mas, 2005) estipulan una serie de restricciones al concepto de cohesión:

Se obtiene más relación entre cohesión y rendimiento del equipo cuando:

- El rendimiento se define mediante conductas o tareas, y no por el resultado del equipo;
- La interacción del equipo es alta; y
- Se usa la efectividad, o productividad del equipo, en lugar del resultado, para definir el rendimiento deportivo.

Cuadro 1: Esquema gráfico del Modelo de Cohesión de Carron (1982):



Autores tales como Weinberg, 1996 y García Mas, 1997, describen ciertos factores que pueden dificultar la cohesión de los equipos deportivos:

- ❖ Incompatibilidad de personalidades dentro del grupo.
- ❖ Conflicto entre el papel social y de tarea entre los miembros del grupo.
- ❖ Ruptura de la comunicación entre los miembros del grupo o entre éstos y el líder.
- ❖ Lucha de uno o más integrantes del grupo por conseguir el poder.
- ❖ Rotación y movilidad frecuentes de los miembros del grupo.
- ❖ Desacuerdo con respecto a los objetivos y metas del grupo (Weinberg, 1996).
- ❖ Esperar que un jugador transfiera parte de sus conocimientos a otro, en lugar de que la estructura o el entrenador se los proporcione.
- ❖ Permitir que el líder, entrenador o manager, aligere sus funciones de control y coordinación (García Mas, 1997).

Si bien la orientación de la presente investigación está dada a partir de los principales desarrollos de la Psicología del deporte, se considera importante incluir los aportes de la Psicología Organizacional establecidos por Salinas, (s/d) en relación a posibles causales de fracaso de los equipos de trabajo:

- *Metas no claras*: toda meta tiene el propósito de definir un objetivo que superar. Las metas concentran y canalizan los aportes y la energía de cada miembro de un equipo en una sola dirección. Los

equipos se establecen cuando existe una meta completa y compartida.

- *Liderazgo no efectivo en equipos:* El líder debe variar su estilo de liderazgo de acuerdo al grado de madurez del equipo: en una primera etapa del equipo (entre los 6 meses y un año) el líder debe ser directivo y demostrar fuerza para resolver conflictos, trazar metas iniciales y capacitar al equipo; en un segundo momento debe cambiar su estilo a uno más participativo.
- *Individualidad:* trabajar en equipo implica servir, dejar de pensar únicamente en nuestro beneficio.
 - *Cooperación:*

Según Garcia-Mas y Vicens, 1995; Garcia-Mas, 1997 cada jugador se enfrenta a tener que elegir entre una conducta deportiva que puede ser más o menos cooperadora (con sus compañeros, con su entrenador, con la táctica o la estrategia) o más o menos competitiva Garcia-Mas y Vicens, (1994). La colisión de ambas decisiones (en función de su grado coincidente de cooperación o competición) provocará unos resultados acerca del grado en que ambos (entrenador-deportista o compañeros) consiguen sus objetivos deportivos. Las variables que fundamentan el concepto de cooperación son:

- Toma de decisiones de cada jugador acerca del cooperar;
- Los objetivos de cada jugador, del entrenador y del equipo;
- La existencia de objetivos comunes o contrapuestos;

- La necesidad de interacción e interdependencia dentro del equipo; y
- La existencia de información acerca de los resultados de la cooperación y/o la competición.

Por otro lado, García Mas (1997) establece diferentes niveles de cooperación intragrupal:

Desde el punto de vista de las estrategias empleadas, existirían entre diferentes tipos o patrones de jugadores dependiendo de su estrategia de cooperación. Así, el entrenador debería poder llegar a conocer las tipologías cooperadoras de sus jugadores (y la suya propia) y saber coordinarlas para poder ayudar a conseguir el objetivo de equipo.

Tipologías básicas de cooperación:

1. *El jugador racional*: Se aferra a su interés propio y no se interesa por las circunstancias ni las consecuencias de su posible cooperación siendo relativamente inmune al ambiente. Cooperará muy poco y únicamente lo hará cuando se de una coincidencia puntual entre sus intereses personales con los globales del equipo.
2. *El jugador causal o utilitarista*: se interesan tanto por las circunstancias como por las consecuencias reales de la acción cooperativa, no por las predecibles en circunstancias hipotéticas. Cooperan más o menos lo que cooperan los otros miembros: el promedio (pereza social).
3. *El jugador seguidor*: se interesa por las circunstancias pero no tanto en las consecuencias de cooperar. Observan lo que hacen los otros y

siguen a la mayoría. Posiblemente la motivación subyacente es una norma específica de justicia muy personalizada.

4. *El jugador del equipo*: coopera movido por el principio de justicia porque tiene como objetivo de su cooperación el bien del grupo en función del objetivo fijado. Esta conducta, que calificaríamos a primera vista de altruista, normalmente se desarrolla respecto a las expectativas y objetivos internos de cada jugador. Depende bastante del ambiente de cooperación creado por el entrenador y su nivel de sinceridad en la interacción es elevado.

El autor considera que, al contrario que otros factores grupales, las formas de cooperación parecen ser bastante más estables en el tiempo (al depender de estrategias y etiquetas personales), con lo que las conductas que se desarrollen en función de ellas también pueden llegar a serlo, ya que en la base de todo este proceso se halla la toma de decisiones deportivas, y una buena manera de afrontarlas es el establecimiento de estrategias de cooperación deportiva y personal.

Aludiendo al ideal de cooperación, García Mas (1997) expone que:

La cooperación tácita es la ideal, aunque se da muy pocas veces. Todo equilibrio en equipos de alto rendimiento presupone la existencia de una combinación específica de los cuatro patrones de jugadores mencionados. La mayoría de las veces se llega a un nivel de cooperación eficaz (respecto al rendimiento deportivo) mediante un proceso largo y poco controlado. Normalmente se

llegará mediante la estabilización de estrategias del tipo “toma y daca”, mucho más que mediante estrategias totalmente cooperadoras o totalmente no cooperadoras.

- *Motivación:*

Díaz Eyzaguirre (2001) considera que en el deporte de alto rendimiento es fundamental el desarrollo de la motivación, entendida como el deseo de perfeccionar y/o mantener un alto nivel de rendimiento.

Los atletas motivados por la eficacia tienen mejores resultados que los que se preocupan por el éxito, estos se fijan metas altas, pero alcanzables, su conducta es más persistente y toleran más la frustración.

Un determinante influyente va a ser el estilo atribucional. La atribución causal interna, es cuando el deportista atribuye el resultado de una acción a su capacidad. La atribución causal externa es cuando el deportista atribuye el resultado a la dificultad de la tarea o cualquier circunstancia ajena a su persona. Los deportistas que utilizan las primeras frente a éxitos y fracasos, se perciben responsables de sus logros, tiene mayores posibilidades de mejorar sus limitaciones y mantenerse motivados (Díaz Eyzaguirre, 2001).

En este punto García Mas (1997), realiza un importante aporte en lo referido a las motivaciones para integrarse en el equipo por parte de los miembros:

- *Necesidad de contribuir al proyecto común:* cada jugador puede tener un papel específico y muy claro dentro del equipo, tanto como jugador como persona. Esto implica que cada uno conoce su cometido y la manera en que se relaciona con el objetivo común.

- *La necesidad de sentirse competente:* poder expresar sus capacidades técnicas dentro del equipo para lo cual es necesario establecer los límites y posibilidades de ésta competencia, sobre todo en relación al hecho de que la misma se quiere expresar a menudo mediante la independencia, cosa imposible en un equipo.
- *Consecución de resultados:* a nadie le gusta dedicar considerables cantidades de preparación, tiempo y energía si a cambio no consigue algún tipo de beneficio. Estos objetivos, que pueden ser a corto, medio y largo plazo, determinan en buena parte el grado y temporalización de la motivación del jugador, sobre todo en relación a su grado de implicación con el objetivo grupal.
- *Reconocimiento:* todo el mundo desea ser apreciado, que se le reconozca su trabajo y su contribución al trabajo en equipo. Mucho mejor si este reconocimiento es público y trasciende las paredes del vestuario, aunque el reconocimiento por parte del entrenador es un factor decisivo para la autoevaluación del rendimiento y los deseos de reconocimiento personales no se hallan acompañados en el tiempo con la consecución de los objetivos grupales, por lo que coexisten y no siempre pacíficamente (García Mas, 1997).

- *Clima psicológico:*

El clima de equipo se desarrolla a partir del modo en que los jugadores perciben las interrelaciones en el seno del mismo. Aunque no hay duda de que el entrenador tiene su propia percepción del equipo, son las apreciaciones y evaluaciones de

los jugadores las que determinan la atmósfera del grupo, si bien el entrenador puede ejercer la máxima influencia en el establecimiento de la misma. (Fisher, 1982)

En su investigación, Weinberg (1996), describe ciertos factores constitutivos del clima del equipo:

- *Apoyo social*: se refiere a un intercambio de recursos entre al menos dos personas, del que el proveedor y el destinatario perciben la pretensión de potenciar el bienestar de este último (Schumaker y Brownell, 1984). La expresión de apoyo emocional (afecto) o de apoyo a la valoración (feedback de ejecución), la provisión de información (consejo y clarificación del papel), la oferta de conductas emocionalmente sostenedoras (empatía) y la atención a las preocupaciones y sentimientos de la otra persona son todas ellas ejemplos de conductas sociales de apoyo. Estas últimas son especialmente importantes cuando el deportista siente que no tiene un buen rendimiento o que no llega a desarrollar todo su potencial.

La creación de un clima eficaz que conlleve respaldo y respeto mutuos es el primer objetivo en la preparación de los equipos para los rigores de la competición (Weinberg, 1996).

- *Proximidad*: Las personas tienen más probabilidades de vincularse entre si cuando están cerca unas de otras. Esto puede ayudar a establecer la identidad del equipo (Weinberg, 1996).
- *Distintividad*: El equipo se apoya en elementos objetivos (camisetas, colores, campo de juego, comportamientos tradicionales) y subjetivos

(tradiciones, estilo o “filosofía de juego”, memoria colectiva) para obtener más identidad propia diferenciada de los demás equipos, que se expresa mediante la confrontación y la competición intergrupales. (García Mas, 2005).

- *Imparcialidad*: El grado de justicia con que los deportistas se sienten tratados por el entrenador influirá en su nivel de compromiso, de motivación y de satisfacción. En el tratamiento de la imparcialidad se tienen en cuenta tres cuestiones centrales:
 - El grado de compatibilidad entre las evaluaciones del jugador y del entrenador sobre las destrezas y contribuciones del primero al equipo.
 - El modo en que el entrenador comunica sus puntos de vista a los deportistas.
 - La percepción del deportista de que el entrenador está intentando ayudarlo a mejorar (Weinberg, 1996).
- *Similitud*: La similitud entre los integrantes del equipo con respecto al compromiso, las actitudes, las aspiraciones y las metas es importante para lograr una atmósfera positiva en su seno. El entrenador debería lograr que un grupo diverso de deportistas trabaje conjuntamente para acabar siendo más parecidos. Entre las formas para lograrlo se incluyen:
 - Objetivos de ejecución compartidos.
 - Expectativas de comportamiento y vestimenta adecuadas.
 - Código de conducta para competencias y entrenamientos.

- Claridad en la distribución de papeles en el equipo.

Cuanto más semejantes se vean entre si los miembros de este grupo, mayor es la probabilidad de que desarrollen un concepto sólido de equipo (Weinberg, 1996).

- *Establecimiento de objetivos:*

Concordamos con Weinberg (1996) en que es importante que las personas establezcan el tipo correcto de objetivos –los que proporcionan dirección y aumentan la motivación- y en ayudarlas a aprender el modo de ceñirse a ellos y alcanzarlos.

El autor menciona distintos tipos de objetivos: metas objetivas (de rendimiento y de resultado) y subjetivas:

- *Metas de resultado:* se centran en el final competitivo de un evento. Por lo tanto, el logro de estas metas depende no sólo de los propios esfuerzos sino también de la capacidad y de la forma de jugar del contrario.
- *Metas de rendimiento:* se centran en lograr patrones de rendimiento que se comparan con las propias ejecuciones anteriores, por lo que tienden a ser más flexibles y a estar bajo control. Por lo cual dependen sólo de la conducta propia y están asociadas a una ansiedad menor.

También se considera importante delinear ciertos principios básicos del establecimiento de objetivos:

- Establecer objetivos específicos, mensurables y conductuales
- Establecer objetivos difíciles pero realistas

- Establecer objetivos a corto y a largo plazo
- Establecer objetivos de rendimiento
- Anotar por escrito los objetivos
- Desarrollar estrategias para el logro de objetivos
- Considerar la personalidad de los participantes
- Favorecer el compromiso con objetivos individuales
- Proveer de apoyo a los objetivos
- Evaluar los objetivos

- *Liderazgo:*

Es un proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en el logro de sus objetivos, lo cual abarca: procesos de toma de decisiones, técnicas motivacionales, provisión de feedback, establecimiento de relaciones interpersonales y seguridad en la dirección del grupo (Weinberg, 1996).

Debido a la existencia de diversos modelos explicativos del liderazgo, se describirá en esta investigación el Modelo Interaccional de Chelladurai (1990) por considerarse el más abarcativo en relación a los factores influyentes en este concepto (*Leadership Scale for Sports*, Escala de Liderazgo Deportivo, LSS, (Chelladurai y Saleh, 1980); *Scale for Athlete Satisfaction*, Escala de Satisfacción del Deportista, SAS; CBAS: *Coaching Behavior Assessment System*, Sistema de Observación de Conductas del Entrenador (Smith, Smoll y Hunt, 1977) (García Mas, 2005).

Chelladurai, conceptualiza el liderazgo como un proceso interaccional, o sea que sostiene que la efectividad del líder en el deporte está asociada a

características situacionales tanto del líder como de los integrantes del grupo. Así, pues el liderazgo efectivo puede variar en función de las características de los deportistas y de las limitaciones de la situación.

De acuerdo con el autor la satisfacción en cuanto a la ejecución depende de tres tipos de conductas:

- Conducta requerida del líder
- Conducta que se prefiere del líder
- Conducta real del líder

La congruencia de las conductas requerida, preferida y real afectan en conjunto al rendimiento y a la satisfacción.

Coherente con el Modelo de Liderazgo de Chelladurai y partiendo de un principio interaccionista, se considera importante describir el Modelo de Asunción del rol de Líder (Dosil, 2004) más relacionado con las propiedades emergentes del equipo y que exige que:

- a. se den las condiciones en el equipo para ser dirigido y
- b. que la persona que asume el rol, posea la motivación para ello, que estaría compuesta por –entre otros factores- por la experiencia anterior en esta situación; el agrado en la toma de decisiones; y la capacidad de afrontar situaciones potencialmente ansiógenas.

De acuerdo a lo expuesto hasta aquí, se detallan cuatro componentes considerados esenciales para conseguir un liderazgo eficaz:

1. *Cualidades de los líderes efectivos*: inteligencia, firmeza, empatía, motivación intrínseca, flexibilidad, ambición, autoconfianza, optimismo.
2. *Estilo de liderazgo*: el entrenador de estilo democrático normalmente está centrado en el deportista es cooperativo y está orientado hacia la relación. Por otro lado, el entrenador con estilo autocrático está orientado hacia la victoria y la tarea y es muy organizado.
3. *Factores situacionales*: un líder ha de ser sensible a la situación y al entorno específico.
4. *Características de los miembros*: Entre las características específicas de los participantes, que determinan si el liderazgo en el deporte será efectivo, se incluyen: género, nivel de capacidad, personalidad, nacionalidad, edad y experiencia (Weinberg, 1996)

En síntesis, en cuanto a la caracterización de la dinámica interna o de los procesos intragrupales también se considera importante destacar el aporte de:

- Tutko y Richards (1971) quienes identificaron como factores relevantes para un rendimiento efectivo grupal los siguientes: respeto mutuo entre los miembros del equipo, comunicación eficaz, sentimiento de importancia, objetivos comunes y tratamiento respetuoso. (García Mas, 1997).

- Gill, Ruder y Gross (1982) quienes resaltaron asimismo el papel de las atribuciones de cada deportista acerca de sus éxitos y fracasos respecto a la importancia de la percepción del trabajo grupal y de la experiencia de la competición influyendo en las tareas internas del grupo. (Garcia Mas, 1997).

- Garcia Mas (2005):

- *Inestabilidad de la situación deportiva y la adaptación del equipo:* las situaciones deportivas se caracterizan en su mayor parte por una elevada inestabilidad, con lo que las premisas iniciales de funcionamiento del equipo pueden verse afectadas desde la base y trastocarse las líneas maestras tácticas e incluso estratégicas previstas con anterioridad. Esto afectará indudablemente a las percepciones globales y particulares de los miembros del equipo, ya que emergerá la capacidad de adaptación. Esta adaptación puede plasmarse en dos comportamientos reactivos o anticipatorios.
- *Productividad y el rendimiento de un equipo:* la efectividad, o productividad, potencial del equipo se determina por el conjunto de habilidades relevantes a la tarea de los jugadores, y por la capacidad de coordinación de sus miembros.

Esta predicción conlleva necesariamente que una parte fundamental del papel del entrenador es el de tratar incrementar los recursos relevantes (mediante su entrenamiento y la selección de los jugadores) y de reducir las pérdidas de proceso: de motivación y/o de

coordinación, (mediante el uso de estrategias para motivar los jugadores y combinarlos) (Ortín, 2002).

- *La memoria transactiva de los equipos:* Uno de los factores fundamentales que determinan la autoeficacia de equipo es el conocimiento que cada uno de los miembros del equipo tiene de las habilidades, recursos y disposición de cada uno de los otros (memoria transactiva). (Austin, 2003). Esta memoria es una combinación del conocimiento (habilidades específicas físicas o deportivas) poseído por cada miembro del equipo. Pero es necesario que el equipo, como un todo, posea la conciencia colectiva de conocer las cosas necesarias para actuar en cada una de las situaciones (García Mas, 2005).

2: GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA:

Definición y caracterización:

El Aerobic Deportivo es el único deporte atlético fundado como una actividad de Fitness que en la actualidad es reconocida por el *Internacional Olympic Comitee (IOC)* y está considerado para convertirse en un deporte olímpico.

Es ejecutado por una rutina coreográfica de un minuto cuarenta y cinco segundos (1:45). El atleta debe demostrar los componentes del Fitness incluyendo: resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación, agilidad, velocidad y potencia a través de patrones continuos de movimiento.

En general, los participantes son personas comunes, desde niños hasta adultos, que poseen un fuerte compromiso con el Fitness y la salud y utilizan el deporte para dar significado y alcanzar sus objetivos de buen estado físico.

Aquellos que participan del Aerobic Deportivo provienen de otros deportes: danza, artes marciales, cheer, gimnasia artística, natación, buceo y otros.

Historia del Aerobic Deportivo:

- El Aerobic fue invención del Dr. Kenneth H. Cooper quien publicó su libro "Aerobics" en 1968.
- En 1969 Jackie Sorenson fue la pionera de la danza Aeróbica.
- En 1983, al comienzo del movimiento del Fitness y el Aerobic; Sport Fitness Internacional (SFI), fundado por los especialistas en Marketing

deportivo de Los Ángeles, Howard y Karen Schwartz llevaron al Aerobic, de una actividad de Fitness, hacia la creación de una disciplina competitiva denominada Aerobic Competitivo.

- El Aerobic Deportivo, como se conoce actualmente, fue la manera para que estudiante e instructores pudiesen testear sus habilidades en una competencia cara a cara. Poco tiempo después del desarrollo de reglas e instrucciones creadas por SFI, se llevó a cabo en Estados Unidos (1984) el 1er Campeonato Nacional de Aerobic (Nacional Aerobic Championship NAC).
- Desde 1986 el Aerobic Deportivo ha sido testigo de un vasto y rápido desarrollo a medida que los países alrededor del mundo se unían a Estados Unidos y adoptaban las reglas y criterios de juzgamiento establecidas por NAC.
- En 1989 la United States Competitive Aerobics Federation (USCAF) sin fines de lucro, fue fundada como cuerpo regulador del Aerobic Deportivo en Estados Unidos, y la Association of National Aerobic Championships Worldwide (ANAC) como el regulador a nivel mundial.
- En marzo de 1990 se llevó a cabo el 1st World Sportaerobics Championship en San Diego, California, convocando atletas de 16 países.
- La Fédération Internationale de Gymnastic (FIG) – el único organismo de Aerobic Deportivo reconocido por el Internacional Olympic Comitee (IOC), la General Association of Internacional of Sports Federation (GAISF) y la Internacional World Games Association (IWGA) - en

1994 realizó un Congreso donde decidió organizar campeonatos mundiales y estructurar el Aerobic Deportivo de forma similar a sus otras disciplinas deportivas de competencia. (FIG, 2005)

- El 1er Campeonato Mundial Oficial se creó en Paris en el año 1995 (34 países participantes). (FIG, 2005)
- En 1996 la Federation Internationale Gymnastic (FIG) aceptó al Aerobic Deportivo como disciplina oficial, ganando reconocimiento oficial por el Internacional Olympic Comitee (IOC), posicionándose para ser incluido en los futuros juegos Olímpicos.
- El Aerobic Deportivo fue incluido en los 5th World Games en los comienzos de Agosto de 1997 por la Internacional World Games Association (IWGA). (FIG, 2005)
- En 1998 se originó el Aerobic Deportivo Juvenil (7 a 17 años) junto con el primer ANAC World Youth Sportaerobics Championship.
- Los competidores de punta de los mejores 8 países en cada categoría (12 países en total) del World Championship 2002 en Riesa, Alemania participaron en el siguiente World Games de 2001 en Akita, Japón. (FIG, 2005)
- En agosto de 2005, por encima de 30 países van a participar en Los Ángeles del 16to World Sportaerobics Championship y del 8vo World Youth Sportaerobics Championship.
- Actualmente, más de 45 naciones alrededor del mundo, albergan competencias nacionales que califican a sus atletas para eventos competitivos internacionales y mundiales como: Suzuki World Cup,

FIG World Aerobic Championships (rotando en países Europeos), World Aerobic Championship (USA), World Games (rotando países), Campeonatos Panamericanos).

- Es difícil determinar el número de personas practicantes del Aerobic Deportivo, pero solamente en Brasil, participan medio millón de personas. Otros países en que este deporte también es popular son: Argentina, Australia, Nueva Zelanda, EEUU, Japón, Alemania, Italia, España, Rumania y otros países Europeos. (FIG, 2005) (www.sportsaerobics-nac.com)

Aerobic Deportivo: requerimientos competitivos (FIG, 2005)

El Aerobic Deportivo es la habilidad de ejecutar patrones complejos y continuos de movimiento, de alta intensidad, dentro de la música, proviniendo de la danza aeróbica tradicional.

El propósito principal de la danza aeróbica tradicional es mejorar la resistencia cardiovascular y el estado físico, combinando una serie de movimientos aeróbicos repetidos, de manera de involucrar una mayor cantidad de grupos musculares e incrementar la tasa cardiaca. En sus principios, lo único que importaba era mantener el alineamiento del cuerpo.

Cuando el deporte pasó a formar parte de la familia de las Gimnasias, fue necesario añadir criterios de dificultad a los aspectos técnicos y artísticos con el objetivo de crear un deporte competitivo.

Características:

- Presenta movimientos aeróbicos, dinámicos y creativos, más elementos de dificultad, realizados con una ejecución perfecta. Involucra flexibilidad, fuerza, resistencia muscular, resistencia cardiovascular, equilibrio, potencia, coordinación y musicalidad en una rutina que dura un minuto cuarenta y cinco (1:45 m).

- La rutina es ejecutada en un área de 7 X 7 metros para Individuales, Duplas y Tríos y de 10 X 10 metros, para Grupos.

- Las categorías son: Individual Masculino, Individual Femenino, Parejas Mixtas (Dupla), Tríos y (a partir del 2002) Grupos de 6 gimnastas.

- La rutina ganadora muestra movimientos limpios y equilibrados con una buena técnica.

- Debe incluir al menos 6 movimientos de la variedad existente en la Familia de Elementos, los cuales representan: fuerza dinámica y estática, flexibilidad, equilibrio y habilidad de ejecutar saltos dinámicos.

- El competidor debe demostrar secuencias y combinaciones de pasos aeróbicos incluyendo los 7 pasos básicos: elevación de rodilla, patada, jacks, lunge, marcha, trote, skip.

- La palabra Aerobic significa literalmente “con oxígeno” o “en presencia de oxígeno”. El ejercicio aeróbico es cualquier actividad que utilice gran cantidad de grupos musculares, mantenida en continuidad por un largo período de tiempo y de naturaleza rítmica. La actividad aeróbica entrena el corazón, pulmones y sistema cardiovascular para procesar transportar oxígeno más rápida y eficientemente a todas las partes del cuerpo. A medida

que los músculos del corazón se hacen más fuertes y eficientes, se puede bombear una mayor cantidad de sangre en cada golpe. Un individuo ajustado aeróbicamente puede trabajar por más tiempo, más vigorosamente y lograr recuperarse más rápido al final de una sesión aeróbica.

- Los movimientos de gimnasia artística: saltos y verticales, están prohibidos.

- Cada rutina es evaluada por Jueces de:

- o *Juez de Artística*: evalúa la composición, el contenido y la presentación de la rutina. Para alcanzar los requerimientos artísticos una rutina debe demostrar creatividad y expresión deportiva en la coreografía. En Parejas Mixtas (Duplas), Tríos y Grupos, se requieren 3 lifts (firmas). La rutina artística es puntuada de acuerdo a una escala con un máximo de 10.0.
- o *Juez de Ejecución*: evalúa la perfecta ejecución en todos los elementos. Una rutina excelente demuestra una postura perfecta y un alineamiento en los movimientos aeróbicos, flexibilidad, fuerza, resistencia muscular y potencia. Tienen deducción los movimientos descontrolados o incompletos, despegues, aterrizajes, giros y twists. En Parejas Mixtas (Duplas), Tríos y Grupos, se requiere un alto grado de destreza para realizar una ejecución unificada y coordinada de los movimientos. Ejecución es puntuado de acuerdo a un juzgamiento negativo que comienza en 10.0.

- o *Juez de dificultad*: evalúa la performance de los elementos. Los competidores tienen permitido realizar un máximo de 12 elementos del Pool (4 grupos). Todos los elementos realizados deben ser de diferentes familias y deben incluir un elemento de cada grupo del Pool. En Parejas Mixtas (Duplas), Tríos y Grupos, todos los competidores deben realizar el mismo elemento al mismo tiempo o consecutivamente, en direcciones iguales o diferentes. Los jueces van a otorgar un valor de dificultad entre 0.0 y 1.0 para los primeros 12 elementos realizados. Si se ejecutan más de 12 elementos o se repite alguno, se hace una deducción.
- o *Juez principal*: realiza deducciones para los siguientes errores: movimientos prohibidos, más de tres lifts (firmas), altura de los lifts (firmas), interrupción o detenimiento de la ejecución, infracción o falta de tiempo, vestuario incorrecto o inadecuado para las normas de FIG, sanciones disciplinarias.

- Puntaje:

- o *Puntaje final y ranking artístico y de ejecución*: el puntaje más alto y el más bajo son eliminados. Los puntajes restantes son promediados y dan el resultado final del puntaje artístico y de ejecución.
- o *Dificultad*: todos los elementos que recibieron valor se suman y se dividen por dos (la proporción cambia para tríos y grupos).
- o *Los puntajes de artística, ejecución y dificultad* se suman y representan el puntaje total. Las deducciones realizadas por los

jueces de Dificultad, los jueces de Línea y los jueces Principales se restan al puntaje total y el resultado representa el PUNTAJE FINAL.

- o En caso de *empate* este se romperá basado en el siguiente criterio:
 - Gana el puntaje más alto en Artística.
 - Si continúa el empate, gana el puntaje más alto en Ejecución.
 - Por último se decide con el puntaje más alto en Dificultad.

Según nuestra opinión sería importante incluir las siguientes características:

- Origen reciente, menor de 20 años, que surge a partir del Aerobic tradicional con adaptación posterior a criterios deportivos de competencia; objetivos originales que apuntaban al acondicionamiento físico (ANAC, 2002).
- Entrenamiento básicamente individualista a pesar de la existencia de categorías de grupo.
- Escasa diferenciación entre el Aerobic Coreográfico (Gimnasia Aeróbica Recreativa) y el Aerobic Deportivo (GAD de alto rendimiento), ambos de carácter competitivo. Por alto rendimiento se entiende al entrenamiento diario (5 a 6 veces por semana), planificado, con una carga horaria de entre 3 y 6 hs. diarias y con objetivos de competencia a nivel elite y aspiraciones de alcance internacional.
- Necesidad de ampliar la formación en psicología del deporte de sus entrenadores.

SEGUNDA PARTE: FORMACIÓN DE ENTRENADORES.

En un tercer momento se consideró importante estudiar el estado actual de la formación de los entrenadores desde el análisis de los planes de estudio tanto de las Licenciaturas y Profesorados en Educ. Física como de los Instructorados de Aeróbica para luego contrastarlo con las entrevistas a informantes claves (entrenadores en GAD) y corroborar nuestra hipótesis de trabajo acerca de la necesidad de formación en Psicología del deporte de los mismos.

Análisis de planes de estudio de las Licenciaturas y Profesorados en Educ. Física e Instructorados de Aeróbica, de la República Argentina.

A continuación se detallará sintetizado en un cuadro descriptivo las materias que las autoras han considerado importantes para la formación de los entrenadores de la GAD tomadas al azar de diez Licenciaturas en Educación Física, diez Profesorados de Educación Física y diez Instructorados de Aeróbica de la República Argentina.

Cuadro 2: Resumen de Planes de estudio

	Licenciaturas (Universidades)									
	L-1	L-2	L-3	L-4	L-5	L-6	L-7	L-8	L-9	L-10
Introducción a la psicología						1				
Psicología									1	
Psicología aplicada a la actividad física y deportiva								1		
Psicología de los Grupos y las Instituciones			1							
Psicología del aprendizaje					1					
Psicología del aprendizaje motor										1
Psicología del Cuerpo y el Deporte.			1							
Psicología del deporte					1	1				
Psicología educativa	1					1				
Psicología en la educación física				1						
Psicología evolutiva	1				1	2	1			1
Psicología general	1				1					1
Psicología social y deportiva										1
Psicología social y dinámica de los grupos							1			
Psicosociología del deporte rendimiento							1			
Dinámica de grupos				1	1					
Negociación y Manejo de Conflictos					1					
Cantidad por carrera	3	0	2	2	6	5	3	1	1	4
TOTAL Psicología y afines	27									
Gimnasia A/B						1				
Gimnasia aeróbica I					1					
Gimnasia aeróbica II					1					
Nuevas manifestaciones actuales de la gimnasia										1

Teoría y técnicas gimnásticas						1					
Acondicionamiento Físico I						1					
Acondicionamiento Físico II						1					
Cantidad por carrera	0	0	0	0	0	5	1	0	0	0	1
TOTAL Gimnasia y afines	7										
Análisis y Rendimiento Deportivo							1				
Entrenamiento deportivo		1									
Entrenamiento I						1					
Entrenamiento II						1					
Evaluación de Planes de Trabajo.							1				
Planificación y análisis de proyectos deportivos										1	
Proyecto de Entrenamiento (Planificación y Conducción)						1					
Seminario Técnico Deportivo.	1										
Taller de Observación y Planificación.							1				
Técnicas y Entrenamientos							1				
Teoría del entrenamiento	2					1		1			1
Cantidad por carrera	3	1	0	0	0	4	4	1	0	1	1
TOTAL Entrenam. Deportivo	15										
	Profesorados de Educ. Física										
	P-1	P-2	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	
Coordinación de grupos				1					1		
Psicología							1				
Psicología I				2					2		
Psicología educativa	1						1				
Psicología en la educación física											
Psicología Evolutiva I	1						1	2			
Psicología y Cultura		3				2					2

Cantidad por carrera	2	3	0	3	0	2	3	2	3	2
TOTAL Psicología y afines	20									
Deportes cerrados y su didáctica I						3				2
Gimnasia aeróbica I									1	
Gimnasia I		2	2	3	4			4	3	
Cantidad por carrera	0	2	2	3	4	3	0	4	4	2
TOTAL Gimnasia y afines	24									
Entrenamiento deportivo y el alto rendimiento		1								
Teoría del entrenamiento	1			1				1	1	
Cantidad por carrera	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0
TOTAL Entrenam. Deportivo	5									
	Instructorados de Aeróbica									
MATERIAS TEÓRICAS	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8	I-9	I-10
Administración y conducción de equipos								1		
Ciencias humanísticas								2		
Conducción de grupos									1	
Dinámica grupal					1					
Psicología y pedagogía						1				
Trabajos sobre la desinhibición									1	
Cantidad por carrera	0	0	0	0	1	1	0	3	2	0
TOTAL Psicología y afines	7									
Aeróbica I	1	1	3				1		1	3
Crecimiento y Desarrollo del Deportista Joven				1						
Metodología y didáctica						1		1		
Preparación física y fitness				1						
Reglamentación y arbitraje								1		
Streching		1								

Cantidad por carrera	1	2	3	2	0	1	1	2	1	3
TOTAL Gimnasia y afines	17									
Ciencias biológicas y rendimiento deportivo				1						
Cuantificación del Entrenamiento Deportivo				1						
Efectos anatómicos y fisiológicos del entrenamiento					1					
Optimización del rendimiento deportivo				1						
Preparación física						1		2		
Técnicas y entrenamiento								2	1	
Cantidad por carrera	0	0	0	3	1	1	0	4	1	0
TOTAL Entrenamiento deportivo	10									
MATERIAS PRÁCTICAS										
Aeróbica I	1	1	3	1		1	1		1	3
Coreografía					1					
Enseñanza en estilo coreografiado						1				
Introducción a la gimnasia aeróbica				1						
Metodología y conducción					1					
Práctica de la enseñanza							1			
Streching		1		1						
Técnicas de motivación y comunicación					1					
Talleres de armado de coreografías avanzadas	1									
Cantidad por carrera	2	2	3	3	3	2	2	0	1	3
TOTAL Materias prácticas	21									

Cuadro 3: Referencias

Referencias:		
Licenciaturas	L-1	Católica de La Plata. Facultad de Ciencias de la Educación
(Universidades)	L-2	Nacional de Catamarca. Facultad de ciencias de la salud
	L-3	Nacional de Luján. Delegación Académica San Fernando
	L-4	Nacional de Tucumán. Escuela Universitaria de Educación Física
	L-5	De Flores. Facultad de Actividad Física y Deportes
	L-6	Nacional de La Matanza. Departamento de Cs. Sociales y Humanidades
	L-7	Abierta Interamericana. Fac. De Cs. De la Motricidad y Deportes (Bs. As. La Pampa y Salta)
	L-8	Nacional de Gral. San Martín
	L-9	Del Salvador. Facultad de Medicina
	L-10	Católica de Salta. Escuela Universitaria de Educación Física
Profesorado	P-1	Bariloche, Río Negro
	P-2	I.S.F.D Nº 84: Mar del Plata
	P-3	I.D.E.S: Trelew-Chubut
	P-4	Universidad Nacional del Comahue- Neuquén
	P-5	IPEF Córdoba
	P-6	Instituto Superior General S. Martín
	P-7	Univ. Nac. de La Plata: Fac. de Humanidades y Cs. de la Educación.
	P-8	Univ. Adventista del Plata: Fac. de Humanidades, Educ. y Cs. Sociales.
	P-9	Univ. Nac. del Comahue (Río Negro): Centro Univ. Regional Bariloche.
	P-10	I.M.E.F Instituto Modelo de Educación Física. Santa Teresita, Partido de la Costa.
Instructorado	I-1	I.C.A.D: Instituto de Ciencias Aplicadas al Deporte) Mar del Plata.
	I-2	I.S.A: Aerea Gym, Córdoba
	I-3	E.R.A: Escuela Rectora de Aeróbica. Capital Federal
	I-4	F.A.G.A: Federación Argentina de Gimnasia Aeróbica-Light Gym. Cap. Fed.
	I-5	CEAF: Centro de Estudios y Actividades Físicas. Mar del Plata
	I-6	(CENCAF). ISEA –Ins. Superior de enseñanza y cap. Aeróbica. Cap. Fed.
	I-7	Escuelas NEF: Nueva Educación Física. Cap. Fed.
	I-8	ICET (Instituto de Capacitación en Educación Terciaria) Silvia Chediek. Cap. Fed.
	I-9	Escuelas amici-rosario.
	I-10	Gimnasio training. Santo tomé, santa fe

Análisis e interpretación de los datos:

Se puede observar que la formación de los entrenadores se encuentra segregada en estas tres carreras debido a que se observa en los Profesorados de Educ. Física una falencia de conocimientos tanto específicos de la GAD como de la Psicología aplicada al deporte y sobretodo de alto rendimiento.

Gráfico 1: Materias en Profesorados



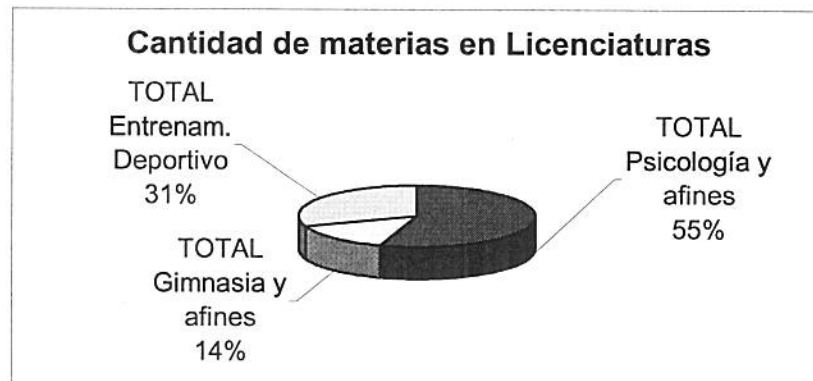
Observando el gráfico se puede detectar un alto porcentaje de materias de Psicología y de Gimnasia, pero, si volvemos a la matriz de datos, se puede notar que las materias de Psicología tratan la temática evolutiva, educacional y cultural pero hay una ausencia de materias específicas de Psicología del Deporte. Lo mismo sucede con las materias referidas a la Gimnasia. Se detecta que sólo un Profesorado cuenta con una materia específica de Gimnasia Aeróbica, el resto sólo presentan materias de gimnasia general.

Debido a esta falencia en la formación, se podría pensar que los entrenadores recurran a realizar Instructorados de Aeróbica para formarse en el área. Aún así se puede detectar en los programas de las materias que no hay una clara diferenciación entre Fitness (clases de Aerobics) y la GAD de alto rendimiento, la cual requiere de conocimientos acerca de cuestiones: técnicas, pedagógicas, psicológicas, de planificación del entrenamiento, etc. Sólo el Instructorado de ICET (Instituto de Capacitación en Educación Terciaria), en Cap. Fed, presenta materias que darían cuenta de la diferenciación, aludiendo al carácter competitivo de la GAD implícito en las siguientes materias:

- Administración y conducción de equipos
- Ciencias humanísticas
- Reglamentación y arbitraje
- Preparación Física
- Técnicas y entrenamiento

Por último, teniendo estos dos títulos se pudo detectar que siguen existiendo áreas sin cubrir como lo es la Psicología aplicada al deporte de alto rendimiento. Esta última solo se encuentra esbozada en las Licenciaturas en Educ. Física.

Gráfico 2: Materias en Licenciaturas



Puede destacarse, además de que el porcentaje de materias de Psicología es superior, junto con las que incluyen los profesorado se encuentra una mayor diversidad de áreas que son abarcadas:

- Psicología aplicada a la actividad física y deportiva
- Psicología de los Grupos y las Instituciones
- Psicología del Cuerpo y el Deporte
- Psicología del deporte
- Psicología en la educación física
- Psicología social y dinámica de los grupos
- Psicosociología del deporte rendimiento

Realización de entrevistas a informantes claves

Se realizaron nueve entrevistas a los mejores entrenadores de la GAD de la República Argentina. Los datos obtenidos corresponden a personas de Córdoba, Capital Federal, Carlos Casares, Entre Ríos y Mar del Plata.

ENTRENADOR	EDAD	TÍTULO	CURSOS	INSTITUCIÓN	LUGAR	ANTIG. . ENT.	LOGROS	CATEG.	DEPOR TISTA	DEPORTE	LOGROS	% PSIC.	CONOC. PS. DEP.
Berchy Da Silva	48	Prof. Educ. Fis. Lic. Psic. Inc.	Gim. Art., Danza, Prep. Física. Jueza Nac.	Budding Gym	Cap. Fed.	15 años	1eros Nac. (1, 2, 3) Japón: 3º trío, 1º ind. mas. 1º trío, 5º ind. fem.	1,2,3	Si	Gim.Rítmica	Nac., Pan y Sud.	100%	Si
Carina Mazzini	22	Prof. Educ. Fis. Inst. Gim. Aeróbica nivel I y II	Curso de Ps. deporte	Simao Oxígeno	Entre Ríos	2 años	1º Nac. Clasifi. Japón y USA	1,2,3,6	Si	GAD	Clasif. a Japón, USA	75%	Si
Diego Deville	30	Prof. Ed. Fis. Inc.		River Plate	Cap. Fed.	4 años	Int. 1º ind. Masc.. Ind. Fem. 3º	1	Si	GAD	1ºs ind. 1ºs trío Internac. 2º dupla, Internac.	95%	Si
Monica Laura Buenvie	42	Lic. Ed. Física	Jueza Nac. e Int. de FIG	Asoc. Dep. Córdoba	Córdoba	14 años	3ºs nac.	1,2,3,6	Si	Hockey, basquet		50%	Si
Roxana Lamanda	34	Prof. Educ. Fis. Instruc. Aeróbica	Jueza Nac.	C. A. Quilmes	Mar del Plata	7 años	Nac: 1º trío 2º ind. Fem. 2º ind. Fem. Selec. Panam. grupo 2º grupo Internac.: 10º trío fem. 13º ind. Fem.	1,2,3,6	Si	Gim. Artística	2º Prov. y 9º Nac.	50%	Si
Irma Pérez Barbieri	40	Prof. Educ. Fis.	Juez de F.I.G, Bonaerense Privados	C. A. Carlos Casares	Carlos Casares	2 años	1º nac. en ind, dupla, trios y grupos 3º internac. en trío	1,2,3,6	Si	GA	1º Nac. ind.	90%	Si
María Lorena López	29	Inst. de Aeróbica	Espec. técnicas de Gimnasia	Budding Gym	Cap. Fed.	3 años	1º Fed. Metrop.	1,2	Si	GAD	1998 a 2004, 1º Nac. 5º ind. y3º	70%	Si

Lorena Verónica Luisio	32	Prof. Ed. Fis. Inst. en GAD Prof. danza		CeNARD	Cap. Fed.	6 años	Progreso año a año de las deportistas que están con nosotros. 1°s Nac.	1,2,3,6	Si	GAD		dupla en Japón en 2001 2001 2° Panam. 2003 5° ind. USA 5° ind. en USA 2005 1° Panam. FIG 1999 2° dupla Internac. 1° mundial dupla y trio 2003 y 2004 6° dupla FIG 2004 2004 mundial 11°	50%	Si
Jorge Fillón	37	Prof. Nac.Ed. Fis.	Juez Nac. de FIG, ANAC	Colegio Bs. As. Esc. Sport Aerobics	Cap. Fed.	5 años	1° y 2° nac. desde infan. hasta adultos Internac.: ind. Fem. 1° mundial ind. Mas. 3°	1,2,3,6	Si	GAD		1° 2003, 2004 2° mundial 2003 en otra categ 3° 2004 1° Panam. 2° Sudam. (Varias) 1° Nac. (varias)	50%	Si

NIVEL DE EXPECTATIVAS	DEF. EQUIPO EFICAZ	AMPLIAC. CONOC.
<p>Espero cosas diferentes de cada uno. Yo trabajo en cada uno a dónde quiere llegar. Si tengo un trío, busco el rendimiento de los tres.</p>	<p>En la disciplina, el reconocimiento, la comprensión. El día a día como vos podés aceptar de cada uno, el carácter, las personalidades. Si gana y no hay sostén se cae todo. Yo siempre digo que es como un castillo, si no están las partes bien hechas no sirven, todo paso a paso.</p>	<p>Sí. Para mí el psicólogo y el entrenador tienen que estar juntos todo el año. Es un triángulo: la familia, el entrenador y el gimnasta. El Psicólogo tiene que estar involucrado en la vida del atleta.</p>
<p>Sí, porque sino esperarí más de uno que de otro, que hagan individuales, para qué los hago hacer dupla. Si los meto a los dos es porque se que pueden.</p>	<p>Con un trabajo en equipo, compañerismo, solidaridad con los otros, amistad. Si no tenés compañerismo y solidaridad con los que tenés al lado, nunca vos vas a poder lograr nada.</p>	<p>De cómo trabajar la parte de salida al escenario. Yo creo que es el punto más débil que tiene cualquier atleta. El estrés previo es lo más difícil de trabajar. Te puede estar pasando que tire una coreografía perfecta en el gimnasio y viene acá y te hace cualquier cosa y no lo podés entender. Y es todo de la cabeza, porque físicamente no.</p>
<p>No trabaja con grupos</p>	<p>Un objetivo claro de entrada. En cuanto a la relación entre los miembros deben ser muy francos para decirse toda la verdad, darse con un caño si es necesario.</p>	<p>Difícil de manejar como entrenador el tema de los nervios. Serviría mucho para un minuto antes de entrar el trabajo previo. Y el tema de la relación con el entrenador para que sume pero que no sea dependencia</p>
<p>Si, no hay diferencias entre los integrantes</p>	<p>50 % lo psicofísico y está lo psicológico, lo económico. Lo psicológico es importante.</p>	
<p>No, yo siempre espero más. Depende de las limitaciones de cada uno, es obvio que no vas a esperar lo mismo de dos personas. Esperás que hagan los mismo, pero son personas diferentes.</p>	<p>Que tengan los mismos objetivos, recontra claros y que tengan una actitud tremendamente competitiva.</p>	<p>De cómo dirigir ciertas situaciones, más que nada a nivel internacional. Qué consejos se les podría dar. Hay cosas que te pueden decir psicólogos deportivos que tienen mucha experiencia, que no lo encontrarás en ningún libro, pero es lo que más te queda.</p>
<p>No, no podés tener ese límite de expectativas. No porque no todos entrenan por un mismo objetivo.</p>	<p>El que cumple, que tiene sus objetivos totalmente claros, el que no tiene conflictos o si los tienen tratan de ayudarse. El que se apoyan mutuamente...cuando uno del grupo no está bien los apoyan y tratan de superarse. Si uno sólo falla, fallan todos.</p>	<p>Me parece que lo tomaría para volcarlo a mis atletas como para yo desempeñarme mejor, que desempeño tengo con ellos.</p>
<p>De cada uno espero algo diferente porque son individuales. En duplas y tríos sería las dos cosas al mismo tiempo, voy a esperar que pueda ir mejorando dentro de lo suyo. Pero también voy a esperar que esa dupla también llegue a otra cosa más entre los dos.</p>	<p>Un equipo que tiene los objetivos claros, que sabe como llegar a esos objetivos, comunicación totalmente alta, con los miembros y con el entrenador también. Toda una interacción de objetivos y comunicación.</p>	<p>Como entrenadora que haya comunicación bien fluida que haya un feedback entre entrenador y atleta. Y como atleta: también un poco más de comunicación, también el tema de aprender a manejar un poco más eso eficientemente como para no perder tanto... sacarle provecho y poder seguir adelante.... no perder tiempo.</p>

<p>No, según los años que tengan de entrenamiento porque una que esta entrenando hace 5 años va a tener más condiciones a lograr más objetivos, más altos por lo menos. Y el que recién empieza, es el hecho de poder presentarse. En equipos, espero que progresen y el resultado no interesa.</p> <p>En este deporte tenés que subir al escenario y competir, después se verá, y encima el resultado lo manejan los jueces. Hay una parte muy subjetiva en este deporte que es muy difícil.</p>	<p>Que tenga mucha voluntad, disciplina, respeto entre sus compañeros y que tenga el hambre de progresar.</p>	<p>Me encantaría saber como lavarle la cabeza a los padres, porque presionan tanto a sus hijos que a veces sus hijos suben pensando en si me sale mal mi mamá me reta. Entonces hay momentos en situación de torneo que los padres se me acercan a hablarme y me enroscan, porque yo también estoy sensible. En realidad me pongo autoritaria y les digo mira, este no es el momento, en otro momento si querés hablamos o, mira esto lo hacemos para divertirnos, o vos te rompés el lomo para que tu hija este acá y pagás para que compita y pagas también para que la entrene así que disfrutémoslo.</p>
<p>No, si el grupo compite como grupo sí, la expectativa es una sola, porque sea un grupo, una dupla o un trío, son uno.</p>	<p>Primero si hablás de un nivel juvenil, tienen que encuadrar la edad, adultos también. La edad ya te está marcando uno de los parámetros. Otro de los parámetros es la afinidad o el respeto que se pueden tener. Después ver los objetivos que vos planteas si los podés solventar. Y por último estaría la parte de la destreza.</p>	<p>Sí, me gustaría tal vez lo que tiene que ver con el enfoque, la concentración, la motivación y para levantar la autoestima, que es clave para este deporte. Es un escenario y te está mirando un montón de gente. Todo lo que tenga que ver con tareas grupales.</p>

Cuadro 4: Integración de Entrevistas a Informantes Clave

Cuadro 5: Referencias

En relación a los conocimientos psicológicos ¿Cómo dirige a su equipo durante los entrenamientos?	1: Realiza charlas técnicas grupales
	2: Realiza charlas técnicas individuales
	3: Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal
	4: Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual
	5: Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento
	6: Realiza señalamientos correctivos individuales
	7: Realiza señalamientos correctivos grupales
En relación a los conocimientos psicológicos ¿Cómo dirige a su equipo durante las competencias?	1: Realiza charla previa con indicaciones
	2: Realiza charla pos competencia con correcciones (feedback)
	3: Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicas pre-competitivos (visualización, relajación, etc.)
	4: No realiza ningún tipo de intervención o indicación
En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología puede ayudarlo?	1: Formación del grupo
	2: Cohesión grupal
	3: Comunicación grupal
	4: Manejo de conflictos interpersonales
	5: Clima de equipo
	6: Motivación del equipo
	7: Establecimiento de objetivos
	8: Planificación del entrenamiento
	9: Manejo de su stress personal durante las competencias
	10: Mejorar el rendimiento de tarea (entrenamiento)
	11: Mejorar el rendimiento de resultados (competencias)
¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo?	1: Perder una competencia
	2: Conflictos interpersonales entre los miembros
	3: Fallas en la comunicación
	4: Actitudes individualistas
	5: Objetivos poco claros
	6: Dificultades propias del entrenador
	7: Condiciones externas incluyendo en el equipo o alguno de sus miembros

Análisis e interpretación de los datos:

A partir de los datos expuestos en el cuadro 4 se observa que:

- El promedio de edad ronda en los 35 años.
- El 78 % (6 entrenadores) poseen título de Prof. en Educ. Física, el 11 % (1 entrenador) no completó su estudio; por otro lado sólo el 11 % (1 entrenador) acredita título de Lic. en Educ. Física; y por último el 44 % (4 entrenadores) realizaron el Instruc. de Aeróbica.
- Resulta significativo que cinco de los nueve entrenadores también son Jueces de FIG.
- Es importante destacar la antigüedad de algunos entrenadores (entre 7 y 15 años) los cuales se puede pensar que han contribuido al crecimiento y desarrollo de este deporte como ya hemos planteado, de historia reciente.
- Si bien, la muestra no es significativa consideramos como dato sobresaliente la posible relación positiva entre los logros obtenidos como entrenadores y el hecho de que hayan sido deportistas de disciplinas gimnásticas o afines, a diferencia de los que han realizado otros deportes (jockey, básquet). Podría plantearse como hipótesis que el conocimiento del entrenador desde el rol de deportista podría estar ayudándolo a facilitar la transmisión de sus experiencias obteniendo así mejores resultados con sus gimnastas.

- A nivel cuantitativo se observa un promedio del 70 % asignado al porcentaje psicológico influyente en el rendimiento de sus deportistas. Si bien el rango varía desde un 50 a 100 %, cualitativamente todos lo perciben como muy importante. Este dato, significativamente alto, no se condice con los conocimientos psicológicos y su aplicación por parte de los entrenadores a la hora de evaluar los entrenamientos y las competencias. Todos plantean su importancia pero muy pocos saben como trabajarlo positivamente para mejorar el rendimiento y los resultados.
- El 67 % de los entrenadores trabaja con todas las categorías (Ind. Fem. y Masc., Dupla, Trío y Conjuntos) pero solo el 44 % expresa trabajar de modo diferente (en relación a los conocimientos psicológicos) en categorías individuales que con categorías grupales. Esto se condice con nuestra hipótesis de que no hay una noción de trabajo en equipo en este deporte, sobretodo, porque algunos entrenadores sostienen que este deporte es individual, más allá de las categorías.
- En cuanto a la dirección del equipo durante los entrenamientos se observa que:
 - El 100 % realiza charlas técnicas grupales e individuales.
 - El 67 % realiza indicaciones sobre las expectativas del progreso grupal.



- El 78 % realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual.
- El 100 % realiza feedback del rendimiento.
- El 100 % realiza señalamientos correctivos individuales.
- El 55 % realiza señalamientos correctivos grupales.

En relación a este apartado se puede inferir que los entrenadores parecen hacer mayor hincapié, tanto en las indicaciones sobre expectativas como en las correcciones, a nivel individual más que grupal.

Por otro lado se podría pensar que existe un mayor énfasis en los planteamientos correctivos y de feedback de resultado, que en el trabajo sobre las expectativas del progreso. Esto daría que pensar en la posibilidad de que se esté trabajando mayoritariamente con refuerzos negativos más que positivos, o en que quizá se les dificulte transmitir a sus gimnastas estas expectativas.

- En cuanto a la dirección del equipo durante las competencias, se observa que:
 - El 44 % realiza charlas previas al torneo con indicaciones.
 - El 78 % realiza una charla post-competencia.
 - Sólo el 33 % insta a sus deportistas a realizar ejercicios pre-competitivos del tipo: relajación, visualización, etc.

Estos datos conciben con lo dicho anteriormente, en cuanto a que no habría indicaciones claras sobre expectativas (previas), como refuerzo positivo, pero sí correcciones luego de finalizada la competencia.

- En el apartado en que se pregunta acerca de los aspectos en que la Psicología podría ayudarlos, se observa que el 89 % (8 entrenadores) puntúa positivo en todos los ítems planteados (ver cuadro de referencia 5), lo que concuerda con lo dicho anteriormente observándose de que detectan la necesidad de obtener conocimientos en este campo.
- Con respecto a la pregunta acerca de que factores consideran que hacen fracasar a un equipo se puede detectar:
 - que el 11 % (1 entrenador) plantea que perder una competencia hace fracasar a un equipo, mientras que el 89 % (8 entrenadores) considera lo contrario. En este caso habría que tener en cuenta los resultados objetivos y observar si hay una relación entre éstos y la percepción de fracaso ante perder una competencia.
 - El 78 % (7 entrenadores) puntúan positivo en el ítem: conflictos interpersonales entre los miembros.
 - El 100 % coinciden en que las fallas de comunicación, las actitudes individualistas y los objetivos poco claros son factores importantes de fracaso de un equipo. Estos ítems también se observan desarrollados en la mayoría de las entrevistas, analizándolas cualitativamente. Coincide con aquellos entrenadores que también son deportistas de

alto rendimiento, algunos de los cuales comentan sus experiencias de fracaso de equipo debido a estos problemas.

Esto podría relacionarse con lo anteriormente planteado de que quizá los entrenadores no encuentren la manera correcta de comunicarse con sus deportistas para plantear objetivos claros y de expectativas de progreso, lo cual podría verse reflejado en los fracasos de sus equipos debido a estas fallas. También se considera importante destacar el ítem de las actitudes individualistas porque si bien se relaciona con no tener objetivos claros de equipo, también puede estar reflejando una dificultad para considerar las duplas, tríos y conjuntos como verdaderos equipos deportivos, donde su planificación, entrenamiento y conceptualización implica otras nociones a las del trabajo individual. Involucra considerar aspectos y dinámicas que se juegan en todos los grupos de trabajo y que hacen a un plus diferente que no se encuentra en la consideración individual de trabajo.

- El 89 % (8 entrenadores) coincide en que las dificultades propias del entrenador como pueden ser: su experiencia, conocimientos, capacidad para manejar grupos, etc. influyen negativamente en el mantenimiento de un grupo, llevándolo posiblemente al fracaso. Este ítem podría dar cuenta de una buena capacidad de autocrítica por parte de los entrenadores, considerándose ellos mismos parte del

equipo, y como un factor importante de influencia en los resultados y crecimiento de sus equipos deportivos.

- El 89 % también concuerda en que las condiciones externas al equipo como pueden ser: padres, situación socio-económica, etc. influyen generalmente en la disolución o fracaso de los equipos. En este sentido sólo un entrenador, que a la vez es campeón mundial en varios años y categorías, planteó que este factor no es determinante para la disolución del equipo, que lo pone a prueba en sus fortalezas para sobrellevarlo.

- Con respecto al nivel de expectativas hay respuestas muy dispares de los entrenadores las cuales van desde el que considera que no se puede tener las mismas expectativas de todos los integrantes porque son todos diferentes y tienen distintos niveles de progreso, hasta los que consideran que es indispensable tener las mismas expectativas para que progresen como uno solo ("si esperara más de uno que de otro, que hagan individuales, para qué los hago hacer dupla. Si los meto a los dos es porque se que pueden"). Las posiciones intermedias plantean que son las dos cosas a la vez, que es importante plantear expectativas individuales y de grupo.

Probablemente esta disparidad es la que refleje luego los resultados, según la concepción que se tenga de trabajo: individualista o de equipo.

- Lo que se puede aunar en este ítem (definición del equipo eficaz), a pesar de las diferencias individuales, se refiere básicamente a tener objetivos muy claros y cómo llevarlos a cabo; y que exista un buen nivel de comunicación, compañerismo, franqueza, apoyo mutuo, etc. entre los miembros. Para algunos entrenadores es muy importante destacar el espíritu competitivo, las ganas de progresar y la disciplina.

Como se puede observar ningún entrenador dio preponderancia a los resultados objetivos y esto se podría ver reflejado en una de las respuestas: "Si se gana y no hay sostén, se cae todo. [...] es como un castillo, si no están las partes bien hechas no sirven, todo paso a paso."

Se puede ver cómo todos destacan implícitamente la necesidad de un trabajo en equipo que dé apoyo y sostén para conseguir resultados y logros competitivos.

- Con respecto a la posibilidad de ampliar sus conocimientos, los entrenadores destacan como importante:
 - Trabajar en conjunto entrenador, psicólogo y deportista.
 - Cómo manejar la salida al escenario, el estrés previo a competir.
 - Nervios propios del entrenador y la relación con sus gimnastas para no crear dependencia.

- Cómo dirigir ciertas situaciones, sobre todo a nivel internacional: qué consejos dar. Ayuda proveniente de un psicólogo.
- Conseguir una comunicación fluida, feedback entre entrenador y atleta.
- Cómo trabajar con los padres que presionan mucho a sus hijos.
- Conocer técnicas para trabajar el enfoque, la concentración, la motivación, autoestima, y sobretodo con tareas grupales.

Consideramos importante tener en cuenta todos estos aspectos a la hora de articular conocimientos que puedan servir de ayuda para mejorar el trabajo de los entrenadores con sus deportistas y conseguir mejores resultados cualitativos y cuantitativos.

Necesidad de formación en Psicología:

Tomando en cuenta el análisis acerca de los planes de estudio y las entrevistas a informantes clave, podemos concluir que concordamos con algunos autores con respecto a los siguientes puntos:

- El principal papel del entrenador implica que plantee las actividades de forma adecuada, que utilice técnicas de motivación acertadas, que la comunicación con los jugadores sea efectiva, etc. (Davies, 1991; Di Lorenzo y Saibene, 1996).
- El entrenador debe saber utilizar el refuerzo con los jugadores, reaccionar adecuadamente ante los errores de los mismos, ganarse el respeto de éstos y tratar las presiones que sobre los niños puedan ejercer los padres (Smith, Smoll y Curtis, 1979).
- *“La relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados”* (Crespo y Balaguer, 1994).
- El entrenador es la persona que debe desarrollar el proceso de formación del jugador, y para ello deberá estar bien formado o en vías de estarlo con las orientaciones adecuadas (Moreno Contreras, 1997).

- Es necesario introducir cambios en el comportamiento personal del entrenador para que pueda obtener éxito. Es muy importante que tenga una personalidad y formación correcta ya que su actuación repercute directamente en la conducta deportiva de sus jugadores, sobre todo de los más jóvenes. Define los principales procedimientos que debe seguir el entrenador para que su actuación sea adecuada: fijar metas razonables que se puedan conseguir, instruir de forma positiva, conservar el control y no hacerse indispensable (Lorenzo, 1997, citando a Tutko y Richards, 1984).

- Es muy importante plantear la necesidad de especialización, de formación de los entrenadores deportivos, diferenciando al que entrena en categorías de iniciación del que entrena en la alta competición (Saura, 1996). Esto mismo lo plantean Jiménez Fuentes Guerra, F. J; Rodríguez López, J. Ma.; Castillo Viera, E (2002) quienes desarrollan las funciones del entrenador tomando los aportes de Prata, 1998:
 1. Cuando el deportista se encuentra en la etapa de iniciación (entre 7 y 10 años), la función del entrenador apunta a ser: Amigo, Organizador, Comunicador y Motivador.
 2. Cuando el deportista se encuentra en la etapa de perfeccionamiento (entre 11 y 16 años), la función del entrenador es más bien técnica, táctica y apuntando al desarrollo de las cualidades físicas y del talento deportivo.

3. Por último, en la etapa de alto rendimiento (a partir de los 18 años), la función del entrenador consiste en ser: gestor, manager y estratega.
- En los programas de formación de entrenadores, se deben enseñar los principios de un enfoque positivo del entrenamiento para mejorar la comunicación de los entrenadores con los jugadores y así mejorar el rendimiento deportivo, la autoconfianza, el clima motivacional y la deportividad (Cruz, 1996).
 - Se considera importante que el entrenador domine los siguientes ámbitos para asegurarse que el proceso de enseñanza y aprendizaje que lleva a cabo sea correcto (Moreno Contreras, 1997):
 1. *ámbito técnico*: Características principales del deporte, Técnica deportiva general y específica, Táctica deportiva general y específica, Estrategia deportiva general y específica, Preparación física general y específica, Reglas de juego.
 2. *ámbito psicopedagógico*: programación, diseño de actividades, organización de los contenidos, metodología, evaluación.
 3. *ámbito psicológico*: Motivación de los jugadores, Control y dirección de grupos, Capacidad de comunicación, Trabajo en equipo, Habilidades interpersonales, Conocimiento psicoevolutivo de los jugadores, Ambiente positivo de trabajo, Comportamiento del entrenador durante los entrenamientos, Comportamiento del entrenador durante la competición.

4. *Otros ámbitos: Anatomía y fisiología, Primeros auxilios, Organización del entrenamiento.*

Como corolario de lo dicho anteriormente se cita a Delgado Noguera, 1995:

La formación de los técnicos y entrenadores exige un cambio de currículo y una unificación ante la diferente formación que se imparte en las escuelas de entrenadores deportivos. Los planes de estudios están obsoletos en la mayoría de los casos. La inclusión de materias de carácter científico, así como la incorporación de los nuevos avances didácticos, de teoría del entrenamiento, médicos, tecnológicos e informáticos, son algunas de las medidas a llevar a cabo en el futuro currículo.

Si bien este autor hace referencia a los currículos españoles, coincidimos en que habría una falencia en los planes de estudio argentinos con respecto a la formación, no sólo en cuanto a los contenidos referidos a la psicología del deporte, sino también a la formación integral necesaria para un entrenador de GAD (el cual nos compete en esta investigación).

Esto mismo, sumado a las carencias de los planes de estudio, se observa en las entrevistas que el 33 % de los entrenadores no acreditan título alguno o sólo tienen formación de instructorado. Por otro lado, el 67 % acreditan título de profesorado y sólo uno tiene título de licenciado, lo que

daría cuenta de la necesidad de encontrar un espacio de especialización donde se articulen no solo los conocimientos referidos a los ámbitos técnicos y psicopedagógicos, sino también los referidos a la especificidad de la GAD de alto rendimiento, diferenciando en la misma las etapas de recreación y competencia, junto con la distinción entre categorías individuales y grupales.

TERCERA PARTE:

En la síntesis final del presente trabajo se intentará proponer una articulación conceptual e intentar delinear bases teóricas para una nueva perspectiva en formación de entrenadores del deporte en cuestión que podría complementar las formaciones académicas antes mencionadas (Licenciaturas, Profesorados e Instructorados).

En la propuesta, se apunta a considerar a las categorías de Dupla, Trío y Conjunto de la GAD como verdaderos equipos deportivos, partiendo de la base de que se pueden observar en ellas los principales procesos internos de todo grupo, los cuales deberían ser tenidos en cuenta por el entrenador a la hora de planificar sus entrenamientos.

Se intentará trasladar los conceptos sobre el trabajo en equipo que se han desarrollado en otros apartados de la presente investigación a la especificidad de la GAD.

Las autoras coinciden con Jiménez Fuentes Guerra, F. J; Rodríguez López, J. Ma.; Castillo Viera, E (2002) en lo siguiente:

En la mayoría de los programas de formación para entrenadores se utiliza un enfoque que atiende principalmente a la técnica deportiva, por lo que la formación es insuficiente ya que los jóvenes necesitan muchas más cosas además de la instrucción técnica. Los entrenadores se deben formar en cómo enseñar

habilidades interpersonales y sociales, deben ser capaces de mantener el interés de los jóvenes fomentando sobre todo los aspectos lúdicos del deporte.

A partir de esta idea se detallan los aspectos a tener en cuenta para la especialización de entrenadores de GAD diferenciando las cuestiones que hacen al trabajo del equipo de las específicas del entrenador.

En relación al trabajo del equipo:

Cohesión: La cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo, pero sin duda puede crear un entorno positivo que provoque interacciones provechosas entre sus miembros. Anshel, 1990; Carron, 1984; Yukelson, 1984 han propuesto estrategias específicas para aumentar la cohesión de grupo:

- *En lo referido a la Distintividad en el equipo deportivo:* tener un nombre para el grupo, diseñar vestimenta del grupo, etc.
- *En cuanto a las posiciones individuales:* dividir el grupo en áreas de acuerdo con el nivel de forma física para trabajar la diferenciación de roles (portor y ágil), dejar que los participantes elijan su propio sitio y animarles a que lo mantengan a lo largo del año, brindándoles herramientas que los ayuden a potenciar su desenvolvimiento dentro del rol establecido.

- *Normas de grupo*: hacer que los miembros se presenten unos a otros, estimular a los miembros a que mantengan un estilo de vida saludable, fijar objetivos comunes, favorecer una ética de trabajo que priorice una buena imagen del grupo.
- *Compromisos individuales*: pedirles a dos o tres personas que establezcan un objetivo diario, a los atletas de mayor experiencia que ayuden a los nuevos, a las personas no preocupadas por la pérdida de peso que hagan un sacrificio por el grupo y a la gente que sí lo está, que haga lo propio otros días.
- *Interacción y comunicación*: Utilizar el trabajo por parejas y hacer que se presenten unos a otros, trabajar con técnicas grupales que favorezcan la comunicación (Carron y Spink, 1993).

Diferenciando los roles del entrenador y los atletas se plantea lo que cada uno puede hacer para mejorar y mantener la cohesión grupal:

- *Los entrenadores*: Siempre y cuando la comunicación sea efectiva y sincera, pueden fomentar la cohesión del equipo también de otras formas: explicar los papeles individuales en el éxito del equipo, desarrollar el sentimiento de orgullo, establecer objetivos de equipo estimulantes, estimular la identidad del equipo, evitar la formación de subgrupos, evitar la rotación excesiva dentro de las duplas, tríos o conjuntos ya que esto debilita la identidad y rendimiento del equipo, realizar reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos, permanecer en contacto con el ambiente del equipo, conocer las características de personalidad de cada miembro del grupo, etc.

- *Lo que pueden hacer los miembros del equipo:* conocer a los compañeros del equipo, ayudarse mutuamente siempre que sea posible, proporcionar a los miembros del grupo refuerzos positivos, ser responsable, comunicarse con el entrenador con franqueza y sinceridad, resolver los conflictos de inmediato, esforzarse al 100 % en todo momento, etc.

Dentro del trabajo en equipo, se considera importante destacar el aporte de Vernetta Santana, M; López Bedoya, J; Jiménez Rodríguez, J; Gómez-Landero, A, (2003) con respecto al *Acrosport*:

... deporte sociomotriz, donde existe siempre la presencia de uno o varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas. Por tanto, se trata de un deporte eminentemente cooperativo, donde los acróbatas realizan unas habilidades motrices específicas establecidas de antemano, en busca de una gran perfección técnica y coreográfica (Vernetta, 1998).

Allí establecen la importancia de la cooperación y la sincronización de los atletas, quienes poseen diferentes roles en la ejecución de pirámides humanas, también aplicables a la GAD.

El Acrosport es un deporte que es practicado por gimnastas con tipologías diferentes ya que el cuerpo en esta modalidad ha de realizar dos funciones bien diferenciadas: el “portor o base”, persona que sujeta y el “ágil o volteador”, persona que realiza los elementos de flexibilidad, equilibrio y combinaciones encima del portor, grandes saltos acrobáticos en fase aérea mediante propulsiones de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o sobre el suelo (Vernetta Santana, M; López Bedoya, J; Jiménez Rodríguez, J; Gómez-Landero, A; 2003).

Se considera importante esta diferenciación de roles ya que en las categorías grupales de la GAD es necesario considerarlas para una planificación diferenciada con respecto a las categorías individuales.

Las autoras incluyen como necesario la importancia de tener en cuenta, junto con las cualidades físicas de los atletas, las características psicológicas de los mismos. Esto se debe a que se necesitan ciertas habilidades, no sólo técnicas sino personales que hacen a la confianza que por ejemplo debe brindar el portor hacia el ágil. Las formas de trabajarlo se desarrollarán en el apartado de planificación del entrenamiento.

En relación a la especificidad del entrenador: se consideran clave desarrollar los siguientes aspectos:

- *Entrenador como comunicador:* en el trabajo del entrenador con su grupo de deportistas, existen muchos problemas que no se pueden

resolver debido a interferencias en la comunicación. El entrenador que no establezca una comunicación eficaz, no puede enseñar y orientar correctamente a los deportistas, lo que va a incidir en el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

La gran mayoría de los entrenadores se preocupa del lenguaje verbal y no tienen idea de la potencia de la comunicación no verbal (Díaz Eyzaguirre, C, 2001).

- *Entrenador como motivador.* Todo lo que dicen y hacen los profesores o entrenadores, respecto a sus deportistas, tienen consecuencias positivas o negativas en su motivación.

Los buenos entrenadores suelen diferenciarse de aquellos que no lo son, no solo por sus conocimientos técnicos, sino por otras habilidades personales que les permiten alcanzar el máximo rendimiento de sus deportistas:

- *Control emocional:* El entrenador es el primero que debe conseguir el autocontrol en los entrenamientos y la competencia, esto proporciona un estado de serenidad que permite claridad en los pensamientos y decisiones.
- *Manejo de grupo:* El entrenador debe saber establecer las normas de funcionamiento del grupo, esto permite que los deportistas conozcan el papel que tiene asignado. Un grupo con roles claros, aceptados y funcionales, incrementa su motivación.

- *Gestión del entorno*: El entrenador debe procurar ayudar a sus deportistas a resolver cualquier problema que pueda interferir en el aprendizaje y el rendimiento (Orientar con posibles soluciones).
 - *Enseñanza del deporte*: Un entrenador con pedagogía atractiva y variadas metodologías, motivara a sus deportistas (Díaz Eyzaguirre, C, 2001).
- *La actitud del entrenador*. Una de las tareas mas difíciles del psicólogo del deporte es colaborar con los entrenadores en la comprensión de sus actitudes en relación a los deportistas y como evitar que estas perjudiquen el desarrollo deportivo. Es importante trabajar con el entrenador acerca de sus prejuicios personales (actividad inconsciente) con respecto a algunos deportistas, para no generar posibles problemas en su relación con este atleta (Díaz Eyzaguirre, C, 2001).
 - *Eficacia del liderazgo*: Las investigaciones más recientes sobre la teoría del liderazgo se ha dirigido a la conducta que el mismo liderazgo conlleva, más que a las características del líder.

El entrenador en virtud de su posición esta en posesión del control y se le percibe como alguien mas valido que los otros miembros del equipo. Según la teoría del liderazgo, es evidente la existencia de implicaciones específicas de las que el entrenador debería manejar:

1. Dominar y poner en práctica un conocimiento actualizado en lo que se refiere a la psicología, la psicología del deporte, la fisiología del deporte y la biomecánica.
 2. Desarrollar destrezas interpersonales que incluyan habilidades de comunicación verbal, escrita, observacional, de comprensión de mecanismos de defensa, motivacional y atencional. La interacción personal es vital para el éxito deportivo, y la clave esta en la comunicación.
 3. Alentar a los jugadores, y a uno mismo, a ver al oponente como contrincante y no como enemigo.
 4. Controlar el propio nivel de activación y ser un ejemplo de autocontrol.
 5. Ayudar a los deportistas a establecer sus propias metas. Insistir en el progreso y no en la meta como resultado (vencer). Un deportista puede controlar su propia ejecución, pero no la de su oponente (Díaz Eyzaguirre, C, 2001).
- *Estilo en la toma de decisiones:* Todas las actividades que un entrenador lleva a cabo implican toma de decisiones la cual se define como un proceso de selección de una alternativa, entre otras varias, con vistas a alcanzar un objetivo determinado. Cada una de las decisiones del entrenador tiene un fuerte impacto sobre la actuación del equipo.

Es importante que la toma de decisiones sea participativa. Ventajas:

- a. La participación enriquece la racionalidad de la decisión, generando más información disponible en el grupo para crear y evaluar vías alternativas hacia una meta.
- b. Una vez que se ha tomado una decisión participativa, los miembros tienen la sensación de que tal decisión les es propia, y tales sentimientos de pertenencia conducen a rendir al máximo por la decisión tomada.
- c. Finalmente la participación en la toma de decisión contribuye al desarrollo personal de los componentes del equipo, al facilitar sus sentimientos de autoestima y autoconfianza (Díaz Eyzaguirre, C, 2001).

Para concluir se describe la caracterización del Perfil del entrenador exitoso de T. Tutko, 1984 (citado por Lorenzo, 1997), quien estudió la personalidad de entrenadores exitosos y descubrió que se distinguían de los demás entrenadores por las siguientes características:

1. Aspiraban intensamente el éxito
2. Son muy ordenados y organizados
3. Son entusiastas, empáticos y extrovertidos
4. Están identificados con valores socialmente compartidos
5. Poseen cualidades de líder
6. Son dominantes y activos
7. Se cuestionan y aceptan la crítica.
8. Son perseverantes

9. Poseen mecanismos de defensa adaptativos
10. Son rígidos en sus métodos y técnicas
11. Son buenos motivadores
12. Son buenos pedagógicos
13. Se mantienen actualizados
14. Reconocen las necesidades individuales
15. Son disciplinados
16. Predican con el ejemplo
17. Saben muy bien lo que están enseñando
18. Están familiarizados con la práctica deportiva
19. Conocen los procesos de aprendizaje
20. Tienen gran capacidad para comunicar
21. Tienen habilidad para corregir errores (buen feed back)
22. Refuerzan la más mínima mejoría en la ejecución

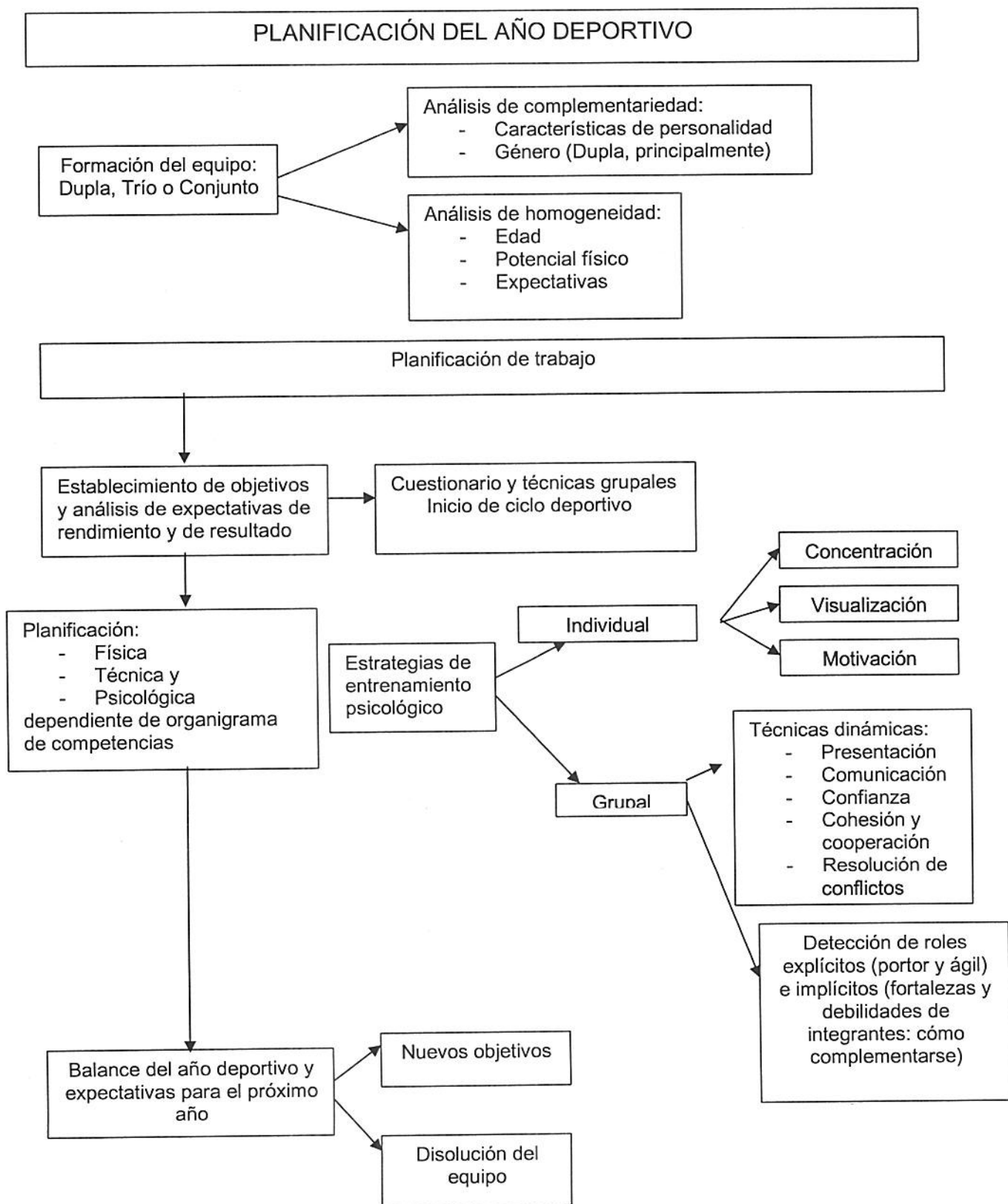
Complementando lo descrito anteriormente se exponen las conclusiones de Buceta (1997) y García Mas (2005), quienes establecen las conductas requeridas, así como las reales que debería llevar a cabo un entrenador:

- Formar al equipo.
- Establecer los objetivos deportivos de los atletas.
- Establecer –o mantener- las normas de funcionamiento del equipo y asignar determinadas funciones a los deportistas.

- Tomar decisiones a corto, medio y largo plazo sobre el rendimiento de sus deportistas, sobre la técnica y la ejecución.
- Planificar, conducir y evaluar el entrenamiento que llevan a cabo los atletas.
- Dirigir, dar instrucciones y comunicarse antes de la competición con los miembros del equipo (Buceta, 1997).
- Control del flujo de información en el interior.
- Selección de los gimnastas en función de sus capacidades y de la progresión actual y previsible (García Mas, 2005).

En síntesis, se considera que la especialización de los entrenadores de GAD debería incluir los siguientes aspectos:

- *Formación:* Técnica, Psicopedagógica, Psicológica.
- *Diferenciación en la planificación y el entrenamiento según categorías:*
 - Individuales: Femenina o Masculina
 - Grupales: Dupla, Trío, Conjunto
- *Diferenciación de sus funciones según la etapa del deportista:*
 - Iniciación: Gimnasia Aeróbica Recreativa o Coreográfica
 - Alto Rendimiento: Gimnasia Aeróbica Deportiva



Cuadro 6: Planificación del año deportivo

Si bien, como puede observarse en el cuadro N° 6, la formación está dirigida a los entrenadores de GAD, se considera esencial la función del Psicólogo del Deporte acompañando y asistiendo al mismo tanto en la planificación del año deportivo como en el entrenamiento psicológico de técnicas individuales como grupales.

Partiendo del punto de vista de la formación del equipo, se considera importante tener en cuenta las tipologías básicas de cooperación y de motivación de los integrantes con el objetivo de lograr mayor homogeneidad y complementariedad de las expectativas, las características físicas y psicológicas de los miembros, posibilitando armar las bases que podrían facilitar una mayor cohesión grupal y probablemente mayor eficacia de resultados.

Una vez que el entrenador haya conformado el equipo podrá comenzar a planificar su estrategia de trabajo durante el ciclo deportivo. La misma consistiría en las siguientes etapas:

- o Diseño del programa de *establecimiento de objetivos* (Weinberg, 1996):
 1. Preparación del instructor-líder:
 - evaluación de las capacidades y necesidades del participante. En base a esto se identifican las áreas que más precisan mejora.
 - establecimiento de objetivos en las diversas áreas: destrezas individuales, destrezas en equipo, niveles de forma física, tiempo de juego, disfrute y destrezas psicológicas.

- evaluarse el potencial, el compromiso y las oportunidades de entrenamiento del participante.
 - planificar las estrategias que los participantes puedan utilizar para alcanzar sus objetivos.
2. Educación y adquisición: implica la educación del deportista directamente sobre las formas más efectivas de establecer objetivos. Esto puede llevarse a cabo mediante la realización del Cuestionario de Objetivos a Corto y Largo Plazo (Weinberg, 1996):
- I. ¿Cuál es su objetivo ideal a largo plazo? ¿Qué es potencialmente alcanzable a largo plazo si se fuerza al límite?
 - II. ¿Cuál es su objetivo ideal para este año? ¿Qué es potencialmente alcanzable este año si se fuerza al límite?
 - III. ¿Cuál cree que es el rendimiento realista que puede alcanzar este año (en base a su actual nivel de destrezas, su potencial de mejora y su motivación)?
 - IV. a) ¿Puede establecer el compromiso de aceptarse a si mismo y aprender de la experiencia, con independencia de si alcanza su objetivo de rendimiento máximo? b) Si no logra satisfacer su objetivo de rendimiento deseado, ¿hasta qué punto será todavía capaz de aceptarse a si mismo como un ser humano digno y estimable?

Autorrechazo 0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10 Autoacep.

Total

plena y total

- V. ¿Puede fijar un objetivo in situ del máximo esfuerzo (dadas todas las circunstancias del día en cuestión) y estar satisfecho con el logro de esta meta sencilla?
- VI. ¿Cuál cree que puede ser un objetivo importante en el que centrarse durante este año en función de su preparación psicológica o de su control mental? (Concentración y visualización)
- VII. a) Fije un objetivo personal para la sesión de entrenamiento de mañana. Anote por escrito una cosa que le gustaría llevar o realizar con una intensidad o un foco de atención especial. b) ¿Puede establecer un objetivo personal antes de acudir a cada sesión de entrenamiento de este año?
- VIII. ¿Qué piensa que usted y su equipo podrían hacer este año para mejorar la armonía entre los miembros del equipo?
3. Puesta en práctica y seguimiento para evitar problemas frecuentes en el establecimiento de objetivos, tales como: fracaso en el establecimiento de objetivos específicos, establecimiento de un número excesivo de objetivos demasiado pronto, fracaso en la adaptación de objetivos, fracaso en el establecimiento de objetivos de rendimiento, falta de evaluación y seguimiento.

En este mismo punto también puede aplicarse la siguiente tarea grupal denominada “Prioridades”:

Objetivos: Establecer normas en grupo; Dialogar y llegar a un consenso para establecer las normas y actitudes consideradas como más importantes.

Procedimiento: Esta técnica podría aplicarse al comienzo del ciclo, para plantear los objetivos:

- Primero se le entrega una hoja a cada miembro del equipo y se le pide que escriba los objetivos, tanto a corto plazo, ej: la realización de alguna firma; como a largo plazo, ej: podio en la final nacional.
 - En segundo lugar se los incita a que se junten de a dos y se pongan de acuerdo en cuáles objetivos escribir.
 - Por último, en caso de ser tríos o conjuntos se juntan todos los miembros y luego de decidir los objetivos a seguir se busca complementarlos junto con los establecidos por el entrenador para este equipo, escribiéndose luego para dejar testimonio en los momentos en que el grupo se vea debilitado.
- En cuanto a la *planificación según el organigrama de competencias*, sólo se desarrollará el pertinente a los aspectos psicológicos, donde se trabajarán estrategias de entrenamiento psicológico tanto individuales como grupales. En este punto se considera importante que el psicólogo desarrolle las técnicas pertinentes, según las características del grupo, sus integrantes y las necesidades de los mismos, para lo cual es esencial el trabajo interdisciplinario con el entrenador.

1. Individuales:

Si bien las autoras consideran la importancia de trabajar con este tipo de técnicas, en esta circunstancia sólo se enumerarán debido a que el énfasis en la presente investigación está dirigido hacia el trabajo con los grupos deportivos.

- a. Concentración y focalización a través de autoinformes escritos.
- b. Concentración de la atención interna y externa.
- c. Visualización.
- d. Motivación.
- e. Control de la tensión (arousal).
- f. Incremento de la conciencia en el presente:

2. Grupales:

Las Dinámicas para Grupos pueden definirse como el intento de lograr una experiencia de aprendizaje total en el que el saber y la teoría están conjuntados con la experiencia y la práctica. Los orígenes se remontan al trabajo experimental de Kurt Lewin.

La Dinámica para Grupos parte de la base de que para que exista aprendizaje es necesario:

- *Que la conducta sea expuesta.*
- *Que exista retroalimentación.*
- *Crear un entorno positivo, entre otros.*

Dinámicas:

- *De presentación o conocimiento:* apuntan a fomentar un ambiente distendido y de participación; favorecer la comunicación y el intercambio; lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.

“Yo Soy”:

Procedimiento: Se repartirá una hoja a cada jugador en la que se lea en un claro encabezamiento “Yo Soy” y una lista de cualidades físicas y psicológicas que cada uno deberá escribir, se dejará tiempo para que todos las rellenen. Pasado el tiempo se dejarán en el centro del círculo que hemos formado y después cada participante tomará un papel, cuando todos la tengan, buscará a la persona que se ha descrito en la hoja y cuando la encuentre se tomará a ella de la mano.

Observaciones: Entre todos los integrantes del grupo se comentará la dinámica y posteriormente se sacarán conclusiones.

Esta dinámica puede favorecer el conocimiento personal entre los miembros de un equipo deportivo y de esta forma generar un ambiente de entrenamiento más distendido y de mayor confianza. Podría ser pertinente para grupos que recién comienzan a trabajar juntos.

“Cualidades del carácter”:

Objetivos: hacer consciente al grupo de aquellas cualidades que se ponen en evidencia en la vida cotidiana; reflexionar sobre las ventajas y desventajas que se otorga a cada cualidad de las personalidades.

Procedimiento: el animador apuntará una serie de cualidades, cada individuo elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el mismo realizará en voz alta las siguientes preguntas: “¿en qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables? después de esto, cada individuo comenta con su compañero por qué ha elegido esas cualidades.

Observaciones: se comprobará si los participantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente se harán comentarios entre todos sobre la dinámica realizada.

Lista de cualidades:

- Ambición
- Respeto
- Disponibilidad hacia los demás
- Individualismo
- Constancia
- Empuje
- Responsabilidad
- Autocontrol
- Deseo De Liderar
- Sinceridad

Este juego puede ayudar, además de que se conozcan los miembros del equipo, para poder observar si las cualidades son compatibles entre los miembros y si favorecen al trabajo en equipo o, al contrario, lo dificultan. Una vez que se saquen estas conclusiones puede trabajarse sobre esas

cualidades que pueden llegar a generar conflicto si se potenciaran, por ejemplo: demasiada independencia o individualismo en algún miembro; muchos miembros con cualidades de líderes, etc.

- *De Comunicación*: estas técnicas se consideran útiles para prevenir futuros problemas en el equipo que se trasladen a lo deportivo y en realidad pueden resolverse por otros medios.

“Intercambio de problemas”:

Objetivos: ayudar a dar soluciones a problemas íntimos que el individuo que los sufre no se atreve a contarlos; enseñar a los individuos a ponerse en el lugar de otro ante problemas de distintos tipos.

Procedimiento: cada individuo escribe en un papel un problema propio en la comunicación con los demás. Una vez realizado esto, se unen todos los papeles en una caja.

Después, cada individuo recoge un papel del montón, y lo lee, interiorizándolo, y exponiéndolo ante los demás integrantes del grupo, como si el problema fuese suyo. El resto del grupo, debe dar alternativas para superarlo.

Esta dinámica puede ser útil teniendo en cuenta a las personas que les cuesta hablar sobre sus propios problemas. Mediante este juego se potenciará la comunicación entre los miembros del equipo y la resolución de los problemas.

“Barrera de sonido”:

Objetivos: Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.

Procedimiento: Se coloca todo el grupo unido en un espacio abierto. Dos de los integrantes del grupo se colocan de tal manera que el grupo forme una muralla entre los dos individuos. El animador le da un mensaje a cada uno de los individuos que se sitúan fuera de la muralla, que tiene que decirse en voz alta. El grupo que forma la muralla tiene que gritar, o hablar alto, impidiendo que los dos participantes que se sitúan fuera de la muralla, puedan comunicarse.

Este juego puede ser útil para entender la influencia que puede tener el ruido, lo externo, en la comunicación del grupo.

“Comunicación en cascada”:

Objetivos: Observar cómo se altera la comunicación al no poder realimentarla; Observar los distintos problemas que se pueden dar en la comunicación.

Procedimiento: Sentado todo el grupo formando un círculo, el animador dice al oído del participante, situado a su derecha, un mensaje. Este mensaje tiene que llegar al participante situado a la izquierda del animador, es decir, donde acaba el círculo formado.

El mensaje va a ir transmitiéndose de uno a otro individuo en el oído, hasta que llegue al objetivo, la persona que se había planteado para recibir el mensaje, es decir, la persona situada a la izquierda del animador.

Observaciones: Una vez realizada la actividad, se dice en voz alta el mensaje, observando si se ha corrompido la comunicación o si el mensaje ha llegado tal y como comenzó.

Este juego sirve para que los miembros del equipo observen la importancia de tener una comunicación fluida con todos los miembros. Este juego podría probar que el mensaje se va distorsionando cuando no es comunicado en forma correcta, por ejemplo: cuando una información que compete al grupo se realiza de forma individual, de boca en boca, o cuando los mensajes personales son transmitidos por intermediarios.

- *De confianza:*

“La botella borracha”:

Objetivos: crear un ambiente de distensión y confianza dentro del grupo; poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.

Procedimiento: se realizan círculos de aproximadamente diez personas, todos ellos muy juntos. Seguidamente uno de los participantes se coloca en el centro del círculo, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del grupo con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga.

Este procedimiento puede servir para trabajar la complementación de los roles en las firmas o pirámides humanas que se realizan en la GAD donde es importante que el “ágil” vaya tomando confianza hacia los

“portores”, no sólo desde lo físico, sino también desde el sostén psicológico que éste último puede otorgarle.

“El paracaidista confiado”:

Objetivos: crear un ambiente de distensión y confianza dentro del grupo; poner a cada participante en la situación de tener que confiar en los compañeros.

Procedimiento: los participantes del grupo, realizan dos filas todos puestos en pie (una enfrente de otra) con los brazos extendidos. Con una separación suficiente para que haya espacio y de tal forma que la persona que caiga encima de los brazos de los componentes de dichas filas no caiga al suelo. Otro participante, desde una altura superior donde están formadas sendas filas, se tirará hacia los brazos de los integrantes del grupo. Estos agarrarán al participante que se lanza para que no caiga al suelo. El participante que se tira, debe tener plena confianza en sus compañeros, sabiendo que éstos van a evitar su caída.

Este procedimiento va un paso más allá que el anterior, con los mismos objetivos, es decir, también se busca generar confianza en el ágil, pero con una prueba más arriesgada. Los portores tomarán conciencia de que bajo ninguna circunstancia deben dejar que el “ágil” caiga. También el entrenador la podría tener en cuenta para evaluar la fuerza que deben tener los portores para poder sostener al ágil.

“Los lazarillos”:

Objetivos: ponerse en la situación de un “sin control”.

Procedimiento: se reparten vendas a la mitad del grupo, con el fin de cubrirse los ojos. La otra mitad del grupo desempeñará la función de lazarillo con su compañero correspondiente, es decir, acompañándole para guiarle, sin utilizar el sentido de la vista.

Observaciones: comentaremos con todos los participantes de la técnica el sentimiento del “lazarillo” al igual que el sentimiento de los que han interpretado el papel de invidente.

Este juego puede ayudar a generar confianza entre los miembros del grupo. El que tiene la venda podría ser el ágil y quien lo guía, el portor. De esta forma el ágil podría aprender a confiar más en quien será su sostén en las firmas.

- De cohesión y cooperación:

“Levantarse agarrados”:

Objetivos: fomentar la cooperación a través del contacto físico.

Procedimiento: se formarán parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, y deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a los 6 integrantes (en el caso de la categoría conjunto).

Esta dinámica puede ayudar a que los integrantes del equipo se den cuenta de que para triunfar como grupo, en este caso para levantarse, hace falta la cooperación de todos los miembros.

“Enredos”:

Objetivos: desarrollar la coordinación psicomotriz; desarrollar el nivel de cooperación básico.

Procedimiento: los atletas se colocarán en círculo con los ojos cerrados. Posteriormente, se acercarán al centro del grupo sin abrir los ojos y se tomarán de las manos que encuentren (no tomar más de una). Cuando todos estén agarrados, se extenderán lo más posible y desenredándose para volver a formar un círculo.

Esta dinámica sirve para que los integrantes del equipo deportivo sepan que deben trabajar en conjunto para lograr lo que se propongan, en este caso desenredarse.

- *De resolución de conflictos:*

“Mapa grupal”:

Objetivos: evaluar la confianza y cohesión grupal en momentos de conflicto.

Procedimiento: Quien coordina la reunión muestra un gráfico explicando cada parte, desunión, unión, conflicto y acomodación, muestra luego como en cualquier grupo siempre existe algo de tensión que puede afectar más la unión o la acomodación, pide a los participantes pintar el

mapa del propio grupo y colocar el espacio de tensión en donde crea que mejor podría quedar.

Cada participante explicará por qué puso ese sitio de tensión y el problema que encuentra en el grupo.

Se da una explicación sobre cada uno de los puntos tenidos en cuenta y se detectan los principales problemas de grupo.

Esta técnica puede funcionar para momentos de tensión o conflicto, en un grupo ya constituido, debido a que permite que los integrantes del mismo identifiquen dónde está el problema y así puedan comenzar a trabajarlo. Es conveniente para casos donde haría falta una comunicación más fluida.

Para finalizar este punto, cabe aclarar que muchas de estas técnicas sería pertinente desarrollarlas en una edad temprana de los deportistas, anterior a la etapa de alto rendimiento, favoreciendo que se llegue al mismo en óptimas condiciones.

- o Como último punto, dentro de la planificación del año deportivo, se considera importante realizar un balance de todo lo acontecido durante el ciclo, en forma conjunta entre el entrenador, psicólogo y los integrantes de cada grupo (léase: dupla, trío, conjunto).

Aquí sería importante revisar los objetivos escritos que se establecieron al principio del período y analizar si se cumplieron, que fallas hubo, que habría que mejorar, etc. y a partir de ello, considerar la posibilidad de establecer nuevos objetivos para el próximo año deportivo o acompañar al equipo hacia una disolución positiva y armoniosa.

CONCLUSIONES:

Analizando la bibliografía referente al trabajo en equipo y las características de la GAD se pudo observar que estos desarrollos podrían ser transferidos a la especificidad del deporte, debido a que se pueden observar en las categorías grupales del mismo (dupla, trío y conjunto) los principales procesos internos que se dan en todo equipo deportivo (definición de roles, establecimiento de objetivos, trabajo desde la cohesión y la cooperación, etc.).

Por otro lado se corroboró la falencia en la formación en psicología de los entrenadores, tanto desde aspectos formales (análisis de planes de estudio) como en lo observado en las entrevistas individuales (necesidad de trabajar en conjunto con un psicólogo del deporte, aprender técnicas tanto grupales como individuales para mejorar el rendimiento, disminución de tensiones, establecimiento de un clima que favorezca la comunicación fluida, etc.)

Esto llevó a intentar delinear algunas bases teóricas de articulación para posibilitar a futuro la implementación de un plan viable para especializar a los entrenadores de la GAD de alto rendimiento, teniendo en cuenta no sólo los aspectos mencionados como necesarios por los mismos entrenadores, sino también, los aspectos que se consideran esenciales desde la Psicología del Deporte para mejorar el rendimiento de un equipo.

BIBLIOGRAFÍA:

- A.N.A.C (2002): History of Sporstaerobics. www.sportsaerobics-nac.com. USA.
- Díaz Eyzaguirre, C. (2001). Manual de psicología aplicada al deporte. Cáp. 4. Chile. [www.geocities.com/psicología del deporte/manupsico.htm](http://www.geocities.com/psicología%20del%20deporte/manupsico.htm)
- Federation Internationale de Gymnastique (2005): Sports Aerobics: Competitive Requirements. www.fig-gymnastics.com. France.
- García Mas, A. (1997). Psicología del Deporte. Cáp. 7 Edit. Síntesis. España
- García Mas, A. (2005): El Funcionamiento de los Equipos Deportivos: dinámica externa e interna y Liderazgo deportivo. En Prensa.
- García Ucha, F (1998): El equipo deportivo. La Habana, Cuba. www.efdeportes.com/año3Nº12. Bs. As.
- Guardo García, C.M.E; Fleitas Díaz, I.M. (Enero, 2004). Hacia una teoría del arbitraje deportivo: introducción. Cuba. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 68
- Jiménez Fuentes Guerra, F. J; Rodríguez López, J. Ma.; Castillo Viera, E (2002): Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. Universidad de Huelva. www.uhu.es/agora/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/jimenez-rodriguez-castillo.htm
- Montero, A. (Septiembre, 2000). Registro y análisis de la interacción de un equipo de fútbol. Argentina. www.efdeportes.com/ Revista Digital - Bs. As. Año 5 – N° 25

- O'Farrill Hernández, A. (Junio 2003). Mitos y realidades en los deportes de arte competitivo. E.E.U.U. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61
- Pallarola, D (1998, octubre). Educación física universitaria en la republica argentina. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires, Año 3, N° 11.
- Pastoral Juvenil de Coyuca de Benitez Gro. (s/f) Técnicas para el desarrollo grupal. www.pjcweb.org.
- Vallejo R., G. C: (Diciembre, 2002). Comunicación no verbal en el entrenamiento deportivo. Colombia. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 55
- Veloso Pérez, E (Marzo, 2001). Estrategia de intervención psicológica en un equipo en competencia. Cuba. www.efdeportes.com/ Revista Digital – Bs. As. Año 6 – N° 32
- Vernetta Santana, M.; Gutiérrez Sánchez, A.; López Bedoya, J. (Abril, 2003). El aeróbic deportivo en la educación física. Iniciación a través del juego. España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 59
- Vernetta Santana, M; López Bedoya, J; Jiménez Rodríguez, J; Gómez-Landero, A. (Julio, 2003). Acrosport de competición: análisis de los tiempos de intervención en las categorías de parejas. España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N°

- Weinberg, R (1996): Fundamentos de psicología aplicada al deporte.
Cáp.: 9, 10, 11, 12,17. Edit. Ariel S.A. Barcelona, España.

Nombre y apellido: Berchy Da Silva		Lugar: Capital Federal	
Edad: 48			
Título: Profesora de Educación física_ Psicóloga			
Cursos, especializaciones u otros: Gimnasia artística; Danza; Preparación física en España.			
¿En qué institución trabaja?: Budding Gym			
¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento? 15 años			
Logros obtenidos como entrenador: primeros puestos nacional de todas las categorías, menos grupos. Tercer puesto de trío en Japón. Primer puesto en individual masculino. Primer puesto en trío. Quinto puesto en individual femenino.			
Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):			
• Individual X		• Dupla X	
		• Trío X	
		• Conjunto	
¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?			
SI: X		NO:	
¿De qué deporte? De Rítmica			
Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional): (siempre le gustó la parte de alto rendimiento) Logros: nacionales y panamericano y sudamericano			
¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas? 100%, para mí en la psicología falta llegar mucho más en lo deportivo porque es muy necesario, es un acompañamiento. Trabajan con psicólogo? No, yo lo hago un poco yo, como te contención.			
¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?			
SI: X		NO:	
¿Qué conoce al respecto?		¿Qué considera Ud. que hace o estudia esta disciplina?	

Si contestó si: ¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?		Si contestó no: ¿Considera necesario poseer conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?	
SI: X		No:	
¿De que manera? Primero yo hago respetar las condiciones emocionales, corporales, el tiempo de la espera, bajar las ansiedades. Ver la parte depresiva que trae el propio deporte. Ver la lucha de lo cotidiano en el día a día.		No:	
b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?		b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?	
SI:	No: X	SI:	No:
Motivo	¿En qué varía y por qué?: de forma diferente, porque con cada persona tenés un código, una personalidad y un carácter. Uno tiene que reajustarse, entonces busco que cada uno tenga su atención para que yo pueda lograr un equilibrio entre ellos. ¿Conformas las duplas según las características?, ¿armás vos los grupos? Sí, sí.	Motivo	Motivo
c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charlas técnicas grupales X • Realiza charlas técnicas individuales X • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal (cómo está evolucionando el grupo) Más libertad, a elección 			

<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual ídem, queda en cada uno, yo apuntalo
<ul style="list-style-type: none"> ● Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X
<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza señalamientos correctivos individuales X
<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza señalamientos correctivos grupales X
<p>d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza charla previa con indicaciones
<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) se hace en otro momento, si lo plantea el atleta, si no, no.
<ul style="list-style-type: none"> ● Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc.) depende de cada atleta. La visualización es importante, pero lo trabajo como entrenadora
<ul style="list-style-type: none"> ● No realiza ningún tipo de intervención o indicación x
<p>En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Formación del equipo (elección de integrantes) X Muchísimo, para saber qué pasa por la cabeza del atleta, los aspectos negativos, las lesiones. Eso sería un paso enorme,
<ul style="list-style-type: none"> ● Cohesión Grupal (mantener unido al grupo) X
<ul style="list-style-type: none"> ● Comunicación Grupal X
<ul style="list-style-type: none"> ● Manejo de conflictos interpersonales X yo no puedo negar que el atleta tiene su vida. Yo siempre digo que es salud y mental
<ul style="list-style-type: none"> ● Clima de equipo (mantener un buen ambiente de trabajo) X
<ul style="list-style-type: none"> ● Motivación del equipo X Hay siempre uno que necesita, por eso hago un chiste o algo para bajar las tensiones y poner el ambiente más suelto.
<ul style="list-style-type: none"> ● Establecimiento de objetivos X en la competencia todo pasa por la mente, por la parte emocional. Mente y corazón.

<ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento X
<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de su stress personal durante competencias X
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X
<p>¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia
<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos interpersonales entre los miembros X
<ul style="list-style-type: none"> • Fallas en la comunicación X
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes individualistas X es más personal, cada uno tiene su estrategia.
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos poco claros X el entrenador debe apuntalar, contener cuando no están claros.
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades propias del entrenador No, porque trabaja con el no apego. Que se sienta seguro, que no dependan de uno. Busco que no dependan. Yo siempre digo que trabajo con seres humanos, busco dejar una experiencia para la vida futura
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros (problemas económicos, familiares, etc.) X <p>Depende mucho del atleta, como está enfocado la cabeza y del entrenador, si sabe llegar a los padres. Busco, desde la diplomacia con los padres ver qué importancia tiene el deporte de sus hijos.</p>
<p>¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo?</p> <p>Espero cosas diferentes de cada uno. Yo trabajo en cada uno a dónde quiere llegar. Le doy valor a la parte técnica, enfocarme en su cabeza y ver el valor de cada uno y predestinar la cabeza que tiene que llegar allá. Hago un seguimiento con la disciplina. Si tenés un trío, ¿esperas el mismo rendimiento de los tres?: busco el rendimiento de los tres. En lo psicológico -emocional te basas en las características de cada uno: sí.</p>

¿Cómo definiría usted un equipo eficaz?

No se si será la respuesta correcta. Quizá el equipo eficaz en la disciplina, el reconocimiento, la comprensión, para mí. El día a día como vos podes aceptar de cada uno, el carácter las personalidades. Los errores de cada uno y a contener a cada uno. Si falta todo eso nunca va a ganar, y si gana si no hay sostén se cae todo. Yo siempre digo que es como un castillo, si no está las partes bien hechas no sirven, todo paso a paso.

En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario?

Sí, me gustaría. ¿En qué aspectos? Para mí el psicólogo y el entrenador tienen que extra juntos todo el año. Es un triángulo: la familia, el entrenador y el gimnasta. El entrenador trabaja con el psicólogo todo el año, que esté involucrado en la vida del atleta.

Nombre y apellido: Carina Mazzini	Lugar: Paraná, Entre Ríos
Edad: 22	
Título: Profesora de Educación Física	
Cursos, especializaciones u otros: Instructorado de Gimnasia Aeróbica Nivel I y II; Curso de Psicología Aplicada al Deporte, llamado ¿Cómo intervenir? Anclaje antes de la competencia con los alumnos; Asistencia a simposios.	
¿En qué institución trabaja?: En el Instituto de Gimnasia Simao Oxígeno, Personal. Trabaja con Roseline Simao y Antonella Capelatti.	
¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento?	
Como entrenadora hace dos años. Logros obtenidos como entrenador: 2004, clasificación puntajes elite- 1eros puestos, 7mo y 8vo clasificación a USA y Japón, pero por cuestiones económicas no pudieron viajar por ser un deporte que no se apoya a nivel nacional	
Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):	

<p>¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?</p>		<p>¿Considera necesario poseer conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?</p>	
SI: X		No:	
¿De que manera?		No:	
Motivo		SI:	
<p>b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?</p>		<p>b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?</p>	
SI: X		SI:	
No:		No:	
Motivo		Motivo	
<p>c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?</p>			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charlas técnicas grupales X Depende, si el día anterior los veo que están haciendo todo mal o no están rindiendo todo lo que yo espero de ellos, si se que pueden, no? Vos tener que conocer al deportista y saber qué momentos tiene de su vida por lo que está pasando, si paro la clase y digo esto es así... El que rinde, el que quiere llegar a algo o el que quiere lograr algo tiene que hacer esto así y el que no, bueno, cada uno sabe. Pero le doy como una reflexión para el otro. Planteo lo que tiene que ser y cada uno que opte por la opción que quiera según lo que quiera lograr para el mismo, nada más. 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charlas técnicas individuales X Generalmente las charlas más con los individuales o con las chicas que son 7 en un grupo y 1 tiene problemas con todas a esa le hablo, a las otras les hablo por separado como para que la vayan integrando. Generalmente cuando se van sumando chicas nuevas al grupo cuesta adaptarlas de nuevo a un grupo. 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal X 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X no, nunca marcamos expectativas de logro. Para nosotros es disfrutar lo que están haciendo y si viene el podio o el premio, mejor porque a quien le gusta perder, a nadie. No concienciamos: vos tenés que ganar, ganar, ganar. Si no ganás chau fuiste...no, nunca. De hecho saben que 			

si vienen a competir pueden salir primeros o últimos pero así salgas último, si vos superaste tu puntaje o tus expectativas, ganaste igual (búsqueda individual). Expectativas a este nivel sí. Hacemos algunas preguntas y respuestas para que las chicas lleven a sus casas con qué metas quieren lograr para este año, lo que han logrado hasta esta altura del año, qué les gustaría lograr, qué están poniendo de ellas en cada entrenamiento para poder hacerlo.

- Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X Sí, primero marco lo positivo y después lo negativo. O uno positivo y uno negativo, porque si le marcás todo lo negativo lo podés tirar abajo. Influye mucho que yo haya participado en el deporte. La entrenadora que yo tuve es Roseline Simao y ella siempre nos malcrió asó, de esa manera. Se que hay que marcar los puntos negativos pero de una manera más leve para que los deportistas lo asimilen de esa manera, no tan chocante. No lo voy a arar y le voy a decir: Estás haciendo todo mal, volvé cuando tengas ganas, sino saltaste bien pero te faltó tal cosa, te caíste en la escuadra, por qué, por qué te está faltando fuerza. Pero no marcarle los errores de golpe.

- Realiza señalamientos correctivos individuales X depende de cada uno. Porque, por ejemplo hay chicas que vos las pones enfrente de todo el grupo y le decís: "te equivocaste", chau no te saltó más o no vino al entrenamiento porque está inhibida por los otros. Pero hay chicas que vos necesitás ponerlas enfrente a todo el grupo y decirle: vos te estás equivocando en esto, para que reaccione de cierta manera. Generalmente terminan de pasar coreografía y marco los errores puntuales a cada persona. Es rara vez que tomo delante de todo el grupo algo puntual, excepto que ya no sepa como manejarlo y diga: "bueno, vamos a ver si probando de esta manera funciona". Pero sino todo puntual

- Realiza señalamientos correctivos grupales -

d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿ cómo dirige a su equipo durante las competencias?

- Realiza charla previa con indicaciones - : entrenamos en el Gimnasio Deportivo y aeróbica recreativa (semillero). El último día antes de venir acá los llevo a la Aeróbica recreativa y que las nenas me hagan de público y que ellos puedan estar frente a otro público. No siempre el mismo público porque los compañeros ya de tanto verlos no saben que es lo que están haciendo bien o mal. Eso lo motiva bastante. Señalamiento de charla antes, no. Lo que hago es que en lo que estoy segura que ellas pueden lograr y tiene la cabeza cerrada pensando que “no mirá todas las que tengo encima”. No, “vos hacé esto, esto y esto, chau”. Pero señalamientos del tipo: “no te caigas de la escuadra... no”. Al contrario, si te caés, seguí. Te falta tiempo, improvisas algo. Pero puntual no, menos antes de la competencia.
- Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) X Sí, si los pude ver bien en la competencia y tenemos un video, vemos los videos y ellos ahí ven las fallas que tuvieron para poder repararlas y para el próximo torneo ver en lo que se sintieron incómodos, en que punto caen de la coreografía.
- Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc.) X los trabajamos antes de la competencia a nivel grupal. Para este campeonato no lo trabajamos. Pero hacemos relajación, visualización, anclaje. La clave es acompañarlos. Nunca se nos ocurrió dejarlos solos. Hay profesores que te dicen te saludo acá y andá. Estamos atrás al lado con el o ella y hasta que no salen nos quedamos ahí. Por eso te digo que por ahí mucho yo en la competencia no veo por eso tengo que mira un video para darme cuenta en que fallaron o no. Pero siempre ahí atrás si el lugar me lo permite.
- No realiza ningún tipo de intervención o indicación X

En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)

- Formación del equipo X
- Cohesión Grupal X
- Comunicación Grupal X

<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de conflictos interpersonales X
<ul style="list-style-type: none"> • Clima de equipo X
<ul style="list-style-type: none"> • Motivación del equipo X
<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de objetivos X
<ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento X
<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de su stress personal durante competencias X totalmente
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X Si, porque ante otra persona que los está observando reaccionan de diferente manera.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X
<p>Otros (especificar): Nosotros trabajamos todo con el psicólogo. Todo lo consultamos, ya sea: entrenador-psicólogo/ psicólogo-atleta/ entrenador-psicólogo-atleta. Ahora estamos haciendo un perfil coreográfico nosotros las entrenadoras. Él va a hacer un perfil psicológico de cada chico y estamos trabajando con un grupo de médicos que hicieron un perfil médico digamos. Para poder comparar, para poder ver en que estamos fallando con ésta persona. Si es a nivel psicológico, a nivel técnico o tiene algún problema serio que no lo puede hacer. Después de todo lo que me dijiste, sí, problemas grupales: viene el psicólogo, entre dos también. Para las relaciones hemos hecho trabajos para ver cómo crece el grupo, cuando es un grupo nuevo. Ni me acuerdo de todos los trabajos que hemos hecho pero hemos trabajado bastante.</p>
<p>¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad) No llevarse bien, tener objetivos diferentes, por ejemplo: yo tengo el objetivo de entrenar porque me gusta el deporte y nada más, y el otro tiene el objetivo de entrenar para lograr algo: el día de mañana lograr un selectivo, un nacional o un mundial. Y si estamos en diferentes caminos nunca vamos a poder llegar a un mismo logro. "Sobre todo llevarse bien". Yo creo que si se llevan bien pueden lograr cualquier cosa.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia -

<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos interpersonales entre los miembros X
<ul style="list-style-type: none"> • Fallas en la comunicación X
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes individualistas X
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos poco claros X Puede ser que si ellos no saben los objetivos que tienen entre ellos y vos los sabes como entrenador, nunca lo vas a poder. Vos capaz que estás aspirando para un logro y los otros también, pero los otros capas que nunca te dijeron que ellos no, que ellos vienen porque les gusta nada más.
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades propias del entrenador X Uno les trasmite todo, y más cuando estás tanto tiempo con ellos: "por qué estás triste hoy, por qué estás contenta, saben todo"
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros X Como los padres: mucha presión desde la casa. Ej. Nosotros no le damos presión a los chicos y los padres sí. En eso también va el psicólogo, a entender un poco la familia, porque vos tampoco te podés meter tanto en el ciclo familiar. Te pasa de decirle al atleta "vos no entrenás para ganar" y la madre le dice: si no ganás te mato. Tenés que andar luchado. Muchas veces lo que no pudieron hacer ellos, lo quieren lograr con los chicos.
<p>¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo?</p> <p>Sí, porque sino esperaría más de uno que de otro, que hagan individuales, para qué los hago hacer dupla. Si los meto a los dos es porque se que pueden. Ej: si a uno le sale un salto y al otro no. A uno l sale algo y al otro no, que éste alcance lo de éste y éste lo de este.</p>
<p>¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? Con un trabajo en equipo, compañerismo, solidaridad con los otros, amistad. Para mí lo más importante, más allá d la técnica, más allá de todo lo que puedan intentar y decir, si no tenés compañerismo y solidaridad con los que tenés al lado, nunca vos vas a poder lograr nada.</p>

En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario?

Nos gustaría tener conocimiento de cómo trabajar la parte de salida al escenario, pre-salida al escenario. Yo creo que es el punto más débil que tiene cualquier atleta. El estrés previo. La semana previa, el día previo o el momento antes. Es lo más difícil de trabajar. Te puede estar pasando que tire una coreografía perfecta en el gimnasio y viene acá y te hace cualquier cosa y no lo podés entender. Y es todo de la cabeza, porque físicamente no. Pero eso es lo que me gustaría aprender.

Nombre y apellido: **Diego Deville** Lugar: Capital Federal

Edad: 30 años

Título: ninguno, había empezado el profesorado de Educación física, pero con el trabajo y el entrenamiento quedó colgado. Cursos, especializaciones u otros: Como entrenador en Gimnasia Artística. Participa dando cursos de Gimnasia aeróbica deportiva.

¿En qué institución trabaja?: En River y de forma particular en el Interior, pero privados, no para ninguna institución en particular.

Para el armado de coreografía, en la mayoría de los casos.

¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento?

Desde el '96 que es atleta. Desde el 2000.

Logros obtenidos como entrenador: A nivel internacional primer puesto individual juvenil masculino. Un juvenil individual femenino 3er puesto.

Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):

<input checked="" type="checkbox"/> Individual X	<input type="checkbox"/> Dupla	<input type="checkbox"/> Trio	<input type="checkbox"/> Conjunto
--------------------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?

SI: X

NO:

¿De qué deporte? Aeróbica

<p>Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional):</p> <p>Desde los 7 hasta los 17 hacia artística. A los 20 arrancó con este deporte.</p> <p>En gimnasia artística estaba en el grupo elite. En aeróbica: dos primeros puestos como individual; dos primeros puestos como trío, a nivel internacional. Medalla de plata en dupla, internacional</p>			
<p>¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas?</p> <p>95% con el tiempo se da cuenta más. A nivel internacional siempre se destaca un atleta grande porque maneja eso. Trabajas todo el año para ese 1:40, si en ese momento la cabeza te disparó para otro lado. Eso es lo más difícil. El tema es: si no ganaste nunca, querés ganar; si ya ganaste una vez, querés seguir ganando.</p>			
<p>¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?</p>			
SI: X	NO:		
<p>¿Qué conoce al respecto?</p> <p>A mí me cambió la cabeza en el '99 vio las cosas totalmente distinta: antes, necesitaba enojarse con él mismo, hablaba solo; ahora después de estirar se tira a un lado solo y se queda tranquilo, porque la coreografía la hizo mil veces.</p> <p>De casualidad fue a parar al Cenard e hizo una entrevista con la psicóloga de ahí, que le dio ejercicios prácticos como la visualización. Ella trabajaba con la selección de canotaje.</p>	<p>¿Qué considera Ud. que hace o estudia esta disciplina?</p>		
<p>Si contestó si: ¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?</p>	<p>Si contestó no: ¿Considera necesario poseer conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?</p>		
SI: X	<table border="1"> <tr> <td>SI:</td> <td>No:</td> </tr> </table>	SI:	No:
SI:	No:		

<p>¿De que manera? Trato, pero es muy personal. Uno puede transmitir, pero para encontrar ese clima uno tiene que pasar por mucho. Uno trata desde la experiencia de uno de transmitir.</p>	<p>Motivo</p>	<p>Motivo</p>	<p>Motivo</p>
<p>b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos? NO entrena ni a duplas ni a tríos. Pero con su experiencia personal en tríos:</p>	<p>b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?</p>		
<p>Si:</p>	<p>No:</p>	<p>Si:</p>	<p>No:</p>
<p>Motivo: para mí hay que tener un objetivo muy claro desde el principio.</p>	<p>¿En qué varía y por qué?</p>	<p>Motivo</p>	<p>Motivo</p>
<p>c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charlas técnicas grupales X 			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charlas técnicas individuales X 			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal (cómo está evolucionando el grupo) Es difícil hacerlo todo el tiempo en los entrenamientos. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual: Ídem 			
<ul style="list-style-type: none"> • Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X 			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza señalamientos correctivos individuales: X hay cosas específicas que hay que marcar en cada uno. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza señalamientos correctivos grupales X 			

d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charla previa con indicaciones: • Realiza charla post competencia con correcciones (feedback): X • Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc.): es muy personal, como deportista sí • No realiza ningún tipo de intervención o indicación
En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)
<ul style="list-style-type: none"> • Formación del equipo (elección de integrantes) X • Cohesión Grupal (mantener unido al grupo) X • Comunicación Grupal X • Manejo de conflictos interpersonales X • Clima de equipo (mantener un buen ambiente de trabajo) X • Motivación del equipo X • Establecimiento de objetivos X • Planificación del entrenamiento X • Manejo de su stress personal durante competencias X • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X
¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)
<ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia • Conflictos interpersonales entre los miembros X

<ul style="list-style-type: none"> • Fallas en la comunicación X • Actitudes individualistas X • Objetivos poco claros X • Dificultades propias del entrenador X • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros (problemas económicos, familiares, etc.)
<p>¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo? No trabaja con grupos.</p>
<p>¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? Primero, con un objetivo claro de entrada, antes de empezar, que sepan a dónde quieren llegar.</p> <p>En cuanto a la relación entre los miembros deben ser muy francos para decirse toda la verdad, darse con un caño si es necesario.</p>
<p>En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario?</p> <p>Es difícil de manejar como entrenador (desgaste físico) el tema de los nervios.</p> <p>Serviría mucho para un minuto antes de entrar el trabajo previo.</p> <p>Y el tema de la relación con el entrenador para que sume pero que no sea dependencia</p>

<p>Nombre y apellido: Mónica Laura Buenvie Lugar: Córdoba</p> <p>Edad: 42</p> <p>Título: Lic. en Educación Física</p> <p>Cursos, especializaciones u otros: Juez zonal e internacional de F.I.G, entrenadora de G.A.D</p> <p>¿En qué institución trabaja?: Asociación deportiva en Córdoba</p> <p>¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento?</p> <p>En el 80 dando clases, desde que salió. Y después en alto rendimiento acá desde el 91</p> <p>Logros obtenidos como entrenador: Todo a nivel nacional. No 1eros puestos sino 3eros.</p>

Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):			
• Individual X	• Dupla X	• Trío X	• Conjunto X trabajo mucho con conjuntos
¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?			
SI: X		NO:	
¿De qué deporte? Hockey, básquet, no de aeróbica porque no existía.			
Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional):			
¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas?			
Muy importante, un 50 %			
¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?			
SI: X porque tenemos chicos a nivel olimpico en el club donde yo trabajo.		NO:	
¿Qué conoce al respecto?		¿Qué considera Ud. que hace o estudia esta disciplina?	
¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?		¿Considera necesario poseer conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?	
SI: X	No:	SI:	No:
¿De que manera? Hablar un montón con los chicos y trabajar desde temprana edad en grupo, que se sociabilicen porque la aeróbica te da eso, no solamente individual. El deporte individual es bastante duro. En el club	Motivo	Motivo	Motivo

<p>tenemos cubanos, japoneses (en la confederación de judo). Es increíble como trabajan eso desde lo lúdico a pesar de que son gente grande.</p>			
<p>b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?</p>		<p>b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?</p>	
<p>SI: X</p>	<p>No:</p>	<p>SI:</p>	<p>No:</p>
<p>Motivo Todo igual, según la situación</p>	<p>¿En qué varía y por qué?</p>	<p>Motivo</p>	<p>Motivo</p>
<p>c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?</p>			
<p>• Realiza charlas técnicas grupales X Cuando es grupal lo hago grupal y cuando es individual lo hago individual.</p>			
<p>• Realiza charlas técnicas individuales X</p>			
<p>• Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal X</p>			
<p>• Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X</p>			
<p>• Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X lo manejo yo al entrenamiento, y digo que es lo que tienen que hacer y que es lo que les falta. Cómo se debe trabajar, el progreso lo llevo yo porque sino hace que los chicos se comparen y son compañeros.</p>			
<p>• Realiza señalamientos correctivos individuales X</p>			
<p>• Realiza señalamientos correctivos grupales X si, a veces entre ellos se corrigen.</p>			

d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?
<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza charla previa con indicaciones X Y... eso es atípico. Hago charlas previas porque siempre estoy juzgando y los atletas están solos. No es lo ideal, no es lo óptimo. El entrenador tiene que estar con ellos ● Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) X ● Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, ● No realiza ningún tipo de intervención o indicación -
En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)
<ul style="list-style-type: none"> ● Formación del equipo X ● Cohesión Grupal X ● Comunicación Grupal X ● Manejo de conflictos interpersonales X ● Clima de equipo X ● Motivación del equipo X ● Establecimiento de objetivos X si, pero a veces no lo logro y es algo personal que me lo trago yo, está todo bien. ● Planificación del entrenamiento X yo lo planifico, lo manejo todo yo. ● Manejo de su stress personal durante competencias X como profesora no lo tengo, es peor porque estoy juzgando y están mis atletas y saben que yo sé todos sus errores. Esa es una falencia que yo tengo que no la puedo rever por la situación del trabajo. ● Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X si, pero no puedo tener tantas horas de entrenamiento como debería ser, tengo tantos minutos y con un trío tengo poco tiempo para el entrenamiento artístico, priorizo el físico. Si no se puede, se baja de categoría, si se puede y entrenan, siempre trabajo después de los 18 años. El alto rendimiento para mi antes de los 18 años no existe.

<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X y en parte si
<p>¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia X • Conflictos interpersonales entre los miembros – en aeróbica no, no tanto • Fallas en la comunicación X si, puede ser • Actitudes individualistas X • Objetivos poco claros X también puede ser • Dificultades propias del entrenador X si, tienen un porcentaje muy alto • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros X eso es un 40 %
<p>¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo? No hay diferencias entre los integrantes.</p>
<p>¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? 50 % lo psicofísico y está lo psicológico, lo económico. Si fuese un país diferente que apueste al deporte, podría ser 50 y 50. Lo psicológico es importante.</p>
<p>En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario?</p>

<p>Nombre y apellido: Roxana Lamanda Lugar: Mar del Plata</p>
<p>Edad: 34</p>
<p>Título: Profesora de Educación Física</p>
<p>Cursos, especializaciones u otros: Instructora en aeróbica; Jueza Nacional</p>
<p>¿En qué institución trabaja?: Club Atlético Quilmas, Mar del Plata</p>

<p>¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento? Desde el 98´</p> <p>Logros obtenidos como entrenador: Nacional: 1° puesto trío adulto (2002); 2° puesto individual femenino juvenil A (2003); 2° puesto individual femenino juvenil B; selectivo panamericano en grupo adulto y 2° puesto grupo adulto; Internacional: 10° puesto trío femenino; 13° puesto individual femenino adulto.</p>		
Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):		
• Individual X	• Dupla X	• Tríó X • Conjunto X
¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?		
SI: X	NO:	
¿De qué deporte? Gimnasia artística		
Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional): 2° puesto a nivel provincial y 9° puesto a nivel nacional.		
¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas? 50 %		
¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?		
SI: X	NO:	
¿Qué conoce al respecto? Las técnicas como de concentración y visualización		
Si contestó si: ¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?		
SI:	No: X	No:

¿De que manera?	Motivo: porque como la mayoría iba a psicólogo lo aplicaban ellos solos. Por ahí antes de las competencias les hago visualizar las coreografía.	Motivo	Motivo
b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?			
SI:	No: X	SI:	No:
Motivo	¿En qué varía y por qué? Con duplas y con tríos es más complicado, por ejemplo el tema de la visualización.	Motivo	Motivo
c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charlas técnicas grupales X Si es algo que involucra a todos sí 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charlas técnicas individuales X Trato de que casi todas las charlas sean individuales 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal (cómo está evolucionando el grupo) X Sí estoy con un trío, hablo con las tres juntas sobre los torneos que quieren competir. 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X 			
<ul style="list-style-type: none"> Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza señalamientos correctivos individuales X 			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza señalamientos correctivos grupales X 			
Lo que hacemos ahora es que vayan pensando todos lo movimientos durante la coreografía.			

d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charla previa con indicaciones. El día anterior sí, en situación de competencia no • Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) X, al otro día del torneo • Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, • No realiza ningún tipo de intervención o indicación
En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)
<ul style="list-style-type: none"> • Formación del equipo (elección de integrantes) No, porque en realidad no tengo tanta gente como para decir con esta persona u otra. • Cohesión Grupal (mantener unido al grupo) • Comunicación Grupal X • Manejo de conflictos interpersonales X • Clima de equipo (mantener un buen ambiente de trabajo) • Motivación del equipo • Establecimiento de objetivos X, supongo que si • Planificación del entrenamiento X • Manejo de su stress personal durante competencias • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X
Creo que la experiencia tiene un montón que ver.
¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)
<ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia • Conflictos interpersonales entre los miembros

• Fallas en la comunicación X
• Actitudes individualistas X
• Objetivos poco claros X
• Dificultades propias del entrenador X
• Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros (problemas económicos, familiares, etc.) X

¿ Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo? No, yo siempre espero más. Depende de las limitaciones de cada uno, es obvio que no vas a esperar lo mismo de dos personas. Esperás que hagan los mismo, pero son personas diferentes.

¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? Que tengan los mismos objetivos, reontra claros y que tengan una actitud tremendamente competitiva.

En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario? En realidad no hay nada de psicología relacionada con aeróbica, con otros deportes sí. Por ahí, ciertas pautas, pero una receta no. Sí de cómo dirigir ciertas situaciones, más que nada a nivel internacional. Qué consejos se les podría dar. Porque en definitiva las técnicas, lees en un libro más o menos y lo podes pilotear, pero por ahí hay otras cosas que te pueden decir psicólogos deportivos que tienen mucha experiencia, que no lo encontrás en ningún libro, pero es lo que más te queda.

Nombre y apellido: Irma Pérez Barbieri	Lugar: Carlos Casares, Prov. de Bs. As.
Edad: 40	
Título: Prof. Educación Física	
Cursos, especializaciones u otros:	
Juez de F.I.G, Juez de Torneos Juveniles Bonaerenses; Juez de T.N.A; Juez de T.A.A.D	
¿En qué institución trabaja?: Club Atlético Carlos Casares. Prov. de Bs. As.	

¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento?

G.A.D: 6 años. Alta competición: 2 años.

Logros obtenidos como entrenador:

4 veces: 1er puesto Nacional: Individual

1er puesto Nacional: Dupla

1er puesto Nacional: Tríó

1er puesto Nacional: Grupos (T.N.A, T.A.A.D, Bonaerenses)

3er puesto Mundial: Tríó

ELITE

Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):

• Individual X • Dupla X • Tríó X • Conjunto X

¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?

SI: X NO:

¿De qué deporte? Aeróbica de los comienzos

Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional): 1er puesto Nacional: individual

¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas?

80 o 90 % Todo depende de la presión que tenga el atleta para entrar y hacer su coreografía. Todo depende del entrenador, depende de la presión que se le da al alumno, la tranquilidad que se le da. Una cosa es hacerlo competir bajo presión para que gane y otra cosa es hacerlo competir para que disfrute y que de lo mejor y no que sea el mejor.

¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?

SI: X NO:

¿Qué conoce al respecto?

No mucho. Porque me dedico nada más que a la parte

¿Qué considera Ud. que hace o estudia esta disciplina?

de entrenamiento. Lo que yo aplico a mis atletas es: "no a la presión", que disfruten lo que están haciendo. Todo va a depender también del atleta, del entorno familiar, del entorno donde viva: si trabaja, estudia o no hace nada. Eso depende mucho.			
¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?		¿Considera necesario poseer conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?	
SI: X	No:	SI:	No:
¿De que manera? Siempre, continuamente. Yo cada vez que sale mi atleta, sea mi hija o no, que disfruten su coreografía, que brinden lo mejor de ellos, que se superen a si mismos, pero no que sean los mejores.	Motivo	Motivo	Motivo
b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?		b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?	
SI:	No:	SI:	No:
Motivo	¿En qué varía y por qué?	Motivo	Motivo
c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charlas técnicas grupales X 			

<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charlas técnicas individuales X (antes de la salida) • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal X (siempre, trato de alentar sus progresos y también de apoyar no te digo sus fracasos pero... sus quedadas de nivel como para que no lo tomen como un fracaso sino que aprendan de eso para superarse. Siempre para superarse, no para ganar al otro, sino: "superate a vos mismo". De acuerdo a eso vas a ser mejor o peor.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X (de la misma manera) • Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X (siempre, continuamente. Todo lo que yo aprendo en mis entrenamientos, en mis capacitaciones se los vuelco todo a mis alumnos. Los atletas saben desde como se llama un elemento que pocas veces... no lo saben los profesores... y ellos saben todo; y continuamente uno al tener el ojo de juez, continuamente les estás corrigiendo el ejercicio.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza señalamientos correctivos individuales X (y cambiar el entrenamiento si no funciona. Porque como ellos tienen una línea de entrenamiento, y por ahí no cumplen con esas expectativas más sobre ese entrenamiento... que por ahí yo les doy un entrenamiento para que fortalezcan la fuerza explosiva y se me quedan porque no todos tienen las mismas capacidades. Y entonces de esa manera cambiamos los entrenamientos. • Realiza señalamientos correctivos grupales X (yo con grupales me dedico más que nada a los chiquitos y no de alto rendimiento. Toda la parte recreativa)
<p>d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza charla previa con indicaciones X • Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) X • Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc) - (es un poco difícil después de una competencia, siempre salen a full y es como que cuesta bajarlos un poco pero si, obviamente uno los tiene que relajar y... está todo bien... más allá del resultado. Antes, no. Yo no trabajo con eso. Es como que ellos concentran su energía... cada atleta es distinto y cada uno concentra su energía de distinta manera:

para aprender, como un desafío para que mañana...)
<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos interpersonales entre los miembros X (seguramente si. Eso es lo que lo hace fracasar.) 1ero • Fallas en la comunicación X (si, por eso mismo) • Actitudes individualistas X (cuando siempre reina uno) • Objetivos poco claros X (eso depende del profesor. Si no tienen un objetivo o no lo llevan o están siempre que no saben a donde llegar... y hacen mucho y poco de bueno. • Dificultades propias del entrenador X (si porque él es el que lo maneja) • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros X (si, familia, entidades, todo).
¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo? No, no podés tener ese límite de expectativas. No porque no todos entrenan por un mismo objetivo.
¿Cómo definiría usted un equipo eficaz?
¿El ideal? El que cumple, que tiene sus objetivos totalmente claros, el que no tiene conflictos o si los tienen tratan de ayudarse. El que se apoyan mutuamente... cuando uno del grupo no está bien los apoyan y tratan de superarse. Porque acá es muy sencillo, si uno sólo falla, fallan todos.
En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario? Me parece que lo tomaría para volcarlo a mis atletas como para yo desempeñarme mejor, que desempeño tengo con ellos.

Nombre y apellido: María Lorena López	Lugar: Capital Federal
Edad: 29	
Título: Instructora de Aeróbica.	
Cursos, especializaciones u otros: Especialización en técnicas de gimnasia.	
¿En qué institución trabaja?: Budding Gym	

<p>¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento? Entrena hace tres años, no llega a ser alto rendimiento porque recién empiezan pero si compiten. La mayoría son individuales. Infantiles y juveniles. Mayoría adolescentes. Logros obtenidos como entrenador: Transmitir lo que uno siente como atleta, al estar del otro lado.... que no se encuentren con lo desconocido... aquellas cosas que te hacen dudar, todo lo que se te puede cruzar antes de subir a un escenario, conocer eso y hacérselos captar a ellas en ese momento, poder transmitirse los... la manera de actuar. Puestos: 1er puesto juvenil en federación metropolitana.</p>			
Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):			
• Individual X	• Dupla X	• Tríó	• Conjunto
¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?			
SI: X		NO:	
¿De qué deporte? GAD			
Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional): Desde el 98 hasta la actualidad, campeona nacional en distintas federaciones, 5to puesto individual en Japón 2001, 3er puesto dupla en Japón en 2001, 5to puesto individual en USA 2005, en 2003 5to puesto individual USA, 2001 subcampeona panamericana.			
¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas? Más de la mitad seguro, tiene mucho que ver, va da la mano con la preparación física, va en paralelo, 70 %.			
¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?			
SI: X		NO:	
¿Qué conoce al respecto? He escuchado y fui a algunas charlas.... (no especifica)		¿Qué considera Ud. que hace o estudia esta disciplina?	
¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?		¿Considera necesario poseer conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?	

SI: X	No:	SI:	No:
¿De que manera? Si, algo, pero por lo que más me llevo yo es por la experiencia mía, aplicada con todo... lo que mi entrenador me transmitió a mi en su momento, sumado a la experiencia, sumado a lo que yo se que podría ser de otra manera... y creo que hasta ahora funciona.	Motivo	Motivo	Motivo
b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?	b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?		
SI:	No:	SI:	No:
Motivo	¿En qué varía y por qué?	Motivo	Motivo
c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?			
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charlas técnicas grupales X Realiza charlas técnicas individuales X Pero mas allá de que sean individuales trato de hacer todo lo que sea entrenamiento, trato de que sea en grupo, ellas se manejan mucho en grupo. Al momento de la competencia, ahí si hacer individual. Es un grupo pero en el escenario son todas individuales, compiten entre ellas. Hasta ahora nunca surgió un conflicto, se corrigen entre ellas y hasta ahora nunca hubo conflictos. Tiene que ver con la manera en que también trabajamos nosotros los adultos, con Berchy. Somos todos individuales pero trabajamos en grupo, todos 			

<p>juntos. Nunca se dio hacer grupo tampoco por el tema de los horarios, al ser adultos, con el trabajo y estudio lo horarios son re distintos, es complicado.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X si, yo digo: está todo el año, ahora por ejemplo, la coreografía está recién empezando, yo quiero que para mitad de año o para el próximo torneo podamos mejorar tal cosa. Cada una sabe lo que tiene que ir mejorando.
<ul style="list-style-type: none"> • Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X si, después de los torneos, siempre, porque ellos también quieren saber.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza señalamientos correctivos individuales X El tema es individual. Trabajan en grupo pero cuando pasan con su coreografía el tema es su individual.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza señalamientos correctivos grupales -
<p>d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charla previa con indicaciones X si, más allá de la expectativa de decir por ejemplo: quiero que ganen o quiero que.... eso no, es la charla desde otro punto: ¿a que vamos? Ir y presentarse y mostrar lo mejor de cada una, cada una tiene su esencia, cada una se imagina.... cada una tiene su historia en su cabecita, entones que cada una le saque provecho a eso. No de logros, sino para cada una. Vayan tranquilas, disfrútenlo, pásenla bien, mas de contención.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) X
<ul style="list-style-type: none"> • Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc.) - No, no llego. Yo si, conmigo. Me encantaría poder transmitirles eso. A algunas si, les digo: concéntrense, las partes de la coreografía, a algunas, las que da para hacerlo. Otras no porque son distintas, están saltando veinte veces antes de hacer. Las mas grandecitas si, y ellas solas, se van a un costado y se que quedan tranquilas. Conmigo si lo he trabajado, para mí es re importante, el tema de la energía, el tema de la visualización es re importante. Empezás a

competir de una manera y después con el tiempo te das cuenta que la necesidad de enfocar las cosas es de otra manera totalmente distinta. Cuando aprendí lo de la energía y visualización fue otra cosa para mí. ¿En dupla? No se si llegaba a trabajar ahí de esta manera porque recién estaba empezando, fue hace unos años atrás, recién empezaba en las competencias. No, por ahí no pasaba. No entrenábamos de la misma manera que en el individual, tenés que tener cierta conexión con esa persona, hablar de hablarte, de decir bueno, vamos a movernos de esta manera, vamos a tener esta actitud, eso si lo hablas pero la previa, toda la parte de concentración es muy individual igual, es muy personal. Te digo de mi experiencia individual por ejemplo ahora que estoy haciendo trío... necesitas tu concentración propia pero también necesitas estar conectada con las otras dos personas. Entonces en esa conexión, buscas la forma... a mi me encantaría poder hacer una visualización de a dos o de a tres, sería fabuloso, pero no puedes cuando las otras dos personas no creen en esa parte. Entonces buscas acercarte de otra manera, agarrarnos de las manos, abrazarnos antes de entrar.... y bueno, punto de conexión pero ojalá... sería buenísimo. Tenés que tener cierta conexión porque sino no sirve.

- No realiza ningún tipo de intervención o indicación

En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)

- Formación del equipo X
- Cohesión Grupal X
- Comunicación Grupal X
- Manejo de conflictos interpersonales X
- Clima de equipo X
- Motivación del equipo X
- Establecimiento de objetivos X
- Planificación del entrenamiento X

<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de su stress personal durante competencias X si, creo que sufrís más estando del lado de afuera. No lo controlas, lo sentís hasta en las piernas. Pero tenés que controlarte porque ellos captan todo. Tenés que estar tranquilo. • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X si. Estoy re convencida de que es re útil entonces para mi sirve en todo sentido.
<p>¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia - • Conflictos interpersonales entre los miembros X • Fallas en la comunicación X • Actitudes individualistas X • Objetivos poco claros X • Dificultades propias del entrenador X • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros X depende de cada uno. Hay gente que quizá lo pueda manejar y otros que no, pero no, no creo que haga fracasar al equipo.
<p>¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo?</p> <p>De cada uno espero algo diferente porque son individuales. En duplas y tríos sería las dos cosas al mismo tiempo, quizá en una dupla siempre hay uno más débil que el otro, entonces que se pueda superar en algunas cosas y que pueda alcanzar ciertas cosas... voy a esperar que pueda ir mejorando dentro de lo suyo. Pero también voy a esperar que esa dupla también llegue a otra cosa más entre los dos. Siempre está la superación dentro de cada miembro.</p>
<p>¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? un equipo que tiene los objetivos claros, que sabe como llegar a esos objetivos, una comunicación totalmente alta, con los miembros y con el entrenador también, mucha fluidez en la comunicación. Toda una interacción de objetivos y comunicación.</p>

En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario?

Como entrenadora la comunicación, que haya comunicación bien fluida que haya un feedback entre entrenador y atleta, totalmente. Y como atleta: también un poco más de comunicación, también el tema de las cosas que te van pasando porque tal vez vos tengas los objetivos claros pero hay cosas que vas viviendo día a día y tiemblan, te hacen salir un poco del rumbo. Quizá aprender a manejar un poco más eso eficientemente como para no perder tanto... sacarle provecho y poder seguir adelante.... no perder tiempo. Aprender a manejar esas cosas.

Comentarios u observaciones:

En cuanto a la larga vida del deportista de aeróbica se ve la diferencia en cada país y en cada atleta. Los casos de longevidad (cuarenta años y siguen compitiendo) se ven la mayoría en Japón porque la vida es totalmente diferente, desde lo social y lo deportivo, es otra realidad. Nosotros nunca tuvimos un apoyo de nada, del gobierno, nada, y hace diez años que compito. Todo con ayuda de familiares, mi trabajo, deudas que sigo pagando, etc.

De las tres federaciones, hay climas diferentes: La FIG es "EL" torneo, todo impecable, va todo el mundo, 50 competidores por categoría, "EL" torneo en organización, en nivel. Van todos los que tienen la base de artística, yo no vengo de artística pero Diego (Devil) sí.

Se va transformando mucho el deporte, hay mucha base de de Gimnasia deportiva, por ejemplo ahora si hay un empate se define por el puntaje de ejecución, y antes era por el de artística (la coreografía). De la artística, hay una base pero lo que define es ejecución. Si tenés un elemento de 0.2 tiene que ser perfecto, no vale que hagas uno de 0.7 más o menos, tiene que ser perfecto. El WACH está en transición pero solía dar más prioridad a la artística. El deporte nunca paró de cambiar desde que empezó. El tema es que quiere ser olímpico, el interés político es ser olímpico entonces tuvieron que hacer que todas las federaciones tuvieran reglamento FIG y tuvieron que hacer determinados cambios para unificar. Este deporte es muy transitorio, nunca paró de cambiar.

Nombre y apellido: **Lorena Verónica Luisio** Lugar: Capital Federal

Edad: 32

Título: Profesora Nacional de Educación Física, Instructora de gimnasia aeróbica y Prof. de danza clásica y española.
¿En qué institución trabaja?: colegios privados, instituciones municipales (asesoramiento). Escuela (propia) de Gimnasia aeróbica "Sport Aerobics". Por estar federados entrenan a veces en el CeNARD o en los gimnasios en que trabajan en diferentes lugares.

Como a la vez competimos podemos entrenar ahí y llevar algunos días a los alumnos que tenemos federados.

¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento?

Me empecé a autoentrenar... Primero me recibí de profesora de Educ. Física y quería ser entrenadora y pasar primero por la experiencia. Me incorporé a hacer entrenamiento de GAD ya que era un deporte nuevo y había posibilidades de poder competir y vivenciarlo. El hecho de que empecé a entrenar, me gustó y tuve la vivencia de competir con algunos entrenadores con quienes estuve trabajando dos años y medio, tres. Y el hecho de ser profesora me cuestionaba un montón de cosas que a nivel alto rendimiento no es salud, pero bueno. Yo veía todo lo que aprendí en el profesorado y pensaba: yo quiero ser entrenadora pero quiero basarme con las pautas básicas que te dicen... pero cuando te incorporas en el alto rendimiento tenés que todo trabajarlo al límite, siempre estás al máximo rendimiento, trabajando la flexibilidad al máximo, el trabajo físico al máximo... entonces ya no era tanta salud. Pero a la vez me gustó y realmente es otro mundo. Y entonces hace.... desde el 99 empecé a entrenar nenas.

Logros obtenidos como entrenador: El logro más importante como entrenadora es el progreso año a año de las deportistas que están con nosotros. Y tenemos muchos campeones nacionales.

Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge): Las babys a nivel recreativo. Tenemos individuales, duplas, tríos, grupos. Somos un plantel de tres profesores hijos: trabajo con Jorge Fillón y Florencia Riopa Casal. Y a la vez competimos juntos en trío. Eso ayuda mucho porque uno no puede hacer todo, tenés que repartir las tareas.

- | | | | |
|----------------|-----------|----------|--------------|
| • Individual X | • Dupla X | • Trío X | • Conjunto X |
|----------------|-----------|----------|--------------|

¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?

SI: X

NO:

¿De qué deporte? GAD

Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional):

Campeones mundiales, 2do puesto en categoría dupla, 2003 y 2004 campeones mundiales en dupla y trío, campeones panamericanos en federación (FIG), 1999 FIG 6to puesto. En el último mundial puesto 11. La diferencia es terrible.

Porque el oficial (FIG) más allá de ser una entidad gubernamental, que supuestamente tiene más apoyo (aunque en la Argentina no) es mucho mas complejo porque lo ven más gimnástico. Aunque ahora me parece que no está tan mal porque hicieron un cambio de reglamento. Pero le dan más valor a la técnica y los elementos de dificultad. Vienen de todos lados del mundo. En una entidad oficial hay 300 países afiliados, y en una entidad privada hay 36 países.

Imagináte, a nosotros el hecho de quedar entre los diez primeros, ya nos nombraron gimnastas de clase mundial. Es por eso que es tan importante, entre los diez dentro de un montón que hay. Mas allá de que muchos tienen nivel y otros no, pero lo importante es que es el mejor de su país. Lo que es logro obtuvimos mucho y para mi es muy importante porque es algo que puedo transmitirle a todos mis atletas, o por lo menos a los que estén con nosotros. El hecho de subir a un escenario no es lo mismo... Yo no digo que no puede un entrenador entrenar porque existen un millón de entrenadores que nunca compitieron y entrenan pero... la experiencia ayuda mucho y además el hecho de ser Prof. puede ser que también ayude porque algunos no les interesa capaz... pueden entrenar y no ser profes.

¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas?

Eso es un 50 %, para mi es un montonazo porque yo lo viví. Aunque quizá para otros no es muy importante, pero para mi es lo que más me agota en cuanto a lo que es entrenamiento. Mas allá de que yo planifico toda la preparación física, técnica y coreográfica a la vez tengo que saber cómo... conocer al atleta primero. Esto me lleva un tiempo, o lo conozco en unos dos meses. Tengo que estar un año, un año en torneos, un año de entrenamiento, un año de situaciones críticas, un año de situaciones fabulosas en la que vos lo vas conociendo y ves.... bueno esto le gusta, esto no, con esto reacciona bien con esto no. Con algunos tengo que ser muy autoritaria con otros tengo que ser muy cariñosa, entonces en ese

<p>aspecto para mí... es un 50 % de mi trabajo porque es lo que más me agota... y no solo eso sino que el hecho de estar trabajando con chicos, necesito bajarle línea. Yo en un principio me muestro más autoritaria para bajar disciplina. Autoritaria en el hecho de no mostrar afecto, no en el hecho de estar gritando. No estoy a favor de eso aunque a veces es muy necesario. A veces con los adultos eso lo necesito más pero a mí me cuesta, como persona. Me cuesta estar retando, y me saca mucha energía porque yo tuve experiencias en que me insultaban para entrenar entonces eso a mí me tiraba abajo. Pero igual yo tengo que conocer a todos porque hay gente que le sirve eso, pero conmigo eso no lo van a encontrar así que vayan a otro lado. Porque insultar no, si que les marque el límite y que me enoje, o quizá me ponga autoritaria como para bajar línea porque a veces es necesario pero en lo que es lo psicológico para mí es un montón... porque a veces no sólo vienen a entrenar los adultos, sino que también traes problemas, yo también... vos decís: no los separo, no lo puedes separar. Puedes no pensar en ese momento y decir, estas dos horas entreno y me olvido de que tengo que ir a trabajar, me olvido de que tengo problemas en mi casa, en el laburo, o donde sea. Puedes olvidarte entre comillas, decir bueno me concentro en entrenar.... terminaste de entrenar y volvió otra vez todo. Salís del gimnasio y vuelven todos los problemas. El hecho de superar esos obstáculos, ya estás trabajando la parte psicológica.</p>	
<p>¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?</p>	
SI: X	NO:
<p>¿Qué conoce al respecto?</p> <p>Yo lo vi en el profesorado. Y lo que hago yo, porque no tengo tiempo pero me encantaría tomar cursos. Como cursos que tomo a veces de nutrición que dan, o de preparación física. Pero no nos dan los tiempos, porque a la vez tengo que trabajar. Pero lo que yo hago es leer libros de Psicología deportiva o de entrenamiento psicológico o también de autoayuda, porque muchos no le dan importancia pero tienen muchos mensajes positivos que a mí me sirven también para poder decirselos a mí gimnastas.</p>	<p>¿Qué considera Ud. que hace o estudia esta disciplina?</p>
<p>¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el</p>	<p>¿Considera necesario poseer</p>

<p>entrenamiento o competencias con sus deportistas?</p>	<p>conocimientos psicológicos a la hora de entrenar a sus deportistas?</p>
<p>SI: X</p>	<p>No:</p>
<p>¿De que manera?</p> <p>Primero trato de aplicar en mi y a mi compañero Jorge, trato de aplicarlo en nosotros y ver... capaz que a mi me funciona y a otros no y probar también con los chicos que cosas decirles. Por ejemplo les doy mensajes en algún torneo importante, mensajes positivos o les digo.... Por ejemplo yo me arme, leyendo libros, me armé un cuestionario según la edad: para nenas o adultos, en los cuales, a las nenas principalmente diciéndoles: Este año ¿que te gustaría hacer en tu vida?, ¿que es lo que menos te gustaría hacer?, si vamos a un torneo, ¿que es lo que más te gusta?, ¿que es lo que más te gusta y lo que menos te gusta del entrenamiento? Entonces yo voy sabiendo si la nena en realidad le gusta lo que está haciendo o viene porque viene la amiga. O en los adultos un poco más fuerte el tema. Los presiono un poco más, que les pegue. Poner objetivos reales, objetivos a largo plazo, anos, ¿cual es la meta máxima que quieren llegar? ¿Cual es la meta de este ano? ¿Cuales serían los pasos que ellos seguirían? Y yo quizá les pongo un montón de palabras: miedo, falta de concentración, la actitud baja.... les hago que todo eso me lo pongan en orden para ver que es lo que sienten antes de salir a competir. Pero todo esto, no es que yo tome un curso sino que yo, lo que voy leyendo.... Porque para mi es re importante. Y primero me lo hago yo, siempre, y después leo lo que ellos ponen y dejo un espacio en blanco para ver lo que ellos tienen ganas de decir o hacer. Algunos me</p>	<p>Motivo</p>

<p>hacen dibujos o me ponen algo. Eso al final de todo. Pero les hago un cuestionario de 12 que lo hago a principio de año. A mitad de año si veo que alguna está titubeando se lo hago leer y a fin de año hago otro viendo que es lo que logro, si les pareció bien lo que logro este año, cuales fueron los inconvenientes, que hay que hacer para superar los obstáculos. O por ejemplo cuando termina una competencia, si veo que no tuvo una buena experiencia capaz que en ese momento trato de contenerlo: le digo: bueno hay que tratar de superar las cosas, es una experiencia más, hay que vivenciarlo. Dejo pasar dos días, charlo en particular con esa persona y le digo bueno: mira esto es una situación que capaz no fue buena pero no significa que es la última, siempre hay otra oportunidad, siempre les digo que el peor adversario es el que se rinde. Esas cosas no solo se las digo a ellas sino que me las digo yo, y a la vez me ayuda. Lo que pasa es que eso desgasta muchísimo. Entonces aconsejo a veces también que el que lo necesita vaya a un psicólogo deportivo y todo pero es muy difícil. Muchos piensan que ir a un psicólogo es estar loco. Y para mi no es así. Yo porque no tuve la oportunidad de hacerlo aunque tengo los medios ahora para poder ir pero no tengo el tiempo ni nada y como llevo re tarde a mi casa que hago: me pongo a leer a la noche. Mi hobby es antes de dormir, leer 15, 20 minutos el libro, que a la vez me ayuda a mí.</p>	
<p>b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas tríos o conjuntos?</p>	<p>b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?</p>
<p>Si: X</p>	<p>Si:</p>
<p>Motivo</p>	<p>No: Motivo</p>

c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?

- Realiza charlas técnicas grupales X si, pero no siempre. Cuando tiene que intervenir todo el grupo, si es algo particular de cada persona no lo hago saber adelante de todos. Cuando es un problema grupal si.

- Realiza charlas técnicas individuales X

- Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal X

- Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X

- Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X si, especialmente los adultos cuando quizás no están entrenando bien o veo que están cansados. Les pregunto si tuvieron un día bueno, malo, que hay que tratar de superarlo, que igualmente hay que entrenar pero capaz bajar un poco la intensidad para que tampoco se vayan re desmotivados. Porque cuando uno viene mal, empezás a hacer todo mal.

- Realiza señalamientos correctivos individuales X si, pero busco el momento porque si es una etapa en que están aprendiendo hay que estar dándoles indicaciones pero positivamente por Ej.: tienen que hacer una escuadra y tienen todas las rodillas flexionadas y mientras están haciendo la rutina o están afuera, no les digo: tenés las rodillas flexionadas, les digo: estira las rodillas. O si vienen con: no, no me sale. Les digo: bueno, ya va a salir, porque se ponen tercos. Bueno no lo hagas, anda a descansar, hoy no entrenes. Y te dicen: no, pero yo quiero entrenar. Bueno, si entrenas, hazcelo, como sea pero hazcelo. Entonces hay que ir buscándole esas cosas.

- Realiza señalamientos correctivos grupales -

d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?

- Realiza charla previa con indicaciones X no, un día antes, en general les deseo lo mejor a todos y que traten de disfrutar... ya lo tienen automatizado, ¿cuál es la primera ley? Disfrutar, ¿la segunda? Pasarla bien y ¿la tercera? No importa el resultado. Y antes de salir si, según la persona hay chicas que necesitan afecto como te dije antes, las contengo, las abrazo, le digo concentráte. Con otra me tengo que poner autoritaria y decirle acordáte que tenés que estirar las rodillas, ponete dura... según la persona.
- Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) X con los chicos si, casi siempre, con las nenas menores y juveniles. Con los adultos los dejo un poco relajarse, a no ser que hayan tenido una mala experiencia y dejo pasar dos días o cuando recién nos vemos en el entrenamiento.
- Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc.) X si les trato... más de relajación con la flexibilidad aunque tampoco es mucha relajación realmente. Lo único que yo les digo es que traten de hacer la coreografía mentalmente, imaginarse ellas que están arriba de un escenario y tratar de hacerlo cuando se van a acostar, nada más. De ahí a que lo hagan....
- No realiza ningún tipo de intervención o indicación

En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)

- Formación del equipo X si, yo lo tengo en cuenta. A veces para unificar los grupos, armo las categorías y a partir de ahí son mas amigas que antes. Veo la parte física también, que se parezcan, porque es importante (cuando es en grupo) pero en realidad me fijo principalmente que también se lleven bien, y si no se llevan bien trato de que se lleven bien y las pongo igual.
- Cohesión Grupal X si, ayudaría en todo. El tema es que sería mucho más complejo para mí. Porque yo entrenando y todo, bajo pautas y disciplina para que la cohesión de grupo se mantenga, mas allá de que sean amigos o no. Lo que yo bajo es respeto, después afuera que hagan lo que quieran con respecto a si quieren ser amigas o no. Son compañeras, se tienen que respetar.

<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación Grupal X • Manejo de conflictos interpersonales X si, pero el conflicto en realidad como es un deporte muy individual, es personal, que con el grupo en si. Porque es un deporte individual, más allá de que compitas en grupo o no. Porque por ejemplo en trío como el progreso y la mejoría tiene que ser de uno mismo y el nivel lo marca el que menos nivel tiene, si es que es en grupo. Este tiene que progresar. El grupo, la puedes alentar le puedes ayudar, pero si no le sale de adentro.... hagas lo que hagas.... ahí influiría capaz una ayuda psicológica si realmente veo que la chica no avanza o veo que tiene problemas.... pero eso más pasa si tiene muchos conflictos afuera. • Clima de equipo X • Motivación del equipo X • Establecimiento de objetivos X si, como nosotros ya lo vamos planteando. Pero como a nivel mundial y panamericano van muy poco las nenas. Yo lo usaría mucho más para los adultos. • Planificación del entrenamiento X si, de hecho lo trabajamos • Manejo de su stress personal durante competencias X si, a mi me ayudaría pero no hay tiempo. • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X
<p>¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia - según como lo encara el entrenador pero para mi, y como experiencia propia, perder una competencia es superar un obstáculo. Siempre digo pasó algo malo pero algo bueno va a venir. Y es como decir bueno: despertáte mira que no alcanzó con eso. Para mi no es un fracaso, es una ayuda. • Conflictos interpersonales entre los miembros X si harían fracasar pero por eso hay que manejarlo • Fallas en la comunicación X si, pero si hay alguno de afuera se controla. No pueden estar nunca solos, los que son grupos, tríos y duplas, nunca solos. Porque si o si: vos no lo hiciste, yo soy mejor vos peor.... Por una cuestión de yo

<p>algún problema lo decide el entrenador y lo maneja todo el entrenador, buscando lo mejor para esas personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes individualistas X si, lo primero que aclaro es el objetivo a principio de ano y bueno por ejemplo apuntamos a quedar entre las 10 primeras... no quedamos no importa, trabajaremos nuevamente para quedar el ano que sigue. Pero el objetivo tiene que estar claro, porque objetivos distintos no terminas. • Objetivos poco claros X • Dificultades propias del entrenador X si, si no tenés comunicación, o no te actualizaste o no sabes como contenerlo, gran parte es del entrenador. O tenés idea del reglamento, es un fracaso terrible, el reglamento es el padre nuestro. En algunos torneos de selectiva podes obviarlo y venir más o menos pero en una final tenés que estar al pie de la letra porque ahí es el trabajo del entrenador. El atleta se tiene que preocupar por venir a entrenar y hacer lo que dice el entrenador. • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros X cuestiones económicas seguro, problemas familiares se puede trabajar con los chicos, porque a los padres se les aclara bien la posición que tiene que ocupar y al chico se lo aparta de esos problemas, pero lo económico si. Se puede organizar igual, organizando cosas, pero es todo trabajo extra. Es terrible, y eso perjudica en todo.
<p>¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo?</p> <p>No, según los años que tengan de entrenamiento porque una que esta entrenando hace 5 años va a tener más condiciones a lograr más objetivos, más altos por lo menos. Y el que recién empieza, es el hecho de poder presentarse. En equipos, espero que progresen y el resultado no interesa, y ya saben entre ellas quien tiene mas nivel o no. Pero puede ser que ese que tiene mas nivel se caiga de cabeza y quede último. En este deporte no hay meter un gol y ganar. Tenés que subir al escenario y competir, después se verá, y encima el resultado no lo manejas vos, lo manejan los jueces. Y los jueces son humanos y se equivocan también. Podes ser el mejor del mundo y te ponen último porque a ellos se les antoja por más que haya un reglamento. Hay una parte muy subjetiva en este deporte que es muy difícil. Hay muchas conveniencias y muchas presiones con respecto a los entrenadores con respecto a los que tienen el torneo, más del torneo privado.... lo hacen en los oficiales imagináte en un privado que pagas y ganan más plata. Los oficiales supuestamente no tienen que ganar y</p>	

ganan igual.

¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? que tenga mucha voluntad, disciplina, respeto entre sus compañeros y que tenga el hambre de progresar.

En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario?

me encantaría saber como lavarle la cabeza a los padres, porque el drama son los padres, presionan tanto a sus hijos que a veces sus hijos suben pensando en si me sale mal mi mamá me reta. Entonces hay momentos en situación de torneo que los padres se me acercan a hablarme y me enroscan, porque yo también estoy sensible, mas allá de que son mis atletas los que compiten. Y me dan ganas de decirles: ¿por qué no subís vos? En realidad me pongo autoritaria y les digo mira, este no es el momento, en otro momento si querés hablamos o, mira esto lo hacemos para divertirnos, o vos te rompes el lomo para que tu hija este acá y pagás para que compita y pagas también para que la entrene así que disfrutémoslo, es lo único, pero sería bueno que saliera algo así a nivel mundial (a modo de broma) como para el control de padres que no se acerquen.....

Nombre y apellido: **Jorge Fillón** Lugar: Capital Federal

Edad: 37

Título: Profesor Nacional de Educación Física, entrenador de Gimnasia Artística, entrenador de Gimnasia aeróbica.
Cursos, especializaciones u otros: Juez nacional de FIG, juez de ANAC, dictó cursos para prof. de educ. Física y de aeróbica deportiva.

¿En qué institución trabaja?: colegio Bs. As., Director junto a Lorena Luisio de la escuela Sport Aerobics.

¿Hace cuántos años que usted entrena deportistas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de alto rendimiento? Cinco años
Logros obtenidos como entrenador: 1eros y 2dos puestos nacionales desde infantiles hasta adultos, internacional: individual femenino adulto 1er puesto mundial, individual masculino 3er puesto.

Entrena deportistas de (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge):		
• Individual X	• Dupla X	• Trio X
• Conjunto X		
¿Es usted o ha sido deportista de alto rendimiento?		
SI: X		NO:
¿De qué deporte? GAD		
Logros obtenidos (sólo mencione los mejores puestos a nivel nacional e internacional):		
Campeón mundial 2003, 2004, subcampeón mundial 2003 en otra categoría, 3er puesto 2004, campeón panamericano, subcampeón sudamericano varias veces, y muchas veces campeón nacional.		
¿Qué porcentaje usted le asignaría al componente psicológico en el rendimiento de sus deportistas?		
50 % El rendimiento va a depender mucho del entrenamiento físico, del entrenamiento de las destrezas, de la coreografía pero para todo eso, para que el rendimiento físico sea el mayor tiene que haber también un porcentaje psicológico alto para que cada día el atleta pueda venir y entrenar al máximo.		
¿Conoce Ud. o ha oído hablar sobre la Psicología aplicada al deporte?		
SI: X		NO:
¿Qué conoce al respecto?		
Leí un par de libros que no me acuerdo el nombre.		
¿Aplica Ud. o ha utilizado alguna vez esos conocimientos en el entrenamiento o competencias con sus deportistas?		
SI: X		No:
¿De que manera?		
Aplicamos mucho de eso, más que nada en nosotros, en mí. Pero algunas cosas las hemos aplicado a nuestros deportistas. Es muy clave la concentración, la visualización y la motivación, fundamental. En todo deporte competitivo creo que la		
		Motivo
		Motivo

<p>motivación es lo que te lleva de las narices para que te metas dentro del gimnasio cada día. Para que hagas diez flexiones más cada día. La auto motivación y como entrenador la incentivación.</p>	
<p>b) ¿Aplica los conocimientos en Psicología de la misma manera con deportistas individuales que con duplas trios o conjuntos?</p>	<p>b) ¿Estaría de acuerdo con incluirlos en su formación profesional?</p>
<p>SI: X</p>	<p>SI:</p>
	<p>No:</p>
<p>Motivo</p>	<p>Motivo</p>
	<p>Motivo</p>
<p>c) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿como dirige a su equipo durante los entrenamientos?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charlas técnicas grupales X depende la situación, el día el torneo. Si hay charlas, grupales e individuales. Muchas individuales y algunas grupales. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza charlas técnicas individuales X 	
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso grupal X es muy similar. Muchas individuales y menos grupales, porque depende de la categoría que realicen, si realizan en grupo, individuales. Inclusive, más allá de que hagan grupo, se habla mucho del progreso individual porque mas allá de que hagan dupla, trío o grupo, es un deporte individual. Porque uno tiene que lidiar con su cuerpo no con el del otro y aparte de eso... también están las charlas grupales de los grupos de entrenamiento. Puede ser que sean todos individuales pero entrenamos en un mismo día y horario y es un grupo de entrenamiento. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza indicaciones sobre expectativas del progreso individual X 	
<ul style="list-style-type: none"> • Devuelve información a sus deportistas como feedback del rendimiento X si, periódicamente le vas marcando lo que está haciendo bien y lo que tiene que mejorar, constantemente. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza señalamientos correctivos individuales X permanentemente. Es una técnica en cualquiera de las gimnasias. Y tratamos de que las correcciones sean positivas. Es fundamental porque lo graba el subconsciente. En vez de no 	

dobles la rodilla: estira la pierna.	
<ul style="list-style-type: none"> Realiza señalamientos correctivos grupales - 	
d) En relación a los conocimientos psicológicos: ¿cómo dirige a su equipo durante las competencias?	
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charla previa con indicaciones <input checked="" type="checkbox"/> Normalmente sí. Tienes que conocer al gimnasta cómo se pone antes de la competencia y ver si está apagado o demasiado excitado, lo tenés que nivelar para que enfoque la competencia en el nivel correcto, ni muy apagado ni muy excitado. Yo leí en un libro que es preferible tener energía negativa a no tener. Y es verdad, a veces nosotros los hacemos enojar antes de que salga porque está muy flojo, no es que lo hacés enojar, pero le das manija, le agarra como una furia y hace las cosas con bronca. Obviamente que lo óptimo es tener energía positiva, pero no siempre se puede. 	
<ul style="list-style-type: none"> Realiza charla post competencia con correcciones (feedback) <input checked="" type="checkbox"/> Siempre, normalmente hacemos como un tercer tiempo, vamos a tomar algo con los adultos. Con los infantiles y juveniles hacemos una charla grupal. Tal vez a alguien específicamente le podés decir algo, pero casi todo es cómo se desempeñaron el día del torneo, cómo fue el grupo, porque no solamente miramos lo deportivo, sino lo educativo, la disciplina: cómo alentaron a sus compañeras, cómo respetaron a los adversarios, cómo se bancaron el resultado aunque haya sido injusto, y todo eso lo recalcamos. O si alguno hizo alguna macana, le decimos que eso no se hace. Lo que más nos interesa es eso, lo deportivo es un medio. En los adultos nos cuesta más. 	
<ul style="list-style-type: none"> Insta a sus deportistas a realizar ejercicios o estrategias psicológicos pre-competitivos (visualización, relajación, etc.) 	<input checked="" type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> No realiza ningún tipo de intervención o indicación 	
En relación al trabajo en grupo: ¿En cuáles de estos aspectos considera que la Psicología podría ayudarlo? (marque con una cruz la/s respuesta/s que escoge)	
<ul style="list-style-type: none"> Formación del equipo <input checked="" type="checkbox"/> Eso es básico, no podés hacer una dupla porque sí, no tiene que ver nada más que lo físico, sino las afinidades. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Cohesión Grupal X Sí, no se si que se mantengan unidos, pero que haya un buen clima de entrenamiento es básico. Nosotros en los entrenamientos generalmente es un grupo numeroso, entonces es básico, el que no respeta eso queda afuera del grupo por decisión nuestra.
<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación Grupal X
<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de conflictos interpersonales X
<ul style="list-style-type: none"> • Clima de equipo X
<ul style="list-style-type: none"> • Motivación del equipo X Son todas cosas que hacemos
<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de objetivos X
<ul style="list-style-type: none"> • Planificación del entrenamiento X
<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de su stress personal durante competencias X; Ayudaría, aunque es más personal. Cuando vos viviste todo como atleta y lo seguimos viviendo. Cuando vos tenés un rol solamente, es más fácil. Vos sabés la situación de los dos lados
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de tarea (entrenamientos) X Todos estos son puntos, son cosas que nosotros más o menos las hacemos. Todos son herramientas
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar rendimiento de resultados (competencia) X
<p>¿Qué factores considera usted que hacen fracasar un equipo? (ordénelos según prioridad)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Perder una competencia
<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos interpersonales entre los miembros X
<ul style="list-style-type: none"> • Fallas en la comunicación X
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes individualistas X
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos poco claros X Camino al fracaso
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades propias del entrenador X
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones externas influyendo en el equipo o alguno de sus miembros X Es relativo, la familia, sí, sí

¿Tiene usted el mismo nivel de expectativas respecto de todos los integrantes de su equipo? Eh... No, si el grupo compite como grupo sí, la expectativa es una sola, porque sea un grupo, una dupla o un trío, son uno.

¿Cómo definiría usted un equipo eficaz? Primero, obviamente si habías de un nivel juvenil, tienen que encuadrar la edad, adultos también. La edad ya te está marcando uno de los parámetros. Otro de los parámetros en segundo lugar es la afinidad o el respeto que se pueden tener. Después ver los objetivos que vos planteas si los podés solventar. Y por último estaría la parte de la destreza.

En caso de tener la posibilidad de ampliar sus conocimientos en relación a la Psicología del Deporte ¿En qué aspectos lo consideraría necesario? Sí, me gustaría tal vez lo que tiene que ver con el enfoque, la concentración, la motivación y para levantar la autoestima, que es clave para este deporte. Es un escenario y te está mirando un montón de gente. Si no tenés alta autoestima... tampoco estás haciendo este deporte. Alguien demasiado tímido no va a subir... Bah! He tenido deportistas muy tímidos que hacen este deporte porque la autoestima es alta pero tienen el tema de la timidez y revierte la situación, se van transformando, van sacando el tigre que tienen adentro y el deporte los va ayudando con eso. Todo lo que tenga que ver con tareas grupales, con la relación del grupo.