

Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso

Octavio Álvarez*, Coral Falco**, Isaac Estevan**, Javier Molina-García* e Isabel Castillo*

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION IN A RHYTHMIC GYMNASTICS TEAM: A CASE STUDY

KEY WORDS: Mental training, Rhythmic gymnastics, TARGET, Performance.

ABSTRACT: We present an intervention programme with a female rhythmic gymnastics team ($N=7$), with members aged 15 to 21 ($M=18$, $SD=2$) competing in the senior national category. Fourteen psychological group sessions were conducted between September and December 2011. The motivational climate, approaches to goals, team cohesion, the coach's leadership style and gymnasts' psychological skills were assessed before and after the intervention programme. The results showed reductions in an ego-involving climate and ego-orientation and an increase in a task-involving climate. We found changes in the leadership style of the coach, moving toward an optimal leadership profile. There was a progressive improvement in computer performance scores in official competitions.

La gimnasia rítmica deportiva es una disciplina olímpica donde se combina la gimnasia, la danza y aparatos con una base rítmico-musical. Se compete en dos modalidades: individual y conjunto. En las competiciones se realizan dos ejercicios puntuados por un jurado según normas de la Federación Internacional de Gimnasia (2009).

Son escasos los estudios que abordan la gimnasia rítmica desde variables psicológicas. Entre los encontrados está el realizado por Martínez (1998) en el que encontró una relación positiva entre el clima tarea y la experiencia positiva y el rendimiento; Jaenes, Carmona y Lopa (2010) informaron de niveles más altos en motivación y cohesión de equipo y más bajos en control de estrés y habilidad mental en gimnastas comparados con judocas; por último, Daroglou (2011) comparó la autoeficacia y las habilidades de afrontamiento psicológico en gimnastas antes y después del campeonato nacional, informando que los mejores predictores de la ejecución eran el afrontamiento de la adversidad, el establecimiento de objetivos/preparación mental, la confianza y la autoeficacia.

En cuanto a intervención, Fournier, Calmels, Durand-Bush y Salmela (2005) realizaron un programa de entrenamiento psicológico de 10 meses de duración (25 sesiones) con gimnastas de gimnasia deportiva de élite, mostrando mejoras en habilidades de visualización, relajación, activación, focalización y re-focalización, así como en las puntuaciones de competiciones individuales, y no mejorando en establecimiento de objetivos, autoconfianza y compromiso.

Siguiendo a Cogan (2006) la intervención en gimnasia se ha de dirigir al afrontamiento de la ansiedad, focalización de la

atención, confianza y pensamientos negativos, además de estrategias de *team building*, así como a elaborar planes de pre-competición, competición y post-competición. Relacionado con la edad de práctica e inicio, se acentúa la importancia de la intervención en el clima motivacional. Una estrategia empleada para la intervención sobre el clima motivacional del equipo (Balaguer, 2007; Duda y Balaguer, 2007; Roberts, Treasure y Conroy, 2007) es la conocida con el acrónimo TARGET (Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupamiento, Evaluación y Tiempo), propuesta por Ames (1992) sobre las estructuras interdependientes apuntadas por Epstein (1989) como definitorias de los contextos de logro. Así, *Tarea* hace referencia a lo que se demanda a los deportistas tanto en las tareas de entrenamiento como de competición. *Autoridad* se refiere a la forma de liderar en el equipo. *Reconocimiento* son los procedimientos que utiliza la entrenadora para motivar a los deportistas. *Agrupación* es la forma en que se distribuyen las tareas y los deportistas para trabajar tanto en entrenamientos como en competición. *Evaluación* consiste en la forma de administrar feedback, la manera de supervisar y valorar los objetivos, así como el fomento de la autoevaluación de los deportistas. El *Tiempo* es el que se ofrece a los deportistas para llevar a cabo las tareas, tanto el ritmo como la cantidad de tiempo. En la revisión realizada no se han encontrado trabajos de práctica profesional en gimnasia que hayan empleado el TARGET.

La teoría de liderazgo transformacional (Bass, 1985) nos proporciona un marco sólido para entender los efectos de las conductas de los entrenadores sobre las conductas y cogniciones de los deportistas (Álvarez, Castillo y Falcó, 2010),

contribuyendo a través del entrenador, a aumentar la implicación y la motivación, mejorando la auto-eficacia y consiguiendo un mayor esfuerzo, y una mayor satisfacción con el entrenador (Álvarez et al., 2010; Zacharatos, Barling, y Kelloway, 2000). La literatura no informa de ningún trabajo que estudie la gimnasia desde el liderazgo transformacional.

Con el objetivo de añadir evidencia empírica y teniendo en cuenta las estrategias y teoría señaladas, se presenta una intervención psicológica realizada durante cuatro meses con un equipo senior de gimnasia rítmica deportiva.

Método

Participantes

El equipo lo formaban 7 gimnastas de edades comprendidas entre los 15 y los 21 años ($M = 18$, $DE = 2$). En el momento de la intervención realizaban una media de 5.14 sesiones de entrenamiento semanales ($DE = .38$) y llevaban con su actual entrenadora (titulada nacional) una media de 5.43 años ($DE = 1.27$).

Instrumentos

Se administraron las siguientes versiones españolas adaptadas a la gimnasia:

Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (Balaguer, Mayo, Atienza y Duda, 1997). Compuesto por 29 ítems que miden el clima tarea y el clima ego. La escala oscila desde *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (5).

Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (Balaguer, Castillo y Tomás, 1996). Consta de 13 ítems y evalúa la orientación a la tarea y al ego. La escala oscila desde *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (5).

Cuestionario de Entorno de Grupo (Castillo, Balaguer y Pérez, 2004). Consta de 18 ítems que miden la atracción individual hacia el grupo-tarea, atracción individual hacia el grupo-social, integración del grupo-tarea, e integración del grupo-social. La escala oscila desde *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (9).

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Hernández-Mendo, 2006). Consta de 42 ítems que evalúan la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, el control atencional, el control visuo-imaginativo, el nivel motivacional, el control de afrontamiento positivo, y el control actitudinal. La escala oscila desde *casi siempre* (5) hasta *casi nunca* (1).

Cuestionario de Liderazgo Multifactorial (MLQ-5X©, Bass y Avolio, 1995), en su versión española (Molero, Recio y Cuadrado, 2010) adaptada al deporte (Álvarez et al., 2010) en sus dos versiones (líder y subordinado). Consta de 36 ítems que miden liderazgo transformacional, liderazgo transaccional y *laissez-faire*. La escala oscila desde *nunca* (0) hasta *casi siempre* (4).

En investigaciones previas, al igual que en la presente, se ha confirmado la fiabilidad de los instrumentos utilizados. Por razones de brevedad no se presentan estos resultados, estando disponibles mediante petición a los autores.

El rendimiento se evaluó a través de la puntuación total obtenida en las competiciones. La evaluación se compone de puntuación de dificultad (dificultad corporal y de aparato), artística y de ejecución, siendo la puntuación máxima por ejercicio de 30 puntos.

Procedimiento

La intervención fue solicitada por la entrenadora, quien sabiendo que era la última temporada que el equipo estaría configurado por las mismas gimnastas, informó al psicólogo que *"necesitamos obtener un éxito deportivo en forma de medalla"*. Esta petición, tan orientada al resultado planteó la necesidad de evaluar la orientación de meta de las componentes del equipo (incluida la entrenadora) y el clima motivacional que se generaba en el equipo, su cohesión, el estilo de liderazgo de la entrenadora y el nivel de habilidades psicológicas de las gimnastas.

Las participantes completaron de forma voluntaria y confidencial los cuestionarios durante las tres primeras sesiones de entrenamiento (medida pre), así como en la sesión previa al Campeonato de España (medida post).

En base a la evaluación inicial (véase Resultados), se establecieron los siguientes objetivos primarios: Aumentar la orientación de meta hacia la tarea de gimnastas y entrenadora; mantener y potenciar el clima tarea del equipo y, por el contrario, disminuir el clima ego; y fomentar el estilo de liderazgo transformacional de la entrenadora como medio para mejorar el esfuerzo extra, la eficacia percibida de la entrenadora, y la satisfacción de las gimnastas. Asimismo, se consideró como objetivos secundarios: mantener, y si fuera posible mejorar las habilidades psicológicas de las gimnastas; y la cohesión del equipo.

Para intervenir sobre el clima motivacional del equipo, se utilizó como marco de referencia las estrategias del TARGET (Ames 1992; Epstein 1989), así como el programa de intervención propuesto por Balaguer (2007).

En cuanto a la *Tarea*, se reforzó el diseño de tareas donde el reto de ejecución fuera el foco de interés, aceptando el error como parte del proceso de aprendizaje. Se empleó el diario de entrenamiento individualizado para cada gimnasta de manera que el feedback entre entrenadora y gimnasta sobre los objetivos de entrenamiento alcanzados en cada semana fuera de mayor calidad, lo que servía a su vez para ajustar los objetivos de la semana siguiente.

En cuanto a la *Autoridad*, la intervención se dirigió a aumentar las conductas de liderazgo transformacional de la entrenadora, insistiendo en la creación de climas tarea, así como promoviendo la participación activa de las gimnastas en el proceso de mejora en entrenamientos y competiciones.

En cuanto a la naturaleza del *Reconocimiento*, se abordó a través de la negociación de rol, de manera que todos los miembros del equipo sintieran que eran partes importantes e imprescindibles del equipo. Se crearon espacios donde se procuraba la libre expresión de ideas y opiniones, teniendo especial cuidado en optimizar la cohesión del equipo. Durante toda la intervención se hizo incidencia constante en la importancia de centrarse en el refuerzo de los progresos de manera autorreferente.

En cuanto al *Agrupamiento*, se plantearon tareas de tipo cooperativo, de forma que se fomentara el clima tarea, aumentando también la participación de las gimnastas en el establecimiento de objetivos. La propia naturaleza de la gimnasia facilita la elaboración de tareas cooperativas, insistiendo en que todas trabajaran y se comunicaran con el resto de compañeras.

La *Evaluación* fue trabajada desde la auto-referencia de las gimnastas y el refuerzo de la maestría y el esfuerzo. Se les proporcionó instrumentos de autoevaluación de logro de objetivos de entrenamiento a través de diarios de entrenamiento. Una vez por semana, la entrenadora rellenaba el diario de cada gimnasta

y comentaban las congruencias y divergencias entre la opinión de cada gimnasta y la entrenadora sobre la calidad de los entrenamientos. Esto se convirtió en una herramienta añadida para minimizar las ambigüedades en el feedback entre entrenadora y gimnasta.

Por último, en lo referente al *Tiempo*, seguimos la pauta de las planificaciones de la entrenadora y el calendario competitivo. No obstante, se procuró ofrecer márgenes de tiempo individualizados para la progresión de aspectos concretos de las tareas asignadas.

Las estrategias del TARGET fueron complementadas con el entrenamiento de la práctica imaginada, el control de la activación y las técnicas de relajación, planes de competición, pre-competición y post-competición, así como estrategias eficaces de pensamiento (Cogan, 2006). También se utilizó el biofeedback como apoyo del aprendizaje de las técnicas psicológicas (Álvarez, 2009).

Estructura de las sesiones

La intervención se realizó en 14 sesiones colectivas de entre 90-120 minutos cada una¹. La estructura seguida fue: revisión de la sesión anterior; comentario de cuestiones surgidas durante la semana; planteamiento y desarrollo de la sesión, tareas y objetivos para la semana, turno final de palabra y cierre. Todas las sesiones fueron apoyadas por herramientas como ordenador, proyector, pizarra y material de oficina.

Las tres primeras sesiones se emplearon para establecer contacto con el entrenamiento psicológico, plantear las normas de funcionamiento, así como expresión de miedos, prejuicios y necesidades creadas por los problemas detectados por la entrenadora y por las gimnastas. Se trataron cuestiones sobre el papel que desempeña la gimnasia en sus vidas. Se creó un entorno seguro, con comunicación eficaz, donde la figura de la entrenadora resultó clave en cuanto a la predisposición hacia el cambio y la validación del psicólogo ante el resto del equipo. Se fomentó la participación, haciendo una pequeña introducción a los problemas de ansiedad relacionada con la competición. Se presentó el diario de entrenamiento, su utilidad y la forma de cumplimentarlo. Por último, se administraron los cuestionarios (véase Instrumentos) para establecer una línea base (pre-intervención).

En las sesiones 4 y 5 se clarificaron los roles en el equipo. Se realizó una técnica de análisis de rol comenzando por el rol de la entrenadora, con el objetivo de que ella supiera sin ambigüedades las expectativas que de ella tenía ella misma así como el resto del equipo. Esta técnica se empleó también para cada puesto dentro del equipo.

En la 6ª sesión se analizó el torneo amistoso del fin de semana anterior. Se visionó el vídeo y se fomentó un análisis constructivo así como los estilos atribucionales más funcionales. Se trataron el manejo del error y la tolerancia a la frustración como antecedentes de la ansiedad competitiva. Se aprovechó la experiencia reciente de esta competición para introducir el control

de activación fisiológica a través de la respiración con apoyo del biofeedback, así como la práctica imaginada. Se invitó a las gimnastas a practicarlas tanto en sus casas como en los entrenamientos.

En la 7ª sesión se revisó el Campeonato Provincial, clasificatorio para el Autonómico. Se aprovechó la necesidad expresada por el equipo de mayor estructuración de la pre-competición para introducir los protocolos precompetitivos que abarcan desde la noche anterior hasta la noche posterior a la competición (las gimnastas llevaban 2 semanas practicando el control de la activación y la práctica imaginada a diario).

En la 8ª sesión se revisó el torneo amistoso del fin de semana anterior, afianzando y repasando lo tratado en sesiones anteriores, reforzando los progresos y fomentando el establecimiento de objetivos para la semana siguiente en función de los ajustes que se necesitan realizar para la primera competición eliminatoria de la temporada, el Campeonato Autonómico.

En la 9ª sesión se revisó el Campeonato Autonómico del fin de semana anterior. Puesto que fue un éxito en cuanto al resultado (primeras clasificadas), se realizó una sesión de ajuste de expectativas. Se reforzó el trabajo bien hecho, se recondujo la alegría hacia la tarea insistiendo en que el éxito estaba en el trabajo diario y no en la clasificación, se las animó a que disfrutasen del proceso, no fijándose tanto en el resultado. Se evitaron las comparaciones y se invitó a las gimnastas a que participasen en el establecimiento de sus objetivos para las siguientes tres semanas hasta el Campeonato de España.

La 10ª sesión consistió en una conferencia-coloquio para los familiares de gimnastas del club. Se presentó evidencia científica de cómo ayudarlas a desarrollarse positivamente a través de la gimnasia. El objetivo fue generar expectativas ajustadas a la realidad además de centrarse en los beneficios bio-psico-sociales de realizar gimnasia.

La sesión 11 se dedicó a trabajar la comunicación en la pista, la entrenadora señaló que la coordinación sobre el tapiz mejoraría mucho si las gimnastas fueran conscientes de que formaban parte de un todo. Se creó una dinámica que llamamos “cuéntalo mientras lo haces” consistente en narrar en voz alta las rutinas que realizaba cada gimnasta para que sus compañeras lo oyeran, sumándose secuencialmente para, al final, convertirse el equipo en un “coro coordinado” de narraciones. Esta dinámica se grabó en vídeo y fue revisado junto con la entrenadora, lo que generó una dinámica divertida apoyando en las gimnastas una visión holística de la coreografía.

En la sesión 12 se revisó el torneo amistoso del fin de semana anterior. Se fomentaron los análisis de tipo técnico, reforzando los logros de tarea. Se reforzó la cohesión de tarea de cara a la competición objetivo de la temporada. Se establecieron objetivos de tarea para entrenar aspectos detectados como débiles en la última competición. Cada gimnasta se comprometió públicamente a trabajar por su cuenta estos aspectos para mejorar durante las dos siguientes semanas.

¹ Se realizaron entrevistas individuales con la entrenadora y con las gimnastas, siendo útil para ajustar las intervenciones al contexto de este equipo. Estas conversaciones surgían de manera espontánea entre la sesión de entrenamiento psicológico y la sesión de entrenamiento técnico a las cuales acudía el psicólogo cada dos semanas. Las entrevistas y las asistencias al entrenamiento técnico no están contabilizadas en el tiempo de la intervención, pero son clave para el éxito de la misma.

La sesión 13 se dedicó a la preparación del Campeonato de España a celebrar el siguiente fin de semana. Se animó a reforzar el trabajo bien realizado durante la temporada, en lo mucho aprendido y en la diversión y experiencias vividas. Se repasó lo trabajado durante las 12 sesiones anteriores. Se comentaron las mejoras experimentadas durante la última semana en aspectos técnicos concretos de cara a la última competición. Se administraron los cuestionarios (post-intervención). Se proyectó un reportaje donde Gebrselassie batió el record del mundo (Escoda, 2008), con el objetivo de que las gimnastas se identificaran con el esfuerzo y el afrontamiento de la competición del atleta. Se consensuó entre entrenadora y psicólogo el momento para visionar un video que ésta había realizado con material de toda la temporada, con el objetivo de motivar a las

gimnastas, el vídeo se les puso antes del calentamiento del primer día de la competición.

La última sesión se utilizó para cerrar la intervención tras el Campeonato de España. Se siguió reforzando la evaluación constructiva, la expresión de emociones y la valoración de lo vivido en los últimos meses. El psicólogo ofreció al equipo la información de los resultados y las mejoras a nivel psicológico, haciendo una última puesta en común y dando por terminada la intervención.

Análisis de datos

Se realizaron descriptivos y pruebas *t* para muestras dependientes para evaluar cambios.

Variables	Rango	Pre-intervención		Post-intervención		<i>t</i>
		Media	DE	Media	DE	
Clima motivacional						
Clima Tarea	1-5	4.17	.37	4.13	.43	.18
Clima Ego	1-5	3.29	.44	2.36	.52	4.02*
Orientaciones disposicionales						
Orientación Tarea	1-5	2.43	1.03	4.51	.46	-4.49*
Orientación Ego	1-5	4.43	.26	2.40	.63	9.21*
Cohesión equipo						
Atracción Individual Tarea	1-9	8.14	.38	7.86	1.32	.52
Atracción Individual Social	1-9	7.37	.94	7.06	2.55	.41
Integración Grupo Tarea	1-9	7.46	.82	7.40	1.42	.09
Integración Grupo Social	1-9	7.25	1.31	7.32	1.57	-.14
Habilidades psicológicas						
Autoconfianza	1-5	2.93	.29	3.26	.52	-2.16*
Control Afrontamiento Negativo	1-5	3.07	.36	2.88	.43	1.19
Control Atencional	1-5	3.05	.55	2.48	.36	3.03*
Control Visuo-imaginativo	1-5	2.74	.30	2.76	.43	-.09
Nivel Motivacional	1-5	3.59	.30	3.83	.35	-2.97*
Control Afrontamiento Positivo	1-5	3.21	.30	2.93	.25	2.05*
Control Actitudinal	1-5	3.33	.44	3.88	.27	-2.33*
Liderazgo						
Liderazgo Transaccional	0-4	3.21	.36	2.57	.46	6.43*
Liderazgo Transformacional	0-4	2.54	.46	2.66	.19	-.53
Laissez-Faire	0-4	1.00	.18	0.68	.55	1.41

**p* < .05

Tabla 1. Descriptivos y diferenciales en las gimnastas (*N* = 7).

Resultados

Antes de la intervención, las gimnastas percibían en mayor medida que su entrenadora creaba un clima alto de implicación en la tarea. Informaron estar más orientadas al ego que a la tarea y de valores altos en todas las dimensiones evaluadas de la cohesión. Los valores de las habilidades psicológicas se encontraron por encima de la media con excepción del control visuo-imaginativo y de la autoconfianza con valores por debajo de la media. Por último, las gimnastas informaron de un estilo transaccional-activo de su entrenadora, en menor medida transformacional y en menor medida *laissez-faire* (véase Tabla 1).

Tras la intervención, en las gimnastas se apreció una disminución en el clima ego y en la orientación al ego ($p < .05$), así como un aumento significativo en la orientación a la tarea. En cuanto a las habilidades psicológicas, aumentó, la autoconfianza, el nivel motivacional y el control actitudinal, mientras que el control atencional y el control de afrontamiento positivo disminuyeron significativamente ($p < .05$). Por último, las

gimnastas percibieron una disminución del estilo transaccional activo de la entrenadora ($p < .05$), mostrando de mayor a menor frecuencia las conductas del estilo transformacional, seguidas del transaccional y por último y en menor medida el estilo *laissez-faire*, cambiando así su perfil de liderazgo (véase Tabla 1).

En cuanto a la entrenadora, antes de la intervención mostró una mayor orientación al ego ($M = 4.00$) que a la tarea ($M = 2.17$), así como un mayor liderazgo transaccional ($M = 2.75$) que transformacional ($M = 2.40$) y un casi nulo estilo *laissez-faire* ($M = .50$). Tras la intervención disminuyó su orientación al ego ($M = 2.50$) y aumentó su orientación a la tarea ($M = 4.14$). Asimismo se observó una disminución del liderazgo transaccional activo ($M = 2.62$) y un leve aumento del liderazgo transformacional ($M = 2.45$).

En cuanto al rendimiento del equipo, cabe destacar un aumento progresivo hasta el Campeonato de España inclusive (véase Tabla 2). Asimismo, se observó una mejora de las puntuaciones obtenidas entre el primer y el último torneo amistoso.

Competición	1º Ejercicio ¹	2º Ejercicio ¹	Total ¹	Observaciones
Trofeo	14.450	16.600	31.050	Amistoso
Provincial	13.167	12.125	25.292	Clasifica autonómico
Trofeo	16.200	14.750	30.950	Amistoso
Autonómico	15.958	16.975	32.933	Clasifica C. España
Trofeo	17.600	15.875	33.575	Amistoso
Campeonato España	17.925	16.375	34.300	

¹Suma de puntuaciones de Dificultad, Artístico y Ejecución

Tabla 2. Rendimiento expresado mediante las puntuaciones de las competiciones.

Discusión y conclusiones

En la práctica profesional del psicólogo del deporte es frecuente la petición de intervención con tiempo muy limitado, con la competición en marcha o a punto de terminar. Entendemos que es necesario proporcionar evidencias sobre procedimientos de intervención para el abordaje de situaciones con poco tiempo para actuar.

La intervención realizada con un equipo senior de gimnasia rítmica deportiva, se apoya en las variables que aporta el TARGET (Epstein, 1989), así como el programa de intervención propuesto por Balaguer (2007).

Los resultados tras la intervención fueron en la línea planteada. Así, se produjo una disminución del clima de implicación al ego, y tanto en gimnastas como en entrenadora aumentó la orientación a la tarea, disminuyendo la orientación al ego. Estos resultados son consistentes con trabajos previos donde se presentan diseños basados en el TARGET para la intervención en los climas motivacionales (Balaguer, 2007), poniendo de manifiesto la eficacia de intervenir simultáneamente con los entrenadores y sus equipos. De igual forma, se produjo una

mejora significativa de la autoconfianza de las gimnastas, siendo este resultado coherente con la mejora de los aspectos motivacionales (Duda y Balaguer, 2007) y de liderazgo evaluados (Shamir, House, y Arthur, 1993). Un clima motivacional en el que el error se percibe como parte del proceso de entrenamiento, donde la diversión se alcanza a través de la práctica y no del resultado derivado de esa práctica, donde se fomenta la colaboración y una orientación motivacional dirigida hacia la auto-referencia y la maestría, fomenta una mayor percepción de control y por lo tanto un patrón de afrontamiento más adaptativo (Duda y Balaguer, 2007).

Como se pretendía, también mejoró el control actitudinal. Esta variable hace referencia al control sobre actitudes personales de las gimnastas hacia su deporte. El entrenamiento psicológico se dirigió hacia los aspectos que las gimnastas podían controlar. Así, consideramos que tanto las rutinas de pre-competición, como el conocimiento claro de lo que sus compañeras y entrenadora esperaban de ellas, les permitía eliminar pensamientos y actitudes disfuncionales para la óptima práctica de su deporte, creándoles una actitud más positiva y controlada.

Dos resultados no fueron en la línea de lo esperado, el control de afrontamiento positivo y el control atencional disminuyen tras la intervención. Una posible explicación podría radicar en la raíz común de ambas habilidades, ya que el control de afrontamiento positivo consiste en la habilidad de mantenerse focalizado ante situaciones deportivas favorables (Hernández-Mendo, 2006). Si tenemos en cuenta el corto plazo de tiempo de la intervención, las situaciones favorables de las gimnastas sobrepasaron sus expectativas, lo que les produjo un entusiasmo difícil de controlar que afectó también a su control atencional. Este resultado confirma la necesidad de trabajar el foco atencional dentro de las intervenciones como ha sido señalado en trabajos previos (Álvarez, 2009).

Tras la intervención, el estilo de liderazgo de la entrenadora cambió hacia un perfil de liderazgo óptimo (Avolio y Bass, 1991). Este perfil presenta una entrenadora más transformacional, fomentando en las gimnastas mayor participación en el establecimiento de objetivos, no basándose tanto en el control, transmitiendo una clara visión de los objetivos, transformando las dificultades en retos intrínsecamente motivadores y dando un mayor apoyo a las soluciones aportadas por las gimnastas lo que motiva a las gimnastas hacia los retos planteados.

En sintonía con trabajos previos (Fournier et al., 2005), los resultados muestran mejoras en los aspectos que eran mejorables, sin afectar a aspectos que presentaban valores deseables. Así, la percepción de clima tarea, la cohesión y el estilo de liderazgo *laissez faire* no cambiaron durante la intervención.

En cuanto al rendimiento, las evaluaciones de los jurados informaron de mejora entre la primera y la última competición, estos resultados son similares a los presentados por Fournier et al (2005). Si se comparan las competiciones amistosas frente a las oficiales eliminatorias, se aprecia una evolución, siendo la puntuación en el primer torneo amistoso superior a la obtenida en el primer torneo de competición eliminatoria (campeonato provincial). Esto indica una potencialidad de rendimiento demostrada en el torneo amistoso que no se vio refrendada en el torneo clasificatorio. Esta distancia se invierte a favor de los torneos oficiales en el resto de la serie de competiciones, obteniéndose las dos mejores puntuaciones en la penúltima (torneo amistoso) y última competición (campeonato de España) respectivamente, lo que apoya el éxito global de la intervención en cuanto a la mejora del rendimiento.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA: ESTUDIO DE UN CASO

PALABRAS CLAVE: Intervención, Entrenamiento psicológico, Gimnasia rítmica deportiva, TARGET, Rendimiento.

RESUMEN: Se presenta la intervención realizada, en un equipo femenino de gimnasia rítmica deportiva compuesto por 7 deportistas con edades entre los 15 y los 21 años ($M = 18$, $DE = 2$) que competían en categoría nacional senior. El entrenamiento psicológico se efectuó en 14 sesiones colectivas entre septiembre y diciembre de 2011. Se evaluó antes y después de la intervención el clima motivacional, las orientaciones de meta, la cohesión del equipo, el estilo de liderazgo de la entrenadora y las habilidades psicológicas de las gimnastas. Los resultados mostraron mejoras en las variables motivacionales disminuyendo el clima ego y la orientación al ego y aumentando el clima tarea. Se encontraron cambios en el estilo de liderazgo de la entrenadora hacia un perfil óptimo de liderazgo. Se produjo una mejora progresiva en el rendimiento del equipo en las puntuaciones obtenidas en competiciones oficiales.

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NUMA EQUIPA DE GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA: ESTUDO DE CASO

PALAVRAS-CHAVE: Intervenção, Treino psicológico, Ginástica rítmica desportiva, TARGET, rendimento.

RESUMO: Apresenta-se uma intervenção realizada numa equipa feminina de ginástica rítmica desportiva composta por 7 desportistas com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos ($M = 18$, $DP = 2$) que competiam no escalão nacional sénior. O treino psicológico foi efectuado em 14 sessões colectivas entre Setembro e Dezembro de 2011. Antes e depois da intervenção foi avaliado o clima motivacional, a orientação motivacional, a coesão de equipa, o estilo de liderança da treinadora e as competências psicológicas das ginastas. Os resultados revelaram melhorias nas variáveis motivacionais, diminuindo o clima e orientação para o ego, aumentando o clima orientado para a tarefa. Verificaram-se também mudanças no estilo de liderança da treinadora dirigido para um perfil óptimo de liderança. Produziu-se uma melhoria progressiva no rendimento da equipa, nomeadamente nas pontuações obtidas em competições oficiais.

Referencias

- Álvarez, O. (2009). Nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento psicológico. *Actas del I Congreso de Ciencias de Apoyo al Rendimiento Deportivo*. CD Colección Congresos 12. Alto Rendimiento.
- Álvarez, O., Castillo, I. y Falcó, C. (2010). Estilos de liderazgo en la selección española de taekwondo. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 219-230.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Avolio, B. J. y Bass, B. M. (1991). *The Full Range leadership development programs: basic and advanced manuals*. Binghamton, NY: Bass, Avolio & Associates.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, claridad de la implicación y bienestar psicológicos: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco y J. Rodríguez (Coord.). *Intervención Psicosocial* (pp. 135-162). Madrid: Pearson Educación.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81.
- Balaguer, I., Mayo, C., Atienza, F. L. y Duda, J. L. (1997). Factorial validity of the Perceived Motivational climate in Sport Questionnaire-2 in the case of Spanish elite female handball teams. *Journal of Sport of Exercise Psychology*, 19(suppl, 27).
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Nueva York: Free Press.
- Bass, B. M. y Avolio, B. J. (1995). *MLQ Multifactor Leadership Questionnaire: Sampler Set*. Redwood City, CA: Mind Garden.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Pérez-Recio, G. (2004). *Cuestionario de Entorno de Grupo: Versión española para medir la cohesión grupal*. Manuscrito sin publicar.
- Cogan, K. D. (2006). Sport Psychology in Gymnastics. En J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 641-661). Chichester, WS: John Wiley & Sons Ltd.
- Daroglou, G. (2011). Coping Skills and Self-efficacy as Predictors of Gymnastic Performance. *The Sport Journal*, 14. (Extraído el 10 de Julio de 2012 de <http://www.thesportjournal.org/tags/volume-14?page=3>)
- Duda, J. L. y Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. En S. Jowett & D. Lavalee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Epstein, J. L. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. En C. Ames y R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education* (Vol 3) (pp. 259-295). Nueva York: Academic Press.
- Escoda, R. (Productor). (2008). Gebreselassie, premio Príncipe de Asturias (episodio 2, temporada 2). En R. Escoda (Prod.), *Informe Robinson*. Madrid: Canal +. Disponible en http://www.canalplus.es/informe-robinson/padre/2008-2009/informe-robinson-noviembre-gebreselassie-bate-el-record-del-mundo/20081118pluutmftb_10.
- Federación Internacional de Gimnasia (2009). Código de puntuación gimnasia rítmica 2009-2012. Extraído de <http://www.rfegimnasia.es/pdfs/codigo-de-puntuacion-gaf-espanol-2009-2012.pdf>.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N. y Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 59-78.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 71-93.
- Jaenes, J. C., Carmona, J. y Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 15-28.
- Loehr, J. E. (1982). *Mental Toughness Training for Sports*. Boston, MA: Stephen Greene Press.
- Martínez, C. (1998). *Relaciones entre el clima motivacional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en la gimnasia rítmica y artística*. Tesis Doctoral no publicada. Valencia: Universitat de València.
- Molero, F., Recio, P. y Cuadrado, I. (2010). Liderazgo transformacional y liderazgo transaccional: un análisis de la estructura factorial del Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ) en una muestra española. *Psicothema*, 22, 495-501.
- Roberts, G., Treasure, D. C. y Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity. En G. Thenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Shamir, B., House, R. J. y Arthur, M. B. (1993). The motivational effects of charismatic leadership: A self-concept based theory. *Organization Science*, 4, 577-594.
- Zacharatos, A., Barling, J. y Kelloway, E. K. (2000). Development and effects of transformational leadership in adolescents. *The Leadership Quarterly*, 11, 211-226.