

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN LO EMOCIONAL,
LO ACADÉMICO Y LOS VÍNCULOS DE GIMNASTAS
FEDERADAS DE NIVELES 4, 5 Y LIBRE DE MONTEVIDEO**

Investigación presentada al Instituto
Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes,
como parte de los requisitos para la obtención
del diploma de graduación en la Licenciatura en
Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutor: Aurelio Gómez

RAFFAELLA COZZO

MONTEVIDEO

2016

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 GIMNASIA ARTÍSTICA	4
2.1.1 GENERALIDADES DE ESTE DEPORTE	4
2.1.2 LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN NUESTRO PAÍS	6
2.1.3 ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA ARTÍSTICA	7
2.1.4 EMOCIONES EN GIMNASIA ARTÍSTICA	7
2.2 ABANDONO DEPORTIVO	8
2.3 ADOLESCENCIA Y ADULTEZ JOVEN	9
2.3.1 ADOLESCENCIA.....	10
2.3.2 CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA	10
2.3.3 ADULTEZ JOVEN	11
3. METODOLOGÍA	12
3.1 PARADIGMA.....	12
3.2 MODELO DE INVESTIGACIÓN.....	12
3.3 NIVEL	12
3.4 UNIVERSO Y MUESTRA.....	13
3.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	13
3.6 TRATAMIENTO DE DATOS.....	13
4. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS	15
5. DISCUSIÓN	23
5.1 ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES Y ACTITUDES PREDOMINANTES EN LOS ENTRENAMIENTOS.	24
5.1.1 EMOCIONES Y ACTITUDES PREDOMINANTES EN LOS ENTRENAMIENTOS.	24
5.1.2 DIFERENCIAS EN LAS PERCEPCIONES SEGÚN EL NIVEL.	26
5.2 ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS AL ENTRENAMIENTO SOBRE LOS VÍNCULOS INTERPERSONALES DE LAS GIMNASTAS.	27
5.2.1 VÍNCULOS GENERADOS EN EL ENTRENAMIENTO.	27
5.2.2 VÍNCULOS GENERADOS EN OTROS ÁMBITOS.....	28
5.3 ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS AL ENTRENAMIENTO EN LA VIDA ACADÉMICA.	30
5.3.1 INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN LA VIDA ACADÉMICA.....	30

5.3.2 INFLUENCIA DE LOS VIAJES POR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA VIDA ACADÉMICA.....	31
6. CONCLUSIONES.....	33
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
8. ANEXOS.....	40
ANEXO A.....	40
ANEXO B.....	41
ANEXO C.....	74
ANEXO D.....	81

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general indagar la influencia del entrenamiento sobre los vínculos y la vida académica de gimnastas adolescentes y jóvenes, siendo ésta adjudicada por estudios previos como causas de abandono de este deporte. Las participantes de esta investigación son gimnastas del sexo femenino que compiten en los niveles 4, 5 y libre de la Federación Uruguaya de Gimnasia. La metodología que utilizamos es cualitativa, teniendo como elemento de recolección de datos la entrevista semi estructurada. En este estudio podemos ver, como principal resultado, que el entrenamiento de Gimnasia Artística influye positivamente en los vínculos de las gimnastas, siendo un espacio creador y fortalecedor de éstos, pero que a la vez implica quitar tiempo a las amistades generadas en otros ámbitos, sin generar en las gimnastas gran preocupación por esto. Podemos ver también que el entrenamiento de Gimnasia Artística no genera en estos casos grandes dificultades en la vida académica. Concluimos que la continuidad o no en este deporte en estos casos no se vería dada por la influencia en estos aspectos si no por el interés y las expectativas de las gimnastas.

Palabras clave: Gimnasia Artística. Vínculos. Emociones. Abandono deportivo.

1. INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la Educación Física y el Deporte podemos encontrar diversas investigaciones sobre el abandono de la actividad deportiva. En este trabajo exploramos la percepción de las gimnastas sobre aquellos factores que según estudios previos causan el mismo. De esta forma, podemos ver de qué manera inciden esos aspectos en la vida de las mismas y reflexionar sobre la necesidad o no de realizar cambios en los entrenamientos que puedan variar estos factores y preservar la continuidad en este deporte.

Particularmente, en lo que respecta a la gimnasia artística, en Uruguay encontramos dos trabajos sobre el abandono de la misma.

Jofre (2009) y Barbiel (2016), concluyeron que el motivo principal de abandono de gimnasia artística de adolescentes sería la falta de tiempo dada por el aumento de la carga horaria del estudio y de las responsabilidades. Jofre (2009) añade además, que la falta de tiempo se da en parte porque en la adolescencia las chicas le dedican gran parte de su tiempo libre a sus amistades.

Según Di Lorenzo (p. 3, 2012), “la gimnasia artística es un deporte técnico-composicional, que exige del gimnasta el dominio de movimientos nuevos, difíciles y complicados desde el punto de vista coordinativo.” Para lograr estos movimientos los gimnastas, en nuestro país entrenan alrededor de tres horas diarias (o más).

En base a lo mencionado se puede decir que en numerosas oportunidades el tiempo que el entrenamiento le restaría a las amistades y al estudio sería un factor muy importante para algunas adolescentes que deciden evitar dichas consecuencias abandonando el deporte. Es por estos motivos que resulta interesante indagar en niveles avanzados de gimnasia artística la influencia del entrenamiento sobre los vínculos interpersonales y la vida académica de las gimnastas.

Por otra parte, en su trabajo Barbiel (2016) mencionó también que los dos profesores de las gimnastas adjudicaban como motivo de abandono no sólo la falta de tiempo, sino además la frustración por no poder desempeñarse como quisieran. Por esta razón es atrayente analizar las emociones que predominan en los entrenamientos, para conocer si realmente la frustración se convierte en un factor fundamental en la continuidad o no de las gimnastas.

A continuación se mencionan datos y estudios previos sobre esto que aportan a este trabajo. Cabe señalar que nuestro trabajo abarca las influencias en general, tanto positivas como negativas sobre los aspectos mencionados.

Suay I Lerma (2003), en su libro “El Síndrome de Sobreentrenamiento: Una visión desde la Psicobiología del deporte” hace referencia al modelo del burnout deportivo de Coakley¹ (*apud* SUAY I LERMA, 2003). Dicho modelo considera que el fuerte compromiso con la actividad deportiva puede tener repercusiones negativas en las interacciones del deportista con el entorno social y una limitación de las relaciones sociales. A partir de esto el autoconcepto del deportista se basa únicamente en su rendimiento, cuando se genera inseguridad sobre el mismo, hay sentimientos de fracaso y se da la aparición del burnout.

Por otro lado, Díez, Requena y Zubiaur (2012) en su estudio concluyeron que la iniciación temprana en el deporte competitivo tendría una influencia en los vínculos socioafectivos de las jugadoras de básquetbol, porque en el vínculo de apego incluyen al entrenador y al equipo. A pesar de que la gimnasia artística es un deporte individual, también requiere una iniciación temprana y en el contexto de deporte competitivo requiere muchas horas de entrenamiento, compartidas con compañeros. A partir de esto podemos suponer que es una actividad que crea y fortalece vínculos socioafectivos. De todas formas el hecho de que sea un deporte individual nos lleva a interrogar: ¿la competencia podría frenar este fortalecimiento de vínculos entre las compañeras de entrenamiento? El tiempo que implica, ¿podría frenar el fortalecimiento de vínculos ajenos a esta actividad?

En relación a la actividad deportiva y la vida académica, Álvarez, Hernández y López (2014), realizaron un análisis de la relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento y concluyeron que “la actividad deportiva tiene una importante incidencia en el proceso formativo, puesto que resta tiempo para afrontar con solvencia las tareas del aprendizaje, lo cual requiere la puesta en práctica de acciones complementarias que reduzcan este efecto negativo” (p. 83).

Sin embargo, Capdevila, Bellmunt y Hernando (2015) llevaron a cabo una investigación que compara el estilo de vida y el rendimiento académico en adolescentes deportistas y no deportistas y afirman que los resultados reflejaron un mejor rendimiento académico de los deportistas con respecto a sus iguales no deportistas. En el mismo trabajo observaron que los deportistas pasan menos horas en el ocio sedentario y además, tienen una actitud más positiva y se sienten más motivados hacia el estudio.

¹ Coakley, J. Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem? **Sociology of Sport Journal**, Colorado, n. 9, 1992.

Por lo mencionado anteriormente, planteamos como objetivo general: Indagar la influencia del entrenamiento sobre los vínculos y la vida académica de gimnastas adolescentes y jóvenes federadas de los niveles 4, 5 y libres en Montevideo desde su propia percepción al respecto.

Los objetivos específicos son:

- Analizar las emociones y actitudes predominantes en los entrenamientos.
- Analizar la influencia de las actividades relacionadas al entrenamiento sobre los vínculos interpersonales de las gimnastas.
- Analizar la percepción de las gimnastas sobre la influencia en la vida académica de las actividades relacionadas al entrenamiento.

2. MARCO TEÓRICO

En el presente marco teórico tratamos los temas relacionados con la investigación.

En primer lugar, abordamos la disciplina de este trabajo: la gimnasia artística, sus generalidades, la actualidad de la misma en nuestro país, el entrenamiento, las emociones que aparecen en su práctica.

En segundo lugar, nos referimos al abandono deportivo teniendo en cuenta que analizamos aspectos que de acuerdo a los autores que mencionamos son los principales factores que conllevan al mismo.

En tercer y último lugar, tratamos la adolescencia y adultez joven, las etapas que transcurren las gimnastas que conforman la muestra de esta investigación.

2.1 GIMNASIA ARTÍSTICA

La Gimnasia artística es una práctica corporal deportiva, en la que el individuo busca el dominio corporal en distintos aparatos. Esto lo debe hacer mediante un modelo de ejecución técnica pre-establecido. Es decir que el gimnasta busca la perfección técnica, intentando reproducir un modelo de la forma más exacta posible. (PORTOS Y PATOW, 2013).

Es una disciplina caracterizada por la iniciación temprana ya que, como menciona el Prof. Martínez (2015) en nuestra entrevista, se basa en la flexibilidad, en la coordinación y en varios factores en los que las etapas sensibles son tempranas. Las etapas sensibles son, según Orlandoni y Benavidez (2015), aquellas en las que junto con una estimulación adecuada las capacidades físicas se desarrollan favorablemente, sabiendo que es más fácil influenciar estas capacidades cuando están madurando que cuando ya han madurado.

Es un deporte que requiere acciones individuales de coordinación compleja, donde la ejecución de los gimnastas es evaluada por un grupo de jueces de acuerdo a la dificultad de los elementos realizados en las series, la composición y la calidad de la ejecución. Para que la valoración sea lo más subjetiva posible se crean las reglas de cotización de las habilidades, las escalas que determinan el valor de los fallos y las reglas de bonificaciones. (SMOLEUSKIY Y GAVERDOUSKIY, 1996)

2.1.1 GENERALIDADES DE ESTE DEPORTE

En las competencias de este deporte se distinguen tres modalidades: competencia individual de todos los aparatos (all around), competencia individual por aparatos y competencia por equipos.

La gimnasia artística femenina consta de cuatro aparatos: barras asimétricas, viga, salto y suelo. En la rama masculina el deporte posee cinco aparatos: barra fija, suelo, salto, anillas y caballo con arzones.

La edad mínima para competir en los Juegos Olímpicos es de 15 años, pero también se pueden ver gimnastas mayores que continúan participando con éxito en competencias importantes, por ejemplo los japoneses Ono, Nakayama, Takemoto, Kato, Gusiken y Kasamatsu, quienes a los 25-28 años lograron ser campeones mundiales y de los Juegos Olímpicos. (SMOLEUSKIY Y GAVERDOUSKIY, 1996)

Para los autores mencionados las cualidades volitivas son el eje de las características personales del deportista, siendo los tipos más importantes de las mismas la valentía y la decisión. Definen a la valentía como la disposición a realizar un acto a pesar del peligro real o imaginario. Creemos que esta es una propiedad indispensable para las gimnastas ya que en este deporte se realizan elementos que presentan riesgos cada vez más elevados para las mismas. Cuando hablamos de elementos nos referimos a las habilidades de este deporte, pueden ser elementos gimnásticos (son aquellos provenientes de la danza, practicados en viga y en suelo) o elementos acrobáticos, por ejemplo el mortal.

Martinez (2015), quien fue presidente de la Federación Uruguaya de Gimnasia y actualmente es técnico del plantel masculino de gimnasia artística del club Olimpia y de la selección uruguaya, en nuestra entrevista nos muestra su punto de vista sobre la influencia de este deporte en los vínculos de los gimnastas. Considera que la práctica de la gimnasia artística a nivel competitivo es un factor positivo en cuanto a los vínculos de las personas, dado que en este contexto conocen a sus compañeros en edades tempranas y comparten mucho tiempo, pudiendo crear una relación muy fuerte. Nos comenta que con el grupo con el que trabaja se generaron grandes amistades entre los gimnastas. Para él es fundamental que el entrenador busque fomentar esto para que de ésta manera, junto con un trabajo adecuado en cuanto al entrenamiento, el ir a entrenar sea un disfrute.

Asimismo, Barbiel (2016) en su tesis sobre el abandono de las gimnastas en nuestro país, llega a la conclusión de que “el motivo principal por el cual las ex gimnastas permanecieron en la disciplina el tiempo que la practicaron fue el compañerismo” (p. 18, 2016). Expresa además, que el grupo formado con sus compañeras de gimnasia artística fue el grupo de referencia de las mismas. Consideramos entonces que a pesar de ser un deporte individual, el compañerismo toma un papel significativo. El trabajo mencionado aporta más datos interesantes: el

motivo de abandono según las ex gimnastas es la falta de tiempo para compaginar la actividad deportiva con la académica, mientras que para los entrenadores el motivo de abandono es la frustración por no poder desempeñarse como quisieran.

2.1.2 LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN NUESTRO PAÍS

En Uruguay, este deporte se rige por la Federación Uruguaya de Gimnasia, afiliada al Comité Olímpico Uruguayo y a la Confederación Uruguaya de Deportes. En relación a lo internacional, está afiliada a la Confederación Sudamericana de Gimnasia, la Federación Internacional de Gimnasia y la Unión Panamericana de Gimnasia. (FEDERACIÓN URUGUAYA DE GIMNASIA)

Dentro de los clubes federados uruguayos se distinguen dos categorías: federados A y federados B. Los federados A tienen aspiraciones a competir con gimnastas a nivel internacional, mientras que en el caso de los federados B el fin no es tan competitivo, sino pedagógico, buscando la formación a través del deporte. (FEDERACIÓN URUGUAYA DE GIMNASIA).

Los niveles en los que se compite en la rama femenina son: 1, 2, 3, 4, 5 y libre, mientras que en la rama masculina son: 1, 2, 3, y libre. Los niveles son definidos por el rendimiento, cuanto más alto sea éste mayor es el nivel en que se compite. Por otro lado, hay distintas categorías determinadas por la edad de los gimnastas: pre-infantil (hasta seis años), infantil (siete y ocho años), infantil A (nueve y diez años), infantil B (once y doce años), juvenil (trece a quince años) y mayor (dieciséis años en adelante).

La infraestructura necesaria en este deporte es cara y difícil de conseguir, por lo que en nuestro país en algunos casos gracias a la colaboración de los padres, de los profesores y directivos se organizaron diferentes actividades para conseguir el dinero necesario. (DI LORENZO, 2012)

Recientemente se inauguró en Canelones el gimnasio Prof. Salvador Mauad, específico de gimnasia artística tanto femenina como masculina, que se utiliza para entrenar y para realizar las competencias de los niveles más avanzados. Éste cuenta con aparatos donados por China. Estos aparatos tienen las medidas oficiales de las competencias internacionales. El hecho de que sea un gimnasio específico para esta disciplina, permite que los aparatos ya estén armados en todo momento y no sea necesario armarlos y desarmarlos. Este centro de desarrollo de gimnasia artística no es exclusivo para deportistas de Canelones, es un centro de referencia nacional que abarca a deportistas de todo el Uruguay. (INTENDENCIA MUNICIPAL DE CANELONES)

2.1.3 ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Según Smoleuskiy y Gaverdiuskiy (1996), para llegar a la etapa de altos logros en gimnasia artística, la duración de la preparación es de 11-12 años. Estos autores plantean una preparación de muchos años, con las siguientes etapas: etapa de preparación inicial (para las mujeres esta etapa es desde los 5 hasta los 8 años, para los hombres es desde los 5 hasta los 9 años), etapa de preparación especializada (para las mujeres es desde los 8 a los 12 años y para los hombres desde los 10 a los 14 años), etapa de perfección deportiva (en la rama femenina es a los 13 y 14 años y en la rama masculina desde los 15 hasta los 17 años), etapa de máximos logros deportivos (para las mujeres es desde los 15 hasta los 19 años y para los hombres desde los 18 a 22 años) y etapa de finalización de la carrera deportiva (en el caso de las mujeres a partir de los 20 años y en el caso de los hombres a partir de los 23).

En cuanto al aprendizaje de los ejercicios de gimnasia, los autores mencionados afirman que la asimilación de un nuevo elemento debe comenzar con la formación de las nociones motoras. Es decir, que el gimnasta debe crear una idea clara de la habilidad que va a aprender antes de iniciar con las ejecuciones de los ejercicios concretos.

Como se mencionó anteriormente, el objetivo de este deporte es reproducir un modelo de la forma más exacta posible, buscando la perfección técnica. Por esta razón, la repetición en el entrenamiento es un factor de suma importancia para lograr los resultados.

En nuestro país, los gimnastas en general entrenan alrededor de tres horas diarias de lunes a viernes; siendo ésta una de las actividades que realizan, además de estudiar o trabajar, entre otras. Sin embargo, en otros lugares en donde la práctica se da a nivel profesional, la dedicación al deporte es mayor y se entrena una mayor cantidad de horas, no teniendo tantas actividades fuera de la gimnasia.

2.1.4 EMOCIONES EN GIMNASIA ARTÍSTICA

“La gimnasia y su praxis ameritan de alegría, de felicidad, de expresión del mismo ser, de derroches de ser quien se es y del disfrute de serlo cuando y mientras se ejecuta, y obviamente mucho tienen que ver los estados de ánimo del que ejecuta.” (REYES, 2009, p. 197).

Según Reyes (2009), en la práctica de gimnasia artística es usual que al ejecutar ciertos elementos de riesgo y complejidad los gimnastas experimenten temor y ansiedad. El autor explica además, que mientras haya mayor frecuencia de entrenamiento, se activan más neurotransmisores y receptores y aumentan también

los niveles de serotonina, que inhibe y regula los estados de ánimos, incluido el temor y otras emociones. Estos procesos posibilitan que se procese y decodifique mejor la información. Añade también que la optimización de las capacidades mentales, de los estados de ánimo y del manejo del temor y la ansiedad en las clases de gimnasia artística provocará una optimización de las capacidades motora y esto trascenderá de forma favorable en los procesos de aprendizaje.

Como expresa León (1999, p. 203) los movimientos de gimnasia artística se caracterizan porque “el deportista gira alrededor de uno de los ejes del espacio, o de algún otro, fruto de la combinación de los anteriores”. A causa de las características del aparato vestibular, los movimientos giratorios del cuerpo o la cabeza producen momentos de desorientación. Las situaciones invertidas, al ser posiciones en donde la cabeza es la parte del cuerpo que se encuentra más cercana al suelo, son las que tienen un riesgo de lesión más grave. La desorientación y el riesgo de lesión conllevan una gran dificultad en la enseñanza – aprendizaje de las habilidades gimnásticas, ya que los miedos del gimnasta pueden producir fallas técnicas, aún así cuando la persona tiene las capacidades para realizar el elemento. (LEÓN, 1999)

León, Fuentes y Calvo (2011) en su investigación sobre ansiedad y autoconfianza precompetitiva en gimnastas concluyeron que los gimnastas de mayor nivel tienen interpretaciones de los síntomas de ansiedad cognitiva más elevados que los gimnastas de menor nivel. Es un dato interesante teniendo en cuenta que en nuestra investigación analizamos las emociones predominantes en los entrenamientos de las gimnastas que compiten en tres niveles diferentes.

Cabe destacar también que el miedo y la ansiedad, pueden estimular el sistema nervioso simpático (adrenalina y noradrenalina) (VILLEGAS, VILLEGAS Y VILLEGAS, 2012).

2.2 ABANDONO DEPORTIVO

Si bien esta investigación no determina las causas de abandono del deporte, en la misma exploramos aspectos que de acuerdo con trabajos previos inciden en el mismo.

Según Amigó (2004), a partir de la adolescencia se origina un alto porcentaje de abandono deportivo, y la actividad deportiva disminuye a medida que va aumentando la edad de los chicos.

Un estudio concluye que los motivos principales de abandono por parte de adolescentes son la falta de tiempo para compaginar la actividad deportiva con la

académica y la preferencia de estar con sus amigos/as antes que realizar deporte en su tiempo de ocio (MACARRO, ROMERO Y TORRES; 2010). Esto tiene una concordancia con el trabajo de Moreno (2016) en el que concluye que las principales causas de abandono deportivo de la población adolescente son la falta de tiempo, el aumento de la exigencia en el estudio y el conflicto de intereses, entre otras cosas.

Por su parte, Almudena y Lepe (2013) en un trabajo de revisión bibliográfica, deducen que el motivo principal de los jóvenes para no practicar actividad físico-deportiva es la falta de tiempo.

En la investigación de su tesis de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, Barbiel (2016) llega a la conclusión de que la falta de tiempo es la causa principal de abandono de las gimnastas que practicaban en el club Olimpia porque al comenzar la secundaria aumenta la carga horaria así como las responsabilidades y se cuenta con menos tiempo para llevar a cabo actividades extra curriculares. Asimismo, añade que para los dos profesores de las gimnastas que conforman su muestra, la frustración por no desempeñarse como quisieran también conduce a la decisión de dejar de practicar el deporte.

Jofre (2009) en su tesis de grado sobre las causas de abandono de adolescentes que practicaban gimnasia artística en los colegios afiliados a ADIC, concluye que hay diversos factores que inciden en este abandono, comenzando por la falta de tiempo, dada en parte por el aumento de la carga horaria de estudio y porque las adolescentes le dedican mucho de su tiempo libre a sus amistades.

2.3 ADOLESCENCIA Y ADULTEZ JOVEN

Damos lugar al abordaje de estos conceptos ya que nuestra muestra está compuesta por gimnastas que se encuentran en estas etapas.

“Los conceptos de adolescencia y juventud corresponden a una construcción social, histórica, cultural y relacional, que a través de las diferentes épocas y procesos históricos y sociales han ido adquiriendo denotaciones y delimitaciones diferentes” (DÁVILA, 2004, p. 1). Es decir, que estos conceptos son construidos socialmente, y con el paso del tiempo y las diferencias culturales, pueden evolucionar.

Di Segni y Obiols (2008) diferencian la adolescencia de la juventud. Según estos autores (p. 82, 2008), “un adolescente es un ser humano que pasó la pubertad y que todavía se encuentra en una etapa de formación ya sea en lo referente a su capacitación profesional, a la estructuración de su personalidad o a la identidad

sexual.” El adulto joven, a diferencia del adolescente, ya maduró su personalidad, adquirió responsabilidades y tiene definida su identidad sexual.

2.3.1 ADOLESCENCIA

La palabra “adolescencia” surge del latín, “adolecere” significa crecer. La adolescencia es una fase en la que se pasa de la infancia a la edad adulta. Es un proceso psicológico y psicosocial que tiene relación con la pubertad (coincidiendo con ésta en las primeras fases) y al desarrollo social, físico y emocional. En este proceso disminuye el interés hacia las actividades de los padres y aumenta el mismo hacia las del grupo de amigos, buscando una nueva identidad (AMIGÓ, 2004). Esto es importante para este trabajo teniendo en cuenta que el hecho de que sea una etapa en donde aumenta el interés hacia el grupo de amigos podría conllevar a disminuir el interés por invertir su tiempo en el entrenamiento.

Según Marcelli y Braconnier (p. 3, 2005) “la adolescencia es una época de transición entre la infancia y la edad adulta”. Estos autores señalan también que el “rechazo de la infancia y búsqueda de un estatus estable de adulto” generan una crisis en los adolescentes.

Coleman y Hendry (2003) cuestionan el hecho de que se conceptualice a la adolescencia como una “transición”, debido a que es un período de siete u ocho años en la vida de una persona. También hacen referencia a que en la actualidad esto es aún más complejo, ya que hoy en día la adolescencia comienza antes y finaliza más tarde. La maduración social más temprana, la inserción laboral más tardía, la permanencia en el domicilio de los padres por un período más largo, son elementos que prolongan este período. Algunos comienzan este estadio a los nueve o diez años, y muchos lo finalizan después de los veintiuno.

2.3.2 CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA

La rapidez y profundidad de los cambios físicos de la adolescencia se puede comparar únicamente con la de las transformaciones que se dan en la etapa fetal y en los momentos siguientes al nacimiento. Los cambios más evidentes son en cuanto a la talla, el peso, y el desarrollo de los órganos reproductivos. Las transformaciones que se dan en este estadio se deben a las hormonas, algunas produciéndose mucho más de lo que lo hacían antes, y otras apareciendo. (DELVAL, 2008)

En los varones adolescentes predomina la anchura de los hombros con respecto a la de las caderas, mientras que en el caso de las chicas sucede lo contrario, en este período comienza el ensanchamiento de las caderas. (HERRERA, YTURRIAGA Y PAVIA, 1994)

En las chicas, aproximadamente dos años después que comienzan a aparecer los primeros signos de pubertad se produce la menarquia, entre los doce y trece años. La aparición de la menarquia en las mujeres de la misma familia generalmente se da en una edad similar. (MARCELLI Y BRACONNIER, 2005)

A simple vista podemos observar en los adolescentes cambios de voz, aumento de estatura y aparición de vello facial en los varones.

Con respecto a los cambios físicos, existen casos de gran exposición en relación a esto, pero también hay casos en donde se intentan esconder constantemente los atributos físicos. Es decir que la modificación corporal puede ser aceptada o rechazada. Todo esto supone una adaptación a los cambios y una modificación del esquema corporal.

2.3.3 ADULTEZ JOVEN

Según Meinel y Schnabel (1988) la adultez inicial comprende las edades desde los 18/20 años hasta los 30/35 años. En general, este es el período de máximo rendimiento de los deportistas.

En esta etapa ya se completó el desarrollo y el crecimiento físico y el rendimiento motor suele ser óptimo. Si los hábitos alimenticios y el estilo de vida son adecuados, la salud suele ser buena. En el caso de no serlos, el adulto joven puede comenzar a tener y sentir algunos deterioros, pero aún tendrá la capacidad de modificar sus hábitos y volver a un mejor estado. Con respecto a la personalidad, en este período los juicios morales se justifican en principios y valores universales, siendo más completos que antes. Es también en donde se consolidan los deseos ocupacionales o profesionales, y las relaciones de pareja (CAÑOTO, 2006).

Es decir que es el período de máximo rendimiento de los deportistas pero a la vez en donde se afianzan los deseos ocupacionales, lo que podría generar una dificultad en la organización diaria y una disyuntiva para las gimnastas sobre su disposición a organizarse de manera de poder continuar con la actividad deportiva sin restarle importancia a sus deseos ocupacionales o no.

3. METODOLOGÍA

Antes de comenzar con la investigación en sí, realizamos entrevistas previas a ex gimnastas y a un entrenador. Estas entrevistas tuvieron como objetivo, por un lado analizar la pertinencia del tema y por otro, conocer si a través de las preguntas formuladas podríamos recabar los datos necesarios. A partir de las mismas observamos que el entrenamiento tiene repercusiones en los aspectos a analizar en el trabajo (sean positivas o negativas), por lo que consideramos pertinente poner en práctica la investigación.

El hecho de realizar entrevistas previas, fue importante para conocer qué respuestas podríamos obtener en las preguntas planteadas a las gimnastas y qué repreguntas podríamos realizar, pero fue primordial también ya que la entrevista realizada al entrenador (ésta se encuentra en el Anexo C) brindó datos realmente significativos y utilizados en el marco teórico.

3.1 PARADIGMA

Este trabajo se enmarca en un paradigma interpretativo. Corbetta (2007) utiliza el término “interpretativismo” haciendo referencia a “todas las perspectivas teóricas para las que la realidad no puede ser sólo observada, sino que debe ser interpretada”. Para cumplir con los objetivos de esta investigación, los datos que necesitamos no podemos recolectarlos únicamente a partir de la observación, sino que debemos realizar entrevistas. Creemos que podemos interpretar cómo es la influencia del entrenamiento sobre los vínculos y la vida académica de las gimnastas y cuáles son las emociones que predominan en los mismos a partir de las respuestas que surgen en dichas entrevistas.

3.2 MODELO DE INVESTIGACIÓN

El modelo es cualitativo. El interés de la investigación son los significados que las participantes otorgan sobre su percepción de distintos aspectos del entrenamiento.

Según Taylor y Bogdan (1987, p.19) la metodología cualitativa se refiere a una “investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable”. Los datos que obtenemos a partir de las palabras de las gimnastas son descriptivos y se basan en percepciones de las mismas, no los cuantificamos.

3.3 NIVEL

Para Sabino (1992, p.47) las investigaciones que profundizan a un nivel exploratorio son aquellas “que pretenden darnos una visión general y sólo aproximada de los objetos de estudio.” Además, el autor menciona que este tipo de investigación

se lleva a cabo principalmente cuando el tema es poco explorado y no hay suficientes estudios previos. Realizamos este trabajo en un nivel exploratorio, ya que no hemos encontrado gran variedad de antecedentes y nuestro instrumento de recolección de datos nos permite dar una visión general sobre lo que investigamos, sin abarcar un nivel más profundo en el tema.

3.4 UNIVERSO Y MUESTRA

En este caso el universo abarca las gimnastas federadas de Montevideo de las categorías infantil B, juvenil y mayor (es decir, desde 11 años en adelante) que compiten en los niveles 4, 5 y libres.

Según Archenti, Marradi y Piovani (2007, p. 89) “una muestra es cualquier subconjunto, amplísimo o limitadísimo, de miembros de una población que se investiga con el fin de extender a toda la población las conclusiones (...).”

Para seleccionar a las participantes de esta investigación, utilizamos un muestro en bola de nieve, o también llamado muestro de avalancha. Con este tipo de muestreo, según Salamanca y Crespo (2007) se puede establecer una relación de confianza más fácilmente con el nuevo participante debido a la presentación que hace la persona ya incluida.

El límite de la muestra lo marca la saturación de respuestas, es decir que realizamos entrevistas y utilizamos la técnica de bola de nieve para obtener nuevos participantes hasta que notamos que las respuestas se tornan siempre iguales o muy similares.

La muestra está compuesta por cuatro gimnastas de nivel 4, una gimnasta de nivel 5 y cinco gimnastas de nivel libre, la menor de ellas tiene doce años mientras que la mayor tiene 19 años. Para la realización de entrevistas a gimnastas menores se solicitó un consentimiento informado a sus padres.

3.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento de recolección de datos es la entrevista semiestructurada. Este tipo de entrevistas da lugar a la re-pregunta, a partir de esto pueden surgir respuestas que no estaban previstas en las interrogaciones anteriormente planteadas pudiendo ofrecernos información útil. La pauta de la entrevista se encuentra en el Anexo A y las entrevistas realizadas en el Anexo B.

3.6 TRATAMIENTO DE DATOS

Organizamos los datos de acuerdo a una categoría (actividades relacionadas al entrenamiento) y a los objetivos específicos planteados.

Para el análisis, comenzamos con la primera categoría a analizar y continuamos con los objetivos específicos y sus categorías, de la siguiente manera:

- Datos que se refieren a las actividades relacionadas al entrenamiento desde la percepción de las gimnastas y sus entrenadores.
- Datos sobre las emociones y actitudes predominantes en los entrenamientos:
 - a) Emociones y actitudes predominantes en los entrenamientos
 - b) Diferencias en las percepciones según el nivel.
- Datos relacionados a la influencia de las actividades relacionadas al entrenamiento sobre los vínculos de las gimnastas:
 - a) Vínculos generados en el entrenamiento.
 - b) Influencia del entrenamiento en los vínculos generados en otros ámbitos.
- Datos que se refieren a la percepción de las gimnastas sobre la influencia en la vida académica de las actividades relacionadas al entrenamiento:
 - a) Influencia del entrenamiento en la vida académica.
 - b) Influencia de los viajes relacionados a la actividad deportiva sobre la vida académica.

4. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Datos referidos a las actividades relacionadas al entrenamiento.

“Todos los días hacemos cosas diferentes.” (G3, nivel 4)

“Entreno hasta las seis, después hago físico.” (G7, nivel libre)

“Entreno cuatro horas diarias de lunes a viernes de tarde, y sábados también cuatro hs pero de mañana, y después de esas 4 hs hacemos una hora de físico, hacemos musculación o ejercicios con un preparados físico.” “Dentro de esas 4 hs hacemos una preparación física que nos manda Armand (entrenador), que es como para entrar en calor los músculos, después ahí sí hacemos los ejercicios, los aparatos, series. Y después de esas 4 hs hay un preparador físico que trabaja más bien los músculos para agarrar fuerza y eso.” (G8, nivel libre)

“Entramos en calor, después las profes nos dicen a qué aparato vamos, armamos y empezamos a hacer lo que nos digan, o hay veces que empezamos con algo más fácil y después vamos haciendo algo más difícil.” (G10, nivel libre)

“Yo antes tenía un grupo de entrenamiento pero de chica entrenaba sola con mi entrenador, y ahora entreno con un grupito de dos chicas más, somos tres y después están las más chicas, pero entrenamos por separado de ellas.” “Entramos en calor, casi siempre igual pero a veces se cambia un poco, y después hacemos preparación física, se puede hacer al principio o al final de la clase yo en Estados Unidos lo hacía a lo último, un poco al principio y un poco a lo último, acá en Uruguay lo hacemos todo al principio. Y después empezamos a entrenar en los aparatos, intentamos hacer los cuatro todos los días pero cuando no dan bueno hacemos tres o dos, los que den en el día.” (G6, nivel libre)

Datos referidos al objetivo 1: Analizar las emociones y actitudes predominantes en los entrenamientos.

A continuación destacamos los comentarios de las gimnastas que refieren a sus emociones y actitudes durante las instancias de entrenamiento, los mismos los agrupamos según las emociones y actitudes mencionadas en las entrevistas.

Frustración.

“Frustración porque no te salió y eso a veces es lo que más predomina, que te enojas, o hasta salís llorando, porque hubo algo que no te salió y no te sale, no te sale

y ves que a todo el mundo le sale, entonces como que pila de frustración.” (G1, nivel 4)

“Frustración.” “Son divertidos pero si no te sale algo te frustras”. “Si no fue un entrenamiento bueno termino mal.” (G2, nivel 4).

“A veces hay cosas que no me salen o me tranco o lo que sea y ya me pongo mal o me estreso”. (G3, nivel 4).

Desmotivación y tristeza.

“Hay días que te divertís, hay días que te querés matar porque se hace imposible y querés que sean las ocho.” “Son tres horas del día que perdés en venir acá, que podrías estar haciendo otra cosa o no sé a veces en vez de salir tenes que venir acá o tenés que estudiar y estas acá y llegas tarde y estás cansada.” (G2, nivel 4)

“A veces hay cosas que no me salen o me tranco o lo que sea y ya me pongo mal o me estreso”. (G3, nivel 4).

“A veces estas trancada y te desmotivás y te trancas.” (G4, nivel 4).

“Si me va mal llego bajoneada y no quiero nada”. (G7, nivel libre).

“Si vos en el entrenamiento no te sale, lo seguís probando hasta que te salga, y si llega la hora de irte y el entrenador te dice ta no lo hagas porque no te va a salir, ahí te vas medio desmotivada.” (G8, nivel libre)

“A veces te fue horrible en el entrenamiento y no querés saber de nada ni que te hablen ni nada.” “Hay pila de altibajos, mismo pila de veces pensé en dejar, que no podés más, que no te da el tiempo (G9, nivel libre).

Enojo, bronca.

“A veces el enojo, cuando no te sale algo”. (G5, nivel 5).

“Hay momentos que bueno a veces te da un poco de bronca o impotencia cuando un ejercicio no te sale”. (G6, nivel libre).

Miedo.

“De vez en cuando te vienen algunos miedos por hacer ejercicios”. (G7, nivel libre).

“Al principio no tenía tanto miedo, ahora sí, porque antes no hacía mucho, ahora hago más cosas que antes”. (G10, nivel libre).

Preocupación por las lesiones.

“Yo antes de la lesión tenía mucho más futuro del que tengo ahora, y tuve un tiempo hace unos meses que yo decía para qué vengo acá si no tengo futuro, vengo a perder el tiempo.” (G7, nivel libre).

“Hay pila de lesiones que te tiran para atrás porque tenés que esperar, recuperar. (G9, nivel libre).

Satisfacción y superación.

“Esa satisfacción que sentís cada vez que te salen las cosas”. (G1, nivel 4)

“Te trancas en algo y decís ta dejo porque nunca lo voy a superar, y después seguís viniendo y te das cuenta que sí lo podes superar”. “A veces te superas y te empezás a motivar.” (G4, nivel 4)

“Cuando te sale un ejercicio es como un sentimiento de superación y es súper lindo.” (G6, nivel libre).

Felicidad, alegría y motivación.

“Los entrenamientos se disfrutan mucho.” “Disfruto mucho porque el grupo que tengo, con mis compañeras, nos llevamos super bien, tenemos tremendo equipo y estamos compartiendo todas algo que nos gusta.” “Felicidad extrema porque estuviste entrenando medio año un elemento y te salió.” (G1, nivel 4).

“Alegría, a veces.” (G2, nivel 4).

“Me siento bien viniendo a hacer gimnasia.” “A veces como que te salen cosas nuevas y te pones feliz.” (G3, nivel 4).

“Cuando fui creciendo me fui motivando más porque fui teniendo metas, de chicas no tanto.” (G5, nivel 5).

“En los entrenamientos en realidad, casi todo es bastante disfrutable”. (G6, nivel libre).

“Si me va bien, llego a mi casa de buen humor.” “Es como que llego acá y mis compañeros y todo me suben el humor, y como que soy feliz acá.” (G7, nivel libre).

“Vengo acá y como que me distraigo, veo a mis amigas”. “Tenés un día que te fue re bien y salís re copada”. “Hay pila de felicidad, porque mismo cuando empezas siempre tenes una meta o algo a lo que quieres llegar y cuando lo logras te da felicidad.” (G9, nivel libre).

“Quiero hacer gimnasia y divertirme con mis amigas.” “Cuando me salen cosas nuevas estoy muy feliz”. Siempre me divierto, estoy feliz.” (G10, nivel libre).

Adrenalina.

“Adrenalina.” “De vez en cuando te vienen algunos miedos por hacer ejercicios y eso, pero más que nada adrenalina. A mí me encanta.” (G7, nivel libre).

Ansiedad.

“Soy bastante ansiosa también entonces me molesta y me pongo medio mal cuando algo no me sale porque no soy muy paciente”. (G6, nivel libre).

“Ansiedad, como que querés hacer un ejercicio y querés hacerlo y no sos paciente.” (G8, nivel libre).

Actitudes positivas hacia el entrenamiento.

“A veces pasaba unos días sin venir y sentía que algo me faltaba.”

“Necesito entrenar todos los días, no puedo no entrenar.” (G4, nivel 4).

“Gasto mis energías acá, y cuando estoy enojada o algo es como que vengo acá y saco todo.” (G5, nivel 5)

“A veces los domingos estoy esperando que sea lunes para venir a entrenar.” (G9, nivel libre).

“Hay veces que tengo un mal día y quiero venir a gimnasia para entrenar, porque hay veces que no sé, me siento mejor acá.” “Hay veces que no me quiero ir.” (G10, nivel libre).

Persistencia de las emociones.

“Te va mal en una competencia y podés llegar a estar todo una semana mal por una competencia que ya fue.” (G1, nivel 4).

“Me pasó la última vez que estuve como un mes de mal humor porque no me salían las cosas para la competencia.” (G7, nivel libre).

Variabilidad de las emociones.

“De repente vos acá llegas con tremendo mal humor o mal porque te pasó algo y salís re bien porque te salió un elemento o porque te fue re bien en la clase, de repente salís de acá súper frustrada o llorando porque hubo algo que no te salió.” (G1, nivel 4).

“A veces triste, a veces feliz. En un momento podes estar en feliz y en otro triste.” (G4, nivel 4).

“A veces tenés un día que te fue re bien y salís re copada...y a veces te fue horrible en el entrenamiento y no querés saber de nada ni que te hablen ni nada.” (G9, nivel libre).

“Cuando me salen cosas nuevas estoy muy feliz y cuando no me sale nada estoy medio triste.” (G10, nivel libre).

Datos referidos al objetivo 2: Analizar la influencia de las actividades relacionadas al entrenamiento sobre los vínculos de las gimnastas.

A continuación se presentan los principales comentarios sobre este objetivo.

“Con las de acá se formó tremendo equipo, somos súper unidas, y compartir el día a día como que te une muchísimo.” “Nos juntamos pila afuera, salimos y compartimos pila de cosas de la vida, nos contamos todo, y hemos ido a cumpleaños, salimos a bailar, todo, compartimos pila de cosas.” “Siempre nos estamos apoyando y tratamos de avanzar todas juntas y si nos pasa algo siempre está el apoyo.” “Con las de afuera salimos, nos juntamos en una casa, salimos al cine, a bailar, lo que sea.” “Al cumpleaños de quince de una de mis mejores amigas, no voy a dejar de ir a la fiesta por venir a entrenar, pero ta si tengo un cumpleaños de quince cualquiera vengo a entrenar y ta llegaré tarde al cumpleaños o no sé, se juntan mis amigas y yo dependiendo, si puedo, pero si no no chicas tengo que entrenar y pila de cosas así. A veces como que dejás un poquito más de lado, pero ta es el entrenamiento que mis amigas saben que no lo cambio.” “De repente decís, no voy a dejar porque las voy a perder a mis amigas o algo de eso.” (G1, nivel 4)

“Acá convivís varias horas todos los días del año, en verano también, es distinto.” (G2, nivel 4)

“Siempre me junto, siempre tengo tiempo para juntarme con mis amigos.” “Tengo amigas bastante cercanas fuera de acá, pero de acá también porque nos conocemos de hace varios años.” (G3, nivel 4)

“Casi todas mis amigas ahora son de acá (entrenamiento), porque no te da el tiempo para hacer muchas cosas.” “Tengo amigos de la UTU, pero los veo ahí y no me junto mucho fuera de ahí, con las de acá sí, hago más cosas, nos juntamos.” (G4, nivel 4)

“Antes eran todas de acá de la gimnasia, pero dejé un año y ahora tengo pila de amigas acá pero mis mejores amigas son del liceo. Me acerqué más con las del liceo cuando dejé ese año.” “Dejo de salir con mis amigos, o también me gustaría hacer más cosas que no sean gimnasia pero mil veces prefiero venir acá.” “También las amistades, pila de amigas.” (Sobre lo más positivo que le dio la gimnasia). (G7, nivel libre)

“Me pierdo cumpleaños de quince, o cumpleaños que haya en la hora de entrenamiento falto, también salir a bailar.” “Salgo una vez cada tanto y en verano, porque cuando estamos en el año no salgo nunca, porque hay competencias, todo. Me re gusta salir a bailar pero no puedo.” “A mis amigas (del entrenamiento) las conozco desde que yo arranqué y ellas arrancaron al mismo tiempo que yo y todo una vida juntas.” “Conocen toda mi vida y yo la de ellas, y vivimos pila de horas juntas, nos vamos de vacaciones a veces juntas.” “Con los del liceo me veo ahí en el liceo y en algún cumpleaños pero después no nos juntamos fuera del liceo. “Por más que sea un deporte individual, acá somos un equipo.” (G8, nivel libre)

“Las más cercanas son del gimnasio, pero también porque paso mucho más tiempo con ellas que con otras chicas.” “Muchas veces dejé de ir a bailar o juntarme con amigos. Al principio se hace complicado pero después te acostumbras.” “Con las gurisas estoy acostumbrada a estar con ellas ahí y siempre alentándonos.” Vengo acá y como que me distraigo, veo a mis amigas” (G9, nivel libre)

“Casi siempre hacen las cosas de tarde lo cual yo nunca voy porque los cumpleaños son de tarde, me invitan a las casas de tarde y yo les digo que no puedo porque tengo que entrenar, y me dicen si puedo faltar un día y yo les digo que no porque tengo que entrenar, y después hay veces que se enojan pero bueno, yo tengo que entrenar asique...” “A las del colegio las veo solo en el colegio y acá (entrenamiento) las veo todos los días, una de acá, siempre viene a mi casa, yo voy a la casa todos los fines de semana y nos conocemos más con las de acá.” “Quiero hacer gimnasia y divertirme con mis amigas” (G10, nivel libre)

“No tengo tiempo para nada osea siempre tengo que entrenar, no me puedo quedar hasta tarde, no puedo hacer cosas, osea poder podría pero no podría rendir como yo quisiera entonces es decisión mía no hacerlo.” “En un momento ya dejaron

de invitarme porque ya sabían que yo no podía nunca, entonces bueno. Pero a mí no me molestaba. “Y a los cumpleaños de quince también, capaz que yo al otro día tenía competencia y tenía que ir un rato a saludar y me iba, o... sí dejé un montón de cosas, que en el momento no me molestaba en realidad.” “Antes en la gimnasia tenía muy buenas amigas, yo las consideraba mis mejores amigas, pero también es difícil tener, las mujeres somos complicadas y es difícil tener amigas en un ámbito tan competitivo, y bueno, y en realidad ese grupo que yo pensaba que eran mis mejores amigas no terminaron siendo...” “Igual a mi mejor amiga la conocí entrenando”.(G6, nivel libre)

Datos referidos al objetivo 3: Analizar la percepción de las gimnastas sobre la influencia en la vida académica de las actividades relacionadas al entrenamiento.

“Hago muchas actividades fuera del liceo...entonces como que a veces no tengo casi tiempo, pero a veces prefiero venir y llegas y como que te abre la mente, te dispersas y llegas mejor a estudiar que si te quedas encerrado o te quedaste con ganas de venir.” (G1, nivel 4)

“...o tenés que estudiar y estás acá y llegas tarde y estás cansada.” “No comprometerme tanto con otras cosas como con el liceo por ejemplo.” (Se refiere a algo negativo de la gimnasia). “En vez de estudiar estás acá, por ejemplo si tengo un examen igual vengo a entrenar y podría estar estudiando.” “Llegas cansada, entonces capaz que no estudias como deberías.” (G2, nivel 4)

“Mis padres siempre me dicen que ponga primero que nada al estudio, si yo tengo que estudiar y veo que no me da el tiempo o algo, tengo que faltar, prefiero faltar y hacer cosas para el liceo. Pero trato de hacer tiempo.” (G3, nivel 4)

“Voy de mañana solamente (al liceo), pero te cansa pila, es muy agotador.” (G4, nivel 4)

“Me modifica en el estudio porque yo hace dos años no hice gimnasia porque tuve una lesión en la espalda, y tenía mucho más tiempo...y como que estaba más tranquila y le dedicaba mucho más tiempo a otras cosas. Pero me modifica pero igualmente puedo, lo arreglo levantándome más temprano cuando tengo un escrito o los fines de semana hago más cosas. Te modifica porque si porque estarías mucho más libre pero igual se puede.” (G7, nivel libre)

“No le puedo dedicar tantas horas de estudio cuando salgo del liceo porque estoy toda la tarde en el club entrenando. Por más que la voy llevando, mismo en los viajes, ahora por ejemplo que me fui a Glasgow dos semanas perdí de hacer algunos

escritos, parciales. Pero algunos profesores tomaron consideración y me los dejaron hacer más tarde, cosas así. Por lo general me ayudan los profesores.” (G8, nivel libre)

“Es como que me cuesta más, trato de hacer todo los fines de semana porque entre semana llego muerta y no quiero hacer nada, si tengo que estudiar para el jueves trato de hacerlo el fin de semana para que me de el tiempo.” “Me ayudó pila en el tema de la organización, pila de compañeras mías que hacen solo liceo, se quejan que al otro día nos pusieron un escrito que esto lo otro, y como vos ya sabes que tenes que entrenar ta salís y decís me tengo que poner las pilas porque tengo solo dos horas, y es como que te vas organizando más.” (G9, nivel libre)

“Iba al liceo, mi madre me tenía que ir a buscar porque si no no llegaba a entrenar y comía en el auto, me cambiaba en el auto, entrenaba y llegaba a mi casa de noche, no estaba en todo el día en mi casa, pero nunca tuve problema con el liceo, siempre me fue bien. Siempre me fue bien, no tuve mucho problema, me hacía tiempo para estudiar y la llevaba bien, no era que decía “qué pesado”, llegaba cansada, pero podía.” “Ahora no porque el año pasado estuve en Estados Unidos, entonces bueno, no pude hacer nada. Pero este año quiero empezar a hacer el curso de entrenador de gimnasia artística.” (G6, nivel libre)

5. DISCUSIÓN

Para analizar los objetivos planteados, debemos en primer lugar analizar cómo son los entrenamientos y cuáles son las actividades relacionadas a los mismos.

Las gimnastas exponen que los entrenamientos comienzan siempre con una entrada en calor, algunas mencionan que es casi siempre igual: “Entramos en calor, casi siempre igual pero a veces se cambia un poco.” (G6)

Luego de la entrada en calor, según el club en donde entrenen, algunas realizan una preparación física, mientras que otras la llevan a cabo al final del entrenamiento. Esta preparación física la realizan con ejercicios utilizando el peso del propio cuerpo, es decir que no utilizan pesas para realizarlos, únicamente en algunas ocasiones utilizan pesas pero de poco peso.

El entrenamiento continúa con la ejecución de los ejercicios o series en los aparatos. Una de las entrevistadas esclarece que buscan practicar los cuatro aparatos todos los días pero a veces no da el tiempo y realizan los que pueden. Otro aspecto a mencionar, es que una de ellas manifiesta que a veces comienzan el entrenamiento en aparatos realizando elementos más fáciles y luego continúan a lo más difícil: “hay veces que empezamos con algo más fácil y después vamos haciendo algo más difícil”. (G10)

Observamos diferencias con las gimnastas de un club respecto a las demás, las mismas manifiestan que luego de la ejecución en los aparatos realizan físico en la sala de aparatos. Asimismo, notamos que el horario que le dedican al entrenamiento es mayor. Entrenan cuatro horas de lunes a sábados, y a continuación de esas cuatro horas van a la sala de aparatos. En los demás casos, lo hacen de lunes a viernes tres horas por semana.

Si bien se trata de un deporte individual, hace falta hacer referencia a cómo se desarrolla el entrenamiento a nivel grupal. Una de las gimnastas menciona que esto fue cambiando dependiendo del lugar en donde se encontraba entrenando, nos comenta que de chica entrenaba sola con su entrenador, luego tuvo un grupo de entrenamiento y hoy en día entrena con dos chicas más. Otras entrevistadas comentan que realizan la entrada en calor y la preparación física con todas sus compañeras y en el entrenamiento por aparatos se dividen en pequeños grupos. En otros casos, también expresan que la entrada en calor la realizan todas juntas pero luego el entrenamiento se organiza diferente. Para realizar la preparación física, se forman dos grupos, uno formado por quienes próximamente tienen una competencia, y otro por quienes no tienen competencia cerca, ya que aquellas que entrenan para

una competencia tienen una preparación física menos fuerte. Para realizar los aparatos, se divide igual y en el caso de que compitan todas se dividen por niveles, estando las que compiten en niveles 5 y libre por un lado con un entrenador y las de niveles 1, 2, 3 y 4 con otra entrenadora.

5.1 ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES Y ACTITUDES PREDOMINANTES EN LOS ENTRENAMIENTOS.

A continuación analizamos las emociones y actitudes predominantes en los entrenamientos y las diferencias que encontramos en las percepciones de las gimnastas de acuerdo al nivel.

5.1.1 EMOCIONES Y ACTITUDES PREDOMINANTES EN LOS ENTRENAMIENTOS.

Podemos ver que en las entrevistas se repite el tema de lo cambiante que puede ser un entrenamiento en cuanto a las emociones y la persistencia de estas incluso hasta después de que el mismo haya terminado.

De las entrevistas se desprende que el hecho de lograr algo o no en los entrenamientos traería consecuencias en cuanto a las emociones hasta días después de los entrenamientos. Esto se ve en frases como: “me pasó la última vez que estuve como un mes de mal humor porque no me salían las cosas para la competencia” (G7).

Queda en evidencia que puede haber de un momento a otro un paso de una felicidad o satisfacción, a una frustración o viceversa. En este sentido, las gimnastas comentaron que a medida que van logrando lo que quieren tienen emociones muy positivas como la satisfacción y felicidad, pero cuando no logran hacer algo, en ocasiones se sienten frustradas.

Dentro de las emociones mencionadas aparecen también el enojo, el miedo, la ansiedad y la impotencia.

Si bien la adrenalina es una hormona y un neurotransmisor es aludida por una gimnasta, quien se refiere a la misma como una emoción y expresa que es una de las que más prevalece y que le encanta. Debemos tener en cuenta que según Villegas, Villegas y Villegas (2012) la adrenalina puede ser causada por el miedo y la ansiedad, emociones referidas por otras gimnastas.

Resulta importante mencionar la importancia de la actividad deportiva para algunas gimnastas en las que la misma parece tornarse una necesidad. En estos casos vemos una actitud sumamente positiva hacia el entrenamiento: “a veces pasaba unos días sin venir y sentía que algo me faltaba” (G3), “a veces los domingos estoy

esperando que sea lunes para venir a entrenar” (G9), “necesito entrenar todos los días, no puedo no entrenar” (G4). Esto es de gran importancia si tenemos en cuenta que como se mencionó en el marco teórico, a partir de la adolescencia surge un alto porcentaje de abandono deportivo y a medida que va aumentando la edad de los chicos, la actividad deportiva disminuye (AMIGÓ, 2004). Destacamos esto ya que es valioso observar este tipo de actitudes por parte de las gimnastas hacia el entrenamiento, teniendo en cuenta que se encuentran en edades en donde hay una importante tasa de abandono.

Recordamos algo fundamental que surge en la entrevista con el Prof. Mario Martínez (2015) en la que nos comenta la importancia de que los entrenamientos sean para los gimnastas un espacio disfrutable, al que les guste asistir y al que no vayan sintiendo que es una obligación para de esta manera evitar el abandono. Cabe destacar que notamos que los entrenadores en general lograrían esto, ya que en las entrevistas se escuchan estas expresiones: “los entrenamientos se disfrutan mucho” (G1), “me siento bien viniendo a hacer gimnasia” (G3), “soy feliz acá” (G7), “hay veces que no me quiero ir” (G10), “siempre me divierto, estoy feliz” (G10). En algunos casos, esto se da de tal forma que algunas gimnastas cuando tienen algún problema, perciben al entrenamiento como algo que las ayuda. En este sentido, nos dicen: “gasto mis energías acá, y cuando estoy enojada o algo es como que vengo acá y saco todo” (G5), “hay veces que tengo un mal día y quiero venir a gimnasia para entrenar, porque hay veces que no sé, me siento mejor acá” (G10). Esto es algo muy positivo, ya que hay que tener en cuenta que las gimnastas no son máquinas sino personas y que en todo ámbito de la Educación Física y el deporte debemos buscar que las clases y los entrenamientos sean disfrutables para los alumnos. Además, creemos que logrando este ambiente, pueden alcanzarse mejores resultados e intentar evitar el abandono deportivo.

Esto es significativo también ya que vemos una relación con lo que expresa Reyes (2009) sobre la práctica de gimnasia artística, en donde considera que la misma merece realizarse con alegría, felicidad y expresión y que para esto tienen que ver los estados de ánimo de quienes la ejecutan.

Se identificó únicamente un caso aislado en el que interpretamos que no hay realmente una sensación de disfrute de los entrenamientos ya que la entrevistada (G2) nos comenta: “Hay días que te divertís, hay días que te querés matar porque se hace imposible y querés que sean las ocho”, “son tres horas del día que perdés en venir acá, que podrías estar haciendo otra cosa.” La misma gimnasta, al preguntarle qué

emociones predominan en los entrenamientos afirmó sin dudar que es la frustración la emoción que prevalece. En este caso, teniendo en cuenta la opinión de los profesores entrevistados en el trabajo de Barbiel (2016) en donde expresan que la frustración por no poder desempeñarse como quisieran también conduce al abandono deportivo, y que la gimnasta no se muestra motivada, nos llama la atención la continuidad de la práctica de este deporte por la gimnasta. Si bien en los demás casos aparece la frustración como una emoción que aparece en determinados momentos de los entrenamientos, ninguna otra gimnasta hace referencia a la prevalencia de esta emoción sobre la felicidad y la satisfacción.

5.1.2 DIFERENCIAS EN LAS PERCEPCIONES SEGÚN EL NIVEL.

Un aspecto llamativo son las diferencias que se observan entre lo que perciben las gimnastas según el nivel en el que compiten. La ansiedad, la preocupación por las lesiones y el miedo son mencionados únicamente por quienes compiten en el nivel más avanzado. Es más, una gimnasta hace hincapié en que “al principio no tenía tanto miedo, ahora sí, porque antes no hacía mucho, ahora hago más cosas que antes” (G10).

En el marco teórico mencionamos las capacidades volitivas, consideradas el eje de las características personales del deportista por Smoleuskiy yGaverdouskiy (2006). Una de ellas es la valentía. Teniendo en cuenta que las gimnastas al avanzar de nivel van realizando elementos de mayor dificultad, podemos decir que quienes llegan al nivel mencionado no son solo quienes tienen las condiciones físicas, sino quienes también se caracterizan por su disposición a realizar elementos a pesar de los riesgos, entre otras cosas. Si bien estas gimnastas son las únicas que nos expresan que a veces tienen miedo o ansiedad, son quienes se enfrentan a situaciones más peligrosas. Asimismo, podríamos pensar también que la ansiedad surja de su intención por lograr nuevos elementos o mejorarlos.

Por otra parte, tomamos los aportes de León (1999), mencionados anteriormente en el marco teórico respecto a cómo la desorientación y el riesgo de lesión dificultarían la enseñanza – aprendizaje debido a los miedos del gimnasta producidos a partir de esto, y en donde se afirma que las situaciones invertidas son las posiciones en donde el riesgo de lesión es más grave. Teniendo en cuenta esto nos resulta más llamativo el hecho de que únicamente las gimnastas de nivel libre manifiesten verbalmente el miedo, ya que en todos los niveles se encuentran en situaciones invertidas. Sin embargo, el nivel de exigencia cada vez más alto podría explicar dichas manifestaciones.

Con respecto a las diferencias encontradas en cuanto a la ansiedad, manifestada únicamente por las gimnastas de nivel libre, vemos una concordancia con la investigación de León, Fuentes y Calvo (2011) en donde concluyen que los gimnastas de mayor nivel tienen interpretaciones de los síntomas de ansiedad cognitiva más elevados que los gimnastas de menor nivel.

Cabe destacar, que consideramos razonable que en las entrevistas surjan el temor y la ansiedad como emociones de los entrenamientos, ya que Reyes (2009) expresa que es frecuente en la práctica de gimnasia artística aparezcan estas emociones al ejecutar elementos de cierto riesgo y complejidad.

Nos preguntamos por qué la preocupación por las lesiones y el impacto de estas en su desempeño, motivación y aspectos emocionales se da exclusivamente en las gimnastas del nivel más avanzado, quienes lo manifiestan con estas expresiones: “yo antes de la lesión tenía mucho más futuro del que tengo ahora, y tuve un tiempo hace unos meses que yo decía para qué vengo acá si no tengo futuro, vengo a perder el tiempo” (G7) y “hay pila de lesiones que te tiran para atrás porque tenés que esperar, recuperar” (G9).

5.2 ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS AL ENTRENAMIENTO SOBRE LOS VÍNCULOS INTERPERSONALES DE LAS GIMNASTAS.

En las entrevistas, al preguntarle a las gimnastas sobre sus amistades en algunas oportunidades las mismas marcan una diferencia entre sus vínculos del entorno de la gimnasia con los de otros ámbitos y nos responden preguntando: “¿con las de la gimnasia o las de afuera?”. Para este análisis utilizamos esas dos categorías: los vínculos del entrenamiento y los vínculos de otros ámbitos.

5.2.1 VÍNCULOS GENERADOS EN EL ENTRENAMIENTO.

Con respecto a los vínculos generados a partir del entrenamiento, la gran mayoría manifiesta tener una muy buena relación con sus compañeras. Incluso, en algunos casos expresan que estos vínculos son de lo más positivo que les dio la gimnasia. Esto podría hacernos pensar que la competencia no influye en sus relaciones, aparecen frases como: “siempre nos estamos apoyando y tratamos de avanzar todas juntas” (G1). Únicamente una entrevistada nos muestra una visión contraria en su experiencia, nos comenta que antes tenía muy buenas amigas en la gimnasia pero en su opinión el ámbito competitivo es complicado y es difícil mantener amistades en el mismo. Sin embargo, este caso sería la excepción.

Los relatos de las participantes de la investigación concuerdan con el pensamiento de Martínez (2015), el hecho de conocer a sus compañeras en edades tempranas y compartir tanto tiempo, permite que se genere una relación muy fuerte entre ellas. Podemos visualizarlo en estas frases: “a mis amigas las conozco desde que yo arranqué y ellas arrancaron al mismo tiempo que yo, todo una vida juntas”, “conocen toda mi vida y yo la de ellas” (G8), “compartir el día a día como que te une muchísimo” (G1). Tomamos esto como algo sumamente positivo, podemos ver que el entrenamiento es un medio de creación y fortalecimiento de vínculos importantes para las gimnastas.

En las entrevistas también surgen elementos que se relacionan con el trabajo realizado por Barbiel (2016) en donde en su conclusión toma al compañerismo como fuente de motivación para no dejar de practicar la actividad. Las gimnastas lo reflejan de esta forma: “disfruto mucho porque el grupo que tengo con mis compañeras, nos llevamos súper bien”, “de repente decís, no voy a dejar porque las voy a perder a mis amigas o algo de eso” (G1), “quiero hacer gimnasia y divertirme con mis amigas” (G10).

Esto cobra suma importancia si tenemos en cuenta el trabajo de Macarro, Romero y Torres (2010), quienes afirman que un motivo principal de abandono deportivo es la preferencia de estar con sus amigos antes que practicar. Dado que podemos ver que para las gimnastas entrevistadas el entrenamiento engloba la actividad deportiva y la amistad, podemos pensar en que existiría un menor riesgo de abandono deportivo por parte de estas.

Algunas gimnastas comentan que sus amigas más cercanas son del gimnasio, principalmente porque pasan más tiempo con ellas.

Un caso que a nuestro entender muestra claramente la existencia de una influencia del entrenamiento sobre los vínculos interpersonales es el de una gimnasta que expresa lo siguiente: “antes eran todas de acá de la gimnasia, pero dejé un año y ahora tengo pila de amigas acá pero mis mejores amigas son del liceo. Me acerqué más con las del liceo cuando dejé ese año” (G7). En esta oportunidad se ve un cambio en sus vínculos de acuerdo a la práctica o no de este deporte.

5.2.2 VÍNCULOS GENERADOS EN OTROS ÁMBITOS.

Refiriéndonos a los vínculos ajenos a la actividad deportiva, en algunos casos las gimnastas reflejaron que el entrenamiento no afecta sobre estos, que a pesar del tiempo que les implica pueden llevar a cabo sus actividades con sus amigos/as normalmente.

Sin embargo, la mayoría manifiesta que el hecho de entrenar supone dejar de realizar algunas actividades tales como cumpleaños o salidas. Surgen comentarios como estos: “me pierdo cumpleaños de quince, o cumpleaños que haya en la hora de entrenamiento falto, también salir a bailar” (G8), “casi siempre hacen las cosas de tarde por lo cual yo nunca voy” (G10).

Esto es importante ya que la muestra está compuesta por adolescentes y jóvenes, considerando las características propias de estas etapas del ciclo de vida, en la adolescencia hay una búsqueda de una nueva identidad en donde aumenta el interés hacia las actividades del grupo de amigos (AMIGÓ, 2004). Tratándose de una etapa en donde cambian los intereses y el grupo de amigos se vuelve significativo, el hecho de tener que dejar de realizar algunas actividades con el mismo podría implicar una cierta desmotivación hacia el entrenamiento.

No obstante, resulta importante destacar que a pesar de lo manifestado anteriormente, también hay frases que no reflejan una preocupación por parte de las gimnastas sobre este tema: “a los cumpleaños de quince también, capaz que yo al otro día tenía competencia y tenía que ir un rato a saludar y me iba, o... sí dejé un montón de cosas, que en el momento no me molestaba en realidad. Si me pongo a pensar capaz que hubiera estado bueno pero no lo cambiaría igual tampoco” (G6), “dejo de salir con mis amigos, o también me gustaría hacer más cosas que no sean gimnasia pero mil veces prefiero venir acá” (G7), “me invitan a las casas de tarde y yo les digo que no puedo porque tengo que entrenar, y me dicen si puedo faltar un día y yo les digo que no porque tengo que entrenar, y después hay veces que se enojan pero bueno, yo tengo que entrenar así que...” (G10).

Teniendo en cuenta lo que afirma Jofre (2009) que la falta de tiempo para practicar gimnasia artística se da también porque las adolescentes dedican mucho de su tiempo libre a sus amistades, reflexionamos y creemos que los principales motivos para abandonar o no la actividad son las prioridades que tengan en sus intereses. Vemos que en algunos casos el entrenamiento no afecta para nada el tiempo que se dedica a sus amistades, mientras que en la mayoría sí pero las gimnastas no reflejan gran preocupación por esto. Debido a esta razón creemos que es importante adjudicarle un valor preponderante al interés por practicar el deporte siendo éste un factor decisivo en la continuidad o no con la actividad, y no referirnos de forma aislada a la falta de tiempo, que si bien es una dificultad que presentan las gimnastas, depende de sus intereses, prioridades y motivación el poder adjudicarle o no el tiempo necesario al entrenamiento.

Es importante mencionar además que la muestra la componen también jóvenes adultas. En el marco teórico se menciona que según Cañoto (2006) es una etapa en donde se consolidan los deseos ocupacionales o profesionales, por lo que algunas de las gimnastas es probable que ya tengan afianzada la idea de ocuparse en este deporte. Si bien en este país no se vive profesionalmente de la práctica de gimnasia artística ya que la misma no aporta a nivel económico a quienes la practican, las gimnastas pueden tener solidificado su interés por esta actividad.

5.3 ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS AL ENTRENAMIENTO EN LA VIDA ACADÉMICA.

Para comenzar el análisis mencionamos que notamos diferencias en las percepciones de las gimnastas sobre la influencia de las actividades relacionadas al entrenamiento en la vida académica.

5.3.1 INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN LA VIDA ACADÉMICA.

Algunas participantes de esta investigación hacen hincapié en que la actividad deportiva es cansadora pero igualmente se puede llevar a cabo una vida académica normal. Esto lo vemos en las siguientes frases: “me modifica pero igualmente puedo, lo arreglo levantándome más temprano cuando tengo un escrito o los fines de semana hago más cosas.” “Te modifica si porque estarías mucho más libre pero igual se puede” (G7). “Siempre me fue bien, no tuve mucho problema, me hacía tiempo para estudiar y la llevaba bien, no era que decía “qué pesado”, llegaba cansada, pero podía” (G6).

Retomando el trabajo de Jofre (2009) en el que menciona que la falta de tiempo que conlleva al abandono de gimnasia artística en ADIC, por un lado se da porque en la adolescencia la carga horaria y la responsabilidad en el estudio aumenta de forma considerada, podemos ver a través de las entrevistas que los factores mencionados sí inciden en la falta de tiempo, pero que no presentan una gran dificultad para las gimnastas como para producir un abandono deportivo, ya que las entrevistadas hacen hincapié en que se puede realizar todo con un mayor esfuerzo y organización.

Una de ellas considera algo negativo del entrenamiento y es que el mismo conlleva a que no se comprometa tanto con el liceo. Esta percepción concilia con el análisis de Álvarez, Hernández y López (2014) en el que concluyen que la práctica deportiva resta tiempo para el proceso formativo e incide por lo tanto de forma negativa en el mismo. La gimnasta expresa: “en vez de estudiar estás acá, por

ejemplo si tengo un examen igual vengo a entrenar y podría estar estudiando”, “llegas cansada, entonces capaz que no estudias como deberías.” (G2)

Sin embargo, otra gimnasta comenta que no tiene casi tiempo pero que al asistir al entrenamiento puede estudiar mejor que si no va: “prefiero venir y llegas y como que te abre la mente, te dispersas y llegas mejor a estudiar que si te quedas encerrado o te quedaste con ganas de venir.” (G1)

Otra gimnasta indica que sus padres le dicen que la prioridad tiene que ser el estudio, por lo que si tiene que estudiar y no tiene tiempo, no asiste a entrenar. Se ve una diferencia en cuanto a prioridades, así como en el caso mencionado la prioridad es el estudio, en la mayoría de los casos buscan una solución para no faltar al entrenamiento. Esto podemos suponer que depende de las expectativas de cada gimnasta y también como vemos en este caso de la opinión o las exigencias de los padres. Podemos ver que en los casos en donde los padres se involucran más en el deporte, hay un mayor apoyo hacia el mismo, sin tomar con tanta prioridad al estudio, como en otros casos.

Podemos encontrar también una correspondencia con la investigación de Capdevila, Bellmunt y Hernando (2015) en donde afirman que los adolescentes deportistas tienen una actitud más positiva, se sienten más motivados hacia el estudio y pasan menos horas en el ocio sedentario. Una de las gimnastas (G9) sostiene que debido al entrenamiento aprendió a organizarse mejor: “me ayudó pila en el tema de la organización, pila de compañeras mías que hacen solo liceo, se quejan que al otro día nos pusieron un escrito que esto lo otro, y como vos ya sabes que tenes que entrenar ta salís y decís me tengo que poner las pilas porque tengo solo dos horas, y es como que te vas organizando más.” Podemos suponer que esta gimnasta pasa menos horas en el ocio sedentario que sus compañeras de clase.

5.3.2 INFLUENCIA DE LOS VIAJES POR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA VIDA ACADÉMICA.

Cabe destacar también que en dos casos de gimnastas de nivel libre hacen mención a viajes por la actividad deportiva que acarrear consecuencias a nivel académico. Una de las gimnastas (G8) menciona que al viajar al mundial de Glasgow no realizó algunos parciales, la misma afirma que algunos profesores tomaron consideración y le permitieron realizar los parciales luego, y comenta que en general la ayudan los profesores. Por otra parte, otra gimnasta (G6) hace referencia a que el año pasado vivió en Estados Unidos para entrenar allí y por lo tanto no tuvo actividad

académica. En este caso ya había finalizado la secundaria y no comenzó otros estudios pero manifestó la intención de hacerlo este año.

Las dificultades en la vida académica que pueden presentar los viajes por la actividad deportiva son manifestadas por las gimnastas de nivel libre, quienes compiten a nivel internacional. En otro caso fue mencionado un viaje pero no fue relacionado con dificultades en lo académico.

De todas formas podemos ver que en el primer caso mencionado no demuestra que el viaje haya originado grandes problemas para ella y que contó con la consideración de los profesores, mientras que en el otro caso la influencia en los estudios se debe a la elección u oportunidad de entrenar en otro país.

6. CONCLUSIONES

.Teniendo en cuenta que la metodología utilizada no nos permite generalizar los datos, expresamos a continuación las principales conclusiones.

En lo que refiere al primer objetivo específico, encontramos que es difícil precisar cuáles son las emociones que predominan en los entrenamientos teniendo en cuenta que una de las características de los mismos en cuanto a las emociones es la alteración de éstas a lo largo de cada sesión. Las entrevistadas hicieron referencia en mayor medida a la felicidad, la satisfacción y luego a la frustración. Notamos también una diferencia en la percepción de las gimnastas de acuerdo al nivel, en donde mencionaron el miedo, la ansiedad y la preocupación por las lesiones únicamente aquellas del nivel más avanzado. Invitamos a reflexionar sobre estas diferencias.

En cuanto a las actitudes, notamos que las gimnastas en general tienen una actitud sumamente positiva hacia el entrenamiento, son indicios de esto no querer irse del mismo, esperarlo con ansias y tener la necesidad de entrenar.

Con respecto a la influencia del entrenamiento en los vínculos de las gimnastas, es necesario hacer mención a algo sumamente positivo: el entrenamiento como espacio creador y fortalecedor de vínculos. Podemos ver la trascendencia de las amistades generadas en el mismo. En varios casos, las gimnastas toman como lo más positivo de la gimnasia, las amistades formadas gracias a esta. Hacen referencia también al apoyo continuo que se tienen con sus compañeras. Incluso algunas expresan que sus amistades más cercanas son del ámbito de la gimnasia. Esto nos hace pensar que el hecho de que se trate de un deporte en el que haya una competencia individual no implica un freno en la amistad y en el compañerismo. Si bien podemos ver un caso en el que una entrevistada hace referencia a la dificultad para tener amistades en el ámbito competitivo, esto es manifestado únicamente en un caso, en donde se expresa lo contrario al resto de las participantes de la investigación. No dejando de lado esto, nos referimos sobretodo a lo que podemos ver en general.

Debemos aludir también a la dificultad que presentan las gimnastas para dedicarle tiempo a sus amistades, ya que la mayoría de las gimnastas manifiesta esto. Sin embargo, no debemos olvidarnos que las mismas no reflejan una gran preocupación por esto, incluso en algunas oportunidades muestran que la prioridad la tiene el entrenamiento y resaltan que no cambiarían lo vivido en este deporte por dedicarle ese tiempo a sus amistades.

En cuanto al tercer objetivo específico, es fundamental mencionar que la mayoría de las gimnastas no manifiesta tener una dificultad para compaginar el

entrenamiento con la vida académica como para originar un abandono deportivo. Si bien demuestran que realizan un esfuerzo mayor, hacen hincapié en que pueden ir a los entrenamientos y aún así llevar a cabo su actividad académica normalmente.

Encontramos por otro lado un caso en donde la gimnasta piensa que el entrenamiento lleva a que no se comprometa tanto con el liceo, así como contrariamente, otra gimnasta hace referencia al mismo como algo positivo, ya que la ayuda a organizarse mejor. Esto muestra distintas percepciones, de acuerdo a la personalidad de cada persona podría ser la forma en que el entrenamiento influye en este aspecto. Consideramos interesante que se trabaje con las gimnastas en obtener herramientas para organizarse mejor, tal como indica la gimnasta mencionada, que sin enfocarse en las dificultades, aprende de ellas.

A partir de esto pensamos que lo que determina principalmente la continuidad o no de las gimnastas en este deporte sería el interés y las expectativas que tengan sobre el mismo, ya que vemos que si bien la falta de tiempo es una dificultad para ellas, en general no reflejan una gran preocupación en restarle tiempo a las amistades de otros ámbitos y no manifiestan mayores dificultades para llevar a cabo su vida académica.

Por esta razón, creemos importante buscar el mayor interés hacia este deporte, sin dar lugar a que las gimnastas se enfoquen en el tiempo que “le resta” a las otras actividades. No obstante, resaltamos la tarea de los entrenadores en cuanto al interés y al gusto que provocan hacia esta actividad, manifestados de diferentes formas y en diversas oportunidades por parte de las gimnastas que participaron en nuestro trabajo. Teniendo en cuenta esto último, no consideramos necesario en la mayoría de los casos realizar cambios en los entrenamientos, ya que únicamente en un caso notamos una falta de motivación hacia los mismos.

Por otra parte, si bien sabemos que los docentes y entrenadores tienen gran conocimiento sobre sus gimnastas, creemos que el presente trabajo puede ser de utilidad para los mismos, para conocer un poco más las percepciones de las gimnastas en estos aspectos.

Además, pensamos que puede ser atractivo también para las gimnastas, para incentivar mayor reflexión sobre el impacto o no del entrenamiento en los aspectos trabajados.

Creemos interesante para futuras líneas de investigación, profundizar más acerca de las causas de abandono en la Gimnasia Artística, tal vez, comparando

resultados obtenidos de aquellas gimnastas que continúan en actividad con aquellas que abandonaron, ya que explorando los aspectos relacionados con las causas de abandono adjudicadas en estudios previos, no encontramos una influencia de los mismos que justifique el mismo.

Consideramos preponderante el apoyo a las gimnastas por parte de sus familias para la continuidad en este deporte, teniendo en cuenta que esta actividad no conllevaría mayores problemas en la vida académica e incluso podría tener una influencia positiva con el aprendizaje de una mejor organización. Hacemos referencia a esto ya que en una entrevista una gimnasta expresa que le gustaría que los padres le dieran más importancia que la que le dan a la gimnasia artística. Consideramos fundamental el apoyo de las familias no solo por lo mencionado, sino porque es también positivo el aspecto del entrenamiento como espacio creador y fortalecedor de vínculos, pero principalmente por las emociones que aparecen en los mismos. Para finalizar, creemos interesante destacar algunas frases que muestran esto:

“Yo vengo acá porque me gusta hacerlo y me siento bien viniendo a hacer gimnasia.”

“Para mí es como que vengo acá y como que me distraigo, veo a mis amigas.”

“Hay veces que tengo un mal día y quiero venir a gimnasia para entrenar, porque hay veces que no sé, me siento mejor acá.”

7. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALMUDENA, M.; LEPE, R. Motivación de logro y motivación hacia la práctica de la actividad físico-deportiva. **Revista electrónica de investigación docencia creativa**, Granada, v. 2, n. 22, p. 163-168, 2013. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/27757/1/ReiDoCrea-Vol.2-Art.22-Carrasco-Lepe.pdf>. Acceso en: 31 jul. 2016.

ÁLVAREZ, P.; HERNÁNDEZ, A.; LÓPEZ, D. Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. **Revista de la Educación Superior**, México, v. 1, n. 169, ene. 2014. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v43n169/v43n169a5.pdf>. Acceso en: 24 mar. 2016.

AMIGÓ, E. *et al.* **Adolescencia y Deporte**. Barcelona: INDE, 2004. 121 p.

ARCHENTI, N.; MARRADI, A.; PIOVANI, J.I. **Metodología de las ciencias sociales**. Buenos Aires: Emecé Editores, 2007. 322 p.

BARBIEL, S. **Causas de abandono en la disciplina gimnasia artística femenina**. 2016. 25p. Monografía de conclusión de curso (Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte). Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, IUACJ. Montevideo, 2016.

CAÑOTO, Y. Etapas del ciclo vital. In: CAÑOTO, Y.; PEÑA, G.; SANTALLA, Z. **Una introducción a la Psicología**. Caracas: UCAB. 2006, p. 75-88, cap. 3.

CAPDEVILA, A.; BELLMUNT, H.; HERNANDO, C. Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. **Retos**, n. 27, 2015. Disponible en: http://retos.org/numero_27/28-33.pdf. Acceso en: 1 abr. 2016.

COLEMAN, J.C.; HENDRY, L.B. **Psicología de la adolescencia**. Madrid: Morata, 2003. 293 p.

CONGRESO ARGENTINO, 11° LATINOAMERICANO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS, 6°, 2015. Buenos Aires. Actas del 11° Congreso Argentino y 6° Latinoamericano en Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Departamento en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/54954/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1. Acceso en: 29 oct. 2016.

CONGRESO ARGENTINO, 10° LATINOAMERICANO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS, 5°, 2013. La Plata. **Actas del 10° Congreso Argentino y 5° Latinoamericano en Educación Física y Ciencias**. Universidad Nacional de La Plata. Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: <http://www.aacademica.com/000-049/53> Acceso en: 10 may. 2016.

CORBETTA, Piergiorgio. **Metodología y técnicas de investigación social**. Madrid: McGraw-Hill, 2007. 422 p.

DÁVILA, Oscar. Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. **Última década**. Santiago de Chile, año 12, n. 21, p. 83-104, dic., 2004.

DELVAL, J. **El desarrollo humano**. Madrid: Siglo XXI, 2008. 631 p.

DÍEZ, Gloria; REQUENA, M. del Carmen; ZUBIAUR, Marta. Influencia el contexto de alto rendimiento en los vínculos socioafectivos de jugadoras de baloncesto. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia,v.12, n.1, jun. 2012. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232012000100008&script=sci_arttext Acceso en: 15 abr. 2016.

DI LORENZO, E. **Gimnasia artística de base. Cuaderno del estudiante de educación física**. Montevideo: IUACJ, 2012, 80 p.

Entrevista con Mario Martínez (2015)

FEDERACIÓN URUGUAYA DE GIMNASIA. Gimnasia artística en Uruguay. Disponible en: <http://fug.yolasite.com/about-us.php>. Acceso en: 20 nov. 2016.

HERRERA, E.; YTURRUGA, R.; PAVIA, C. **La pubertad**. Madrid: Díaz de Santos, 1994. 148 p.

INTENDENCIA MUNICIPAL DE CANELONES. Inauguración del nuevo gimnasio Prof. Salvador Mauad en Canelones. Disponible en: <https://www.imcanelones.gub.uy/noticias/inauguracion-del-nuevo-gimnasio-prof-salvador-mauad-en-canelones>. Acceso en: 22 nov. 2016.

JOFRE, D. **Causas de abandono de la práctica de gimnasia artística, en adolescentes entre 11 y 17 años, de los colegios de Montevideo afiliados a A.D.I.C.** 2009. 59 p. Monografía de conclusión de curso (Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte). Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, IUACJ. Montevideo, 2009.

LEÓN, F. **La demostración de los errores técnicos como medio para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia artística.** 1999. 509 p. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura, Extremadura, 1999.

LEÓN, J.; FUENTES, I; CALVO, A. Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. **Revista Internacional de Ciencias del Deporte**, Sevilla, v. 7, n. 23, abr. 2011. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3677724>. Acceso en: 15 jul. 2016.

MACARRO, J.; ROMERO, C.; TORRES, J. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. **Revista de Educación**, Madrid, n. 353, set. 2010. Disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/re353/re353_18.pdf. Acceso en: 27 jul. 2016.

MARCELLI, D.; BRACONNIER, A. **Psicopatología del adolescente.** Barcelona: Masson, 2005. 91 p.

MEINEL, K.; SCHNABEL, G. **Teoría del movimiento.** Buenos Aires: Stadium, 1988. 480 p.

MORENO, S. **Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente.** 2014. 85 p. Trabajo fin de grado. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, 2014. Disponible en: <http://invenio2.unizar.es/record/16907/files/TAZ-TFG-2014-2122.pdf> . Acceso en: 31 jul. 2016.

OBIOLS, G.; DI SEGNI, S. **Adolescencia, posmodernidad y escuela.** Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas, 2008. 211 p.

REYES, A. La implicación de la neurociencia en la ejecución gimnástica. **Sapiens: Revista Universitaria de Investigación**, Maturín, v. 10, n.1, jun. 2009. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3175959>. Acceso en: 23 set. 2016.

SALAMANCA, A.; CRESPO, M. El muestreo en la investigación cualitativa. **NURE Investigación**, n. 27, abr. 2007. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/340/330>. Acceso en: 28 jun. 2016

SMOLEUSKIY, V.; GAVERDOUSKIY, I. **Tratado general de gimnasia artística deportiva.** Barcelona: Paidotribo, 1996. 385 p.

SUAY I LERMA, F. **El Síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte.** Barcelona: Paidotribo, 2003. 196 p.

TAYLOR, S. J.; BOGDAN, R. **Introducción a los métodos cualitativos de investigación**. Buenos Aires: Paidós, 1987. 343 p.

SABINO, C. **El proceso de investigación social**. Caracas:Panapo, 1992. 216 p.

VILLEGAS, J.; VILLEGAS, O.; VILLEGAS, V. Semiología de los signos vitales: Una mirada novedosa a un problema vigente. **Archivos de Medicina**, Manizales, v. 12, n. 2, dic. 2012.

8. ANEXOS

ANEXO A

Pauta de las entrevistas con las gimnastas.

¿Cómo empezaste a hacer gimnasta artística?

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

¿Cuántas horas entrenas por semana?

¿Cómo son los entrenamientos?

¿Qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos? ¿Las emociones de los entrenamientos fueron cambiando con el tiempo o son las mismas?

¿Sentís que los entrenamientos influyen en algo en tu vida?

¿Qué pensás que es lo más positivo de la gimnasia?

¿Y negativo?

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia? ¿Por qué?

¿Hay algo más que quieras contar?

ANEXO B

Entrevistas con las gimnastas.Entrevista con G1.

Edad: 16

Nivel: 4

Club: Centro de Gimnasia Artística (CGA)

¿Cómo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Empecé cuando tenía ocho años. Empecé porque me gustaba mucho, pasaba todo el día saltando y haciendo cosas, y mi hermana, que es Eugenia que está en nivel 5 también empezó. No empezamos acá, empezamos en el mismo club pero antes era el CAR con otra profesora.

¿Y tu familia, aparte de tu hermana, tiene algo que ver con la gimnasia?

- No, mi padre cuando era más chico había hecho gimnasia artística pero no mucho.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- Cinco días por semana, tres horas cada día.

¿Cómo son los entrenamientos?

- Eh... no sé cómo decirte. Se disfrutaban mucho, se puede decir eso. Que disfruto mucho porque el grupo que tengo, con mis compañeras, nos llevamos súper bien, tenemos tremendo equipo y estamos compartiendo todas algo que nos gusta. Entonces se disfruta pila.

¿Sentís que los entrenamientos influyen en algo en tu vida?

- Sí, obvio que sí. Porque de repente vos acá llegas con tremendo mal humor o mal porque te pasó algo y salís re bien porque te salió un elemento o porque te fue re bien en la clase, o de repente salís de acá super frustrada o llorando porque hubo algo que no te salió. O mismo las competencias, te va mal en una competencia y podes llegar a estar todo una semana mal por una competencia que ya fue. Entonces influye pila.

¿Y en tus amistades?

- ¿Mis amistades de afuera o las de acá?

En todas.

- De afuera, como que mis amigas del liceo como que les gusta, les interesa la gimnasia, pero más que eso no, más que ir a las competencias y eso no. Pero las de acá se formó tremendo equipo, somos super unidas, y compartir el día a día como que te une muchísimo.

¿Y haces cosas con ellas aparte de venir acá?

- Si obvio, nos juntamos pila afuera, salimos y compartimos pila de cosas de la vida, nos contamos todo, tenemos un grupo obviamente en whatsapp, y hemos ido a cumpleaños, salimos a bailar, todo, compartimos pila de cosas.

¿Y con las de afuera?

- Sí, sí. Salimos, nos juntamos en una casa, salimos al cine, a bailar, lo que sea.

Entonces, ¿no te perdés de hacer cosas por venir acá? No te cambia eso, ¿o sí?

- Puede ser sí. Osea cosas importantes, ponele una fiesta de una amiga, al cumpleaños de quince de una de mis mejores amigas, no voy a dejar de ir a la fiesta por venir a entrenar, pero ta si tengo un cumpleaños de quince cualquiera vengo a entrenar y ta llegaré tarde al cumpleaños o no sé, se juntan mis amigas y yo dependiendo, si puedo, pero si no no chicas tengo que entrenar y ta pila de cosas así. Sí, a veces como que dejas un poquito más de lado, pero ta es el entrenamiento que mis amigas saben que no lo cambio.

¿Y en tu familia influye?

- Más o menos. A mi padre más o menos que le da medio todo igual, pero mi madre siempre dijo que lo principal era el liceo. Lo demás era todo secundario, entonces capaz que un día nos ve medio cansadas y dice ta faltan a gimnasia para estudiar, y yo, no, no faltó. Aparte a mí no me gusta faltar entonces ta, no, llegaré muerta pero no faltó. De repente me gustaría que le dieran más importancia a la gimnasia que la que le dan.

¿Y te vas de vacaciones y eso, no tenés problema?

- No, ahí no porque en realidad, mis padres trabajan en una cosa medio especial y las vacaciones en sí, estamos siempre acá, entonces nos fuimos de viaje, y como que me dedico al viaje, ta si, pierdo entrenamientos pero son cosas que no me pasan todos los días entonces ta.

¿En el liceo, te cambia algo?

- Puede ser, a veces todos te conocen como, ah porque vos haces gimnasia artística, o yo soy animadora también, y los nenes se enteran que hago gimnasia y me dicen ah mostrame algo hace una vuelta en el aire y cosas así. Y comparto con amigos, este año en la clase me tocó con amigos que hacen todos deporte, entonces siempre llegaba el lunes, y todos dependiendo de cómo estuviera la cara era de cómo nos había ido en el deporte. Entonces compartimos pila de cosas que está bueno.

¿Y tenes problemas por el tiempo de estudio o cosas así?

- En mi caso si porque hago muchas actividades fuera del liceo, hago gimnasia, hago danza en otra academia, hago inglés, entonces como que a veces no tengo casi tiempo, pero a veces prefiero venir y llegas y como que te abre la mente, te dispersas y llegas mejor a estudiar que si te quedas encerrado o te quedaste con las ganas de venir.

Entonces ¿haces danza también?

- Si.

¿Entrenas mucho también?

- Es diferente, porque hacemos flamenco, entonces son dos veces por semana dos horas y media más o menos, y ta es diferente. A principio de año hacemos como una especie de preparación y empezamos a hacer abdominales y esas cosas y mis compañeras se mueren y yo estoy re preparada, y mismo la profesora sabe que tiene diferencias, pero ta no se comparan.

En la gimnasia, ¿qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Y es muy variado... depende, puede ser una felicidad extrema porque estuviste entrenando medio año un elemento y te salió, o hasta frustración porque no te salió y eso es a veces lo que más predomina, que te enojas, o hasta salís llorando, porque hubo algo que no te salió y no te sale, no te sale, no te sale y ves que a todo el mundo le sale, a una de las chicas que empezó hace no sé, un par de meses, va y le sale y vos hace meses que estás entrenando y no te sale, entonces como que pila de frustración, pero de todo.

¿Y tus emociones en los entrenamientos fueron cambiando con el tiempo, o siempre desde que empezaste fue igual?

- No, fueron cambiando sí, porque nosotras estábamos con una profesora, y cambió. Y a partir de ahí, como que el año pasado yo creo que nos metimos

mucho más. Nunca me pasaba a mí de salir llorando porque algo no me salía, o de frustrarme, no ni ahí, y eso como que me empezó a pasar recién el año pasado porque como que nos apretaron más, nos dieron más atención, pila de cosas, y también lo disfruté mucho más.

¿Qué pensás que es lo más positivo de la gimnasia?

- Lo más positivo... muchas cosas. Primero que te enseña a trabajar en equipo, porque aunque vos vas y competís solo, es un deporte que si vos no tenes un equipo que te acompañe, profesores que te ayuden, que te apoyen, que entiendan todo lo que te pasa, imposible hacerlo. No podes hacerlo si tenes un mal equipo. Es más, hay chicas que se cambian porque sienten que el grupo no las sostiene y es verdad. Creo que eso te da pila, y eso de que no haya competencia entre las gimnastas... Ponele, nosotras ahora somos cinco que competimos en el mismo nivel, la misma categoría, entre nosotras, y nunca va a haber eso de ah porque te sacaste más y esto lo otro, no, jamás. Entre nosotras, nunca pasa eso. Siempre nos estamos apoyando y tratamos de avanzar todas juntas y si nos pasa algo siempre está el apoyo. Y después, en sí de la gimnasia más que el equipo, es que las cosas no salen si vos no le metes cabeza y no entrenas, nada es por casualidad o por suerte, se nota pila. Las chiquilinas que entrenan todos los días, avanzan mucho más, meten más cabeza, meten más horas, y es trabajo que haces, nada te va a venir del cielo.

¿Y algo negativo?

- Negativo...no sé. A veces que es un deporte que, yo creo que no hay deporte más exigente que la gimnasia. Para mí es el deporte que más exige, porque no es solo tener fuerza y ya está, o tener resistencia, no, son muchas cosas, que se logran con trabajo, entonces exige pila, pila de tiempo también. Entonces, eso, pero es lo que lo hace tan lindo también.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- Si. A veces hay momentos que capaz como que te apartas un poco, o te frustras porque no te salen las cosas, decís ta ya está, hasta acá llegó, y de repente venís al siguiente entrenamiento y te sale todo y decís pa lo voy a seguir haciendo toda mi vida. Pero en un punto sabes que ya no lo vas a hacer más.

Por ahora, ¿qué fue lo que te llevó a no dejar?

- Yo creo que esa satisfacción que sentís cada vez que te salen las cosas y que todas tus compañeras están ahí, el equipo ayuda muchísimo. De repente decís, no voy a dejar porque las voy a perder a mis amigas o algo de eso. O decís, nunca más voy a sentir eso de lograr hacer algo, o de una competencia, no sé ese trabajo que no lo das en otras cosas.

¿Algo más que te parezca importante decir?

- No, creo que no...

Bueno, muchas gracias.

Entrevista con G2.

Edad: 16

Nivel: 4

Club: CGA

¿Cómo y cuándo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Empecé a los nueve porque en mi casa vivía haciendo cosas y mi madre quería que haga algún deporte, hacía natación pero ta. Empecé acá pero antes había otra profesora, no estaban ellas. Y bueno empecé y me gustó.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- De lunes a viernes, tres horas todos los días, de cinco a ocho.

¿Cómo son los entrenamientos?

- No sé, depende. Hay días que te divertís, hay días que te quieres matar porque se hace imposible y quieres que sean las ocho.

¿Y de qué depende?

- A veces de si te van saliendo las cosas.

¿Vivís cerca de acá?

- Sí, a diez cuadras más o menos, vengo caminando.

¿Te parece que tus entrenamientos influyen en algo en tu vida?

- Si obvio son tres horas del día que perdes en venir acá, que podrías estar haciendo otra cosa o no sé a veces en vez de salir tenes que venir acá o tenes que estudiar y estás acá y llegas tarde y estás cansada.

¿Y en tus amistades por ejemplo?

- Sí, también. El grupo influye mucho, el grupo de amigas de acá.

¿Tenes amigas en el liceo y acá?

- Sí, claro.

¿Y cuáles son las más cercanas?

- No sé, es distinto. Acá convivís varias horas todos los días, todos los días del año, en verano también, es otra cosa.

¿Y te juntas fuera de los entrenamientos con ellas?

- Sí.

¿Y con los del liceo también?

- Sí, sí.

¿A veces dejas de hacer cosas o algo por venir acá?

- Si hay competencia cerca sí, si no capaz que no.

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- No, nada.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- Sí, hace unos años que fuimos a entrenar a otro país y vine acá y como que estaba medio desmotivada.

¿Por qué?

- Porque no viajamos con ellas, estaba la otra profesora y estuvo medio feo el viaje, yo era chica y fue medio feo.

¿Y qué fue lo que te llevó a no dejar?

- Que me gusta mucho, es una rutina de todos los días de hace muchos años.

¿Qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Frustración.

¿Cómo?

- Frustración.

¿Y alguna más?

- Alegría, a veces. Son divertidos pero si no te sale algo te frustras.

¿Cómo te sentís después de entrenar?

- Depende. Si te fue bien, bien. Y si te fue mal, horrible. Yo si no fue un entrenamiento bueno termino mal.

¿Qué pensas que es lo más positivo que te da la gimnasia?

- Compromiso, y un grupo de amigas.

¿Y algo negativo?

- No sé... capaz que no comprometerme tanto con otras cosas como con el liceo por ejemplo.

¿Te cambia algo venir acá en cuanto al liceo?

- Sí, porque en vez de estudiar estás acá, por ejemplo si tengo un examen igual vengo a entrenar y podría estar estudiando en mi casa.

¿Pero te arreglas igual, después estudias?

- Llegas cansada, entonces capaz que no estudias como deberías.

Desde que empezaste hasta ahora, ¿el cómo te sentís con los entrenamientos fue cambiando o fue siempre igual?

- No, cambió mucho porque con la otra profesora que teníamos era como demasiado exigente, el grupo siempre fue más o menos el mismo, vinieron más personas o se fueron pero, era más exigente y capaz que no era tan dinámico. La profesora se iba y estábamos solas a veces, era como... ahora como que están contigo, es distinto.

¿Cómo es un día común tuyo?

- Me levanto, voy al liceo, salgo, voy a mi casa y como, hago algo que tengo que hacer en esas dos horas que tengo libres y vengo a entrenar.

¿Y haces alguna actividad más?

- Sí, hago animación en el liceo que es como recreación con niños, y hago música, solfeo y guitarra.

¿Y te gustaría hacer alguna más?

- Sí, me gustaría hacer más deporte pero como son tantas horas que hago acá tampoco me da para otro deporte.

¿Hay algo más que quieras contar?

- Ehh... no, no sé.

Entrevista con G3.

Edad: 16

Nivel: 4

Club: CGA

¿Cómo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Empecé en 2009, cuando tenía nueve años, y empecé porque mis padres me querían mandar a hacer algún deporte y me mandaron acá.

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- No, me querían mandar a algún lugar para que hiciera ejercicio y esas cosas y ta vine acá.

¿Cómo son los entrenamientos?

- No sé, depende. Todos los días hacemos cosas diferentes y depende del día cómo me siento, y de cómo me venga sintiendo antes también, como que todo influye.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- Ehh... No sé, de lunes a viernes tres horas por día.

¿Cuándo venís acá te cambia el cómo te sentís?

- Sí, claro. A veces hay cosas que no me salen o me tranco o lo que sea y ya me pongo mal o me estreso, te cambia pila.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- Sí.

¿Por qué?

- Cuando me tranco en alguna cosa...

¿Y qué fue lo que te llevó a no dejar?

- Porque a veces pasaba unos días sin venir y sentía que algo me faltaba. Estaba acostumbrada a venir y no quería dejar.

¿Y en qué sentís que influye más en tu vida?

- No sé, yo vengo acá porque me gusta hacerlo y me siento bien viniendo a hacer gimnasia.

¿Y en tus amistades cambia en algo el que vos vengas acá?

- No, siempre me junto, siempre tengo tiempo para juntarme con mis amigos.

¿Y tenes amigas acá?

- Sí.

¿Y tus amigas más cercanas de donde son?

- Tengo amigas bastante cercanas fuera de acá, pero de acá también porque nos conocemos hace varios años. De afuera y de acá.

¿Te pasa que tengas que dejar de hacer cosas por venir acá?

- A veces sí, igual mis padres siempre me dicen que ponga primero que nada el estudio, si yo tengo que estudiar y veo que no me da el tiempo o algo, tengo que faltar, prefiero faltar y hacer cosas para el liceo. Pero trato de hacer tiempo.

¿Con el liceo te arreglas bien?

- Sí, sí.

¿Qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- En realidad depende del día. A veces como que me estreso por cosas que no me salen, o a veces como que te salen cosas nuevas y te pones feliz, de todo.

¿Cómo es un día común tuyo?

- Hago varias cosas, voy al liceo, hago inglés, vengo acá, como que no tengo mucho tiempo, estoy mucho tiempo fuera de mi casa y bastante tiempo acá, y es como que estoy bastante cansada siempre.

¿Haces algo más aparte de inglés y gimnasia?

- No.

¿Te gustaría hacer algo más?

- No, por ahora no, capaz que en un futuro, el día que deje de hacer gimnasia me gustaría hacer algo más, pero después veré.

¿Vivís cerca de acá?

- Sí, vivo bastante cerca.

¿Venís sola?

- Si, varias veces me trae mi papá pero puedo venir sola porque tengo muchos ómnibus que me sirven.

¿Y a tu familia le cambia algo que vos vengas?

- No, a ellos les gusta que yo haga esto.

¿Te vas de vacaciones con ellos?

- Sí, sí.

Bueno, muchas gracias.

Entrevista con G4.

Edad: 19

Nivel: 4

Club: CGA

¿Cómo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Empecé así en federación el año pasado, en enero.

¿Y antes hacías?

- Hacía con ellas pero en otro lugar que no estaba federada.

¿Cuántas horas entrenas a la semana?

- Tres horas de lunes a viernes, osea quince por semana.

¿Fines de semana no venís?

- No.

¿Cómo son los entrenamientos?

- Cansadores, largos, exigentes.

¿Vivís cerca de acá?

- No.

¿Venís sola?

- Si.

¿Cuánto demoras más o menos?

- Veinticinco minutos, media hora.

¿Te parece que tus entrenamientos influyen en algo en tu vida de todos los días?

- Si.

¿Por ejemplo en qué?

- No sé, pero es como que necesito entrenar todos los días. No puedo no entrenar.

¿En tus amistades por ejemplo?

- Sí, porque casi todas mis amigas ahora son de acá, porque no te da el tiempo para hacer muchas cosas.

¿Tus amigas más cercanas de donde son?

- De acá.

¿Tenes amigos de otro lado?

- Si, de la utu, pero los veo ahí y no me junto mucho fuera de ahí, con las de acá sí, hago más cosas, nos juntamos.

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- No.

¿Y con el liceo te cambia en algo venir?

- No, porque voy de mañana solamente, pero te cansa pila, es muy agotador.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- Si.

¿Y qué fue lo que te llevó a no dejar?

- Nada, lo lindo que es el deporte. Te trancas en algo y decís ta dejo porque nunca lo voy a superar, y después seguís viniendo y te das cuenta que sí lo podes superar entonces después no dejás y así sucesivamente.

¿Qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Es como... A veces triste, feliz. En un entrenamiento podes estar en un momento feliz y en otro triste.

¿Y cuándo te vas?

- Casi siempre bien.

¿Un día común tuyo cómo sería?

- Me levanto, como, voy a la utu, vuelvo, duermo siesta, vuelvo a entrenar, como y duermo.

¿Haces otras actividades además de la gimnasia?

- No, estudiar.

¿Y te gustaría hacer algo más?

- No...

¿Qué pensás que es lo más positivo que sacaste de la gimnasia?

- Pila de cosas, entre ellas el autocontrolarse. Antes me enojaba mucho y enseguida... Y ahora es más, me controlo más.

¿Y algo negativo?

- No... Los dolores del cuerpo.

Desde que empezaste hasta ahora, ¿sentiste algún cambio en cómo te sentís con los entrenamientos?

- Sí, al principio me cansaba pila todo el tiempo, y ahora podría entrenar más horas, me gustaría.

¿Y en la motivación, es igual?

- Es relativo, porque a veces estás trancada y te desmotivás y te trancas, y a veces te superas y te empezás a motivar.

Entrevista con G5.

Edad: 15

Nivel: 5

Club: CGA

¿Cómo y cuándo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Cuando era chica era muy inquieta, entonces decidieron mandarme y como me gustó seguí.

¿A qué edad?

- A los siete.

¿Y tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- No, fue por probar algo que eligieron gimnasia.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- Entreno tres horas por día de lunes a viernes.

¿Cómo son los entrenamientos?

- Y, no sé, cada uno tiene lo suyo, no sé qué decirte.

¿Qué emociones sentís que predominan más?

- A veces el enojo cuando no te sale algo, o emoción cuando te sale. Cansancio, también.

¿Cuando te vas cómo te sentís?

- Depende cómo haya sido el entrenamiento.

¿A veces te sentís más motivada y a veces menos?

- Si.

¿Sentís que influyen en algo en tu vida de todos los días?

- Y, como a mí me gusta venir acá, entonces sí.

¿Y en el liceo te cambia en algo?

- No.

¿Te da el tiempo de estudiar y todo?

- Si.

¿Sentís que cambian en algo tus amistades?

- No.

¿Tenes amigas acá?

- Si.

¿Y de otro lado?

- Sí, del liceo.

¿Tenes algún grupo más cercano de amigas?

- No, los dos son como re unidas.

¿Haces otras actividades?

- Hago danza.

¿Cómo es un día tuyo?

- Me despierto, voy al liceo, y los días que tengo danza voy a danza y vengo para acá o a veces vengo para acá.

¿El cómo te sentís en los entrenamientos fue cambiando o fue siempre igual?

- Creo que cuando fui creciendo me fui motivando más porque fui teniendo metas, de chica no tanto.

¿A partir de cuándo?

- Creo que en nivel tres, que empecé a hacer cosas más difíciles y es desafiante.

¿Qué te parece lo más positivo de la gimnasia?

- No sé...

¿Y algo negativo?

- Negativo creo que nada...

¿La gimnasia te ayudó en algo, por ejemplo a organizarte?

- Como que gasto mis energías acá, y cuando estoy enojada o algo es como que vengo acá saco todo.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- No.

¿Vivís cerca de acá?

- Mm... no.

¿Venís sola?

- No, me traen.

¿Y a tu familia le cambia algo que vos vengas a entrenar?

- No...

¿Hay algo que te parezca interesante que no hayamos dicho?

- No... creo que ya está.

Entrevista con G6.

Edad: 19

Club: Centro Gimnástico Deportivo (CGD)

Nivel: libre

¿Cómo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Cuando tenía 7 años, mi hermano iba a un club, a Hebraica, y mi madre siempre me llevaba a buscarlo y eso, y yo veía a las nenas ahí entrenando y me encantó, y le decía a mi madre dale que quiero ir que no sé qué, y la terminé convenciendo. Ella no tenía muchas ganas porque sabía que era difícil acá en Uruguay, era un deporte muy sacrificado pero la convencí y así empecé.

¿Qué fue lo que te gustó?

- No sé, fue como que era muy chica cuando lo vi y me encantó todo, era un deporte súper lindo así como re elegante, solamente me encantó. Y después me enteré que mi madre había sido gimnasta cuando era chica y me gustó más todavía.

¿En tu familia alguien más tiene que ver con la gimnasia? Además de tu madre que fue gimnasta.

- La única era mi madre, que era muy buena, en ese entonces era de las mejores de Uruguay pero no era que viajaba a sudamericanos ni juegos internacionales porque era como más básico todo, pero era muy buena.

¿Cómo son los entrenamientos?

- Y en realidad yo el año pasado estuve en Estados Unidos casi todo el año que ahí era doble horario entrenaba todo el día, eran de mañana cuatro horas y de tarde tres horas, osea siete horas por día de lunes a viernes y los sábados solamente un horario, pero ahora no, ahora estoy entrenando cuatro horas por día de lunes a sábado.

¿Estuviste siempre con el mismo entrenador o entrenadora?

- No, con el entrenador que yo estoy entrenando ahora es el primer entrenador con el que estuve de chiquita, y con otro más, mi entrenador de ahora se llama Nestor, y Gerardo que era el que me entrenaba desde los siete hasta los trece, y a los trece me fui al Olimpia y después de ahí me fui a Estados Unidos en 2014, hasta mitad del año pasado que empecé a entrenar acá.

¿Qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Y en los entrenamientos en realidad, casi todo es bastante disfrutable, hay momentos que bueno a veces te da un poco de bronca o impotencia cuando un ejercicio no te sale, yo soy bastante ansiosa también entonces me molesta y me pongo medio mal cuando algo no me sale porque no soy muy paciente, pero en general cuando te sale un ejercicio es como un sentimiento de superación y es súper lindo.

¿Y los entrenamientos cómo son? ¿Estás vos sola...?

- Bueno depende en realidad, yo antes tenía un grupo de entrenamiento pero de chica entrenaba sola con mi entrenador, y ahora entreno con un grupito de dos chicas más, somos tres y después están las más chicas, pero entrenamos por separado de ellas.

¿Y qué hacen en los entrenamientos?

- Entramos en calor, casi siempre igual pero a veces se cambia un poco, y después hacemos preparación física, se puede hacer al principio o al final de la clase yo en Estados Unidos lo hacía a lo último, un poco al principio y un poco a lo último, acá en Uruguay lo hacemos todo al principio. Y después

empezamos a entrenar en los aparatos, intentamos hacer los cuatro todos los días pero cuando no dan bueno hacemos tres o dos, los que den en el día.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- En realidad no, como pensar no, yo tuve unas lesiones y pensé que se me iba a hacer demasiado difícil volver o no iba a poder, pero no era un sentimiento de querer dejar, era miedo de no poder volver nomás.

¿Te parece que el entrenamiento influye en algo en tu vida?

- Y en realidad hasta ahora obviamente que sí influye en pila de cosas porque no tengo tiempo para nada o sea siempre tengo que entrenar, no me puedo quedar hasta tarde, no puedo hacer cosas, o sea poder podría pero no podría rendir como yo quisiera entonces es decisión mía no hacerlo. Nunca me ha molestado en realidad porque siempre lo hacía con gusto. Ahora si veo algunas cosas como que ta como que yo que sé, me gustaría hacer cosas que no puedo pero me siento irresponsable si falto a entrenar o si voy cansada entonces bueno.

¿Y haces algo más aparte de gimnasia?

- Y ahora no porque el año pasado estuve en Estados Unidos, entonces bueno, no pude hacer nada. Pero este año quiero empezar a hacer en la acj el curso de entrenador de gimnasia artística.

¿Cómo fue a lo largo de tu vida con el estudio?

- En realidad nunca fue algo que diga me costó un montón, siempre lo pude llevar bien. Iba al liceo, mi madre me tenía que ir a buscar porque si no no llegaba a entrenar y comía en el auto, me cambiaba en el auto, entrenaba y llegaba a mi casa de noche, no estaba en todo el día en mi casa, pero nunca tuve problema con el liceo, siempre me fue bien. Siempre me fue bien, no tuve mucho problema, me hacía tiempo para estudiar y la llevaba bien, no era que decía "qué pesado", llegaba cansada, pero podía.

¿Y en tus amistades cambió en algo la gimnasia?

- En realidad en el correr de mi vida cambió, yo antes en la gimnasia tenía muy buenas amigas, yo las consideraba mis mejores amigas, pero también es difícil tener, las mujeres somos complicadas y es difícil tener amigas en un ámbito tan competitivo, y bueno, y en realidad ese grupo que yo pensaba que eran mis mejores amigas no terminaron siendo un grupo que diga, ta... en realidad mis

amigas de verdad son las que tengo del liceo más que nada, y las que vas conociendo durante tu vida pero en general del gimnasio no saco así que diga mis mejores amigas, solo una que sí es mi mejor amiga.

¿Cómo es un día común tuyo?

- Depende ¿en vacaciones o?

No, en general sin vacaciones.

- Bueno depende este año no sé porque como quiero empezar a estudiar eso y no sé si también quiero estudiar Educación Física también, bueno ahí sería entrenar, estudiar, dormir, entrenar, estudiar, dormir, pero en vacaciones bueno, a veces entreno doble horario o si no entreno, paso un rato con mi familia o a veces cuando estoy con lesiones estoy con fisioterapia y entonces también tengo tiempo ocupado en eso... y nada.

¿Qué pensas que es lo más positivo que te dio la gimnasia?

- En realidad me dio un montón de cosas, mi forma de pensar, en como también supero los obstáculos y las cosas, o puedo salir de forma diferente adelante, y también como que no sé, todo me lo tomo más responsable y sé que si tengo que hacer algo lo quiero hacer y no lo voy a dejar por la mitad nunca, siempre termino las cosas que empiezo.

¿Y algo negativo?

- No negativo no porque no me arrepiento de nada. Obviamente que me llevé muchos momentos malos, pero no es por la gimnasia en sí, es por la gente, porque hay gente como en todos lados un poco envidiosa, mala, competitiva y bueno esas cosas decepcionan un poco y es lo que te hace mal pero no es problema de la gimnasia en sí, es problema de la gente.

¿Y en tu familia cambia algo el hecho de que vos entrenes así?

- Cambia porque ellos me tuvieron que apoyar un montón económicamente, esa plata podría haber ido para otro lado y fue para mí. Y bueno capaz que también a mi hermano claro que siempre le prestaron atención y eso pero yo fui siempre como más "ah deby tiene gimnasia tiene esto" y como que le saqué un poco de protagonismo a mi hermano, pero no, pero mi familia siempre me

apoyó en todo, los tres, mi hermano y mis padres siempre estuvieron para ayudarme en todo lo que pudieran.

¿Y cuando se van de vacaciones puedes ir?

- Y... yo desde los siete a los trece años no me pude ir de vacaciones porque no tenía vacaciones, entonces mis padres tampoco se iban. Pero después cuando me cambié de gimnasio ahí tenía quince días, y aprovechamos esos años que ahí nos íbamos de vacaciones como diez días, y aprovechamos eso estuvo buenísimo, pero en general no tengo muchas vacaciones.

¿Y los días comunes los ves?

- Hay días que no, llego y me acuesto a dormir, es hola nomás y bueno, pero hay días que sí que podemos hacer algo, vamos al cine o miramos una película en casa, comemos juntos. Hay días que sí.

¿Algo más que te parezca importante sobre lo afectivo...?

- En realidad en la gimnasia como en cualquier deporte supongo individual, se generan un montón de vínculos como muy diferentes y especiales. Con tu entrenador es como tu padre tu entrenador, bueno por eso yo... tuve ese problema en el gimnasio que iba antes que mi entrenador era como que así lo tenía allá arriba, lo quería un montón, pero bueno, me llevé una gran decepción, y un montón de amigas que yo creía que era así como súper amigas, entrenábamos todos los días juntas, veíamos el esfuerzo que hacía cada una, pero hay gente para todo. Pero sí igual mi mejor amiga la conocí entrenando en un momento que yo me iba a Maldonado todos los días cuando era más chica a los trece años. La conocí por la gimnasia ella es de Maldonado entrenaba allá, y yo iba muchas veces, y en un momento en verano iba siempre, y ella me dijo si no quería quedarme en su casa, me empecé a quedar en su casa y ahí nos hicimos muy amigas. Ella dejó hace tres años más o menos, pero seguimos siendo muy amigas, con ella sí.

¿En algún momento sentiste que dejabas de lado a tus amigos u otras cosas?

- Sí, en un momento ya dejaron de invitarme porque ya sabían que yo no podía nunca, entonces bueno. Pero a mí no me molestaba. De chica sí bueno, tenía que dejar de ir a los cumpleaños de mis amigos o ir un ratito y un ratito porque si no tenía que faltar a entrenar siempre viste que de chico tenes cumpleaños muy seguido. Y a los cumpleaños de quince también, capaz que yo al otro día

tenía competencia y tenía que ir un rato a saludar y me iba, o... sí dejé un montón de cosas, que en el momento no me molestaba en realidad. Si me pongo a pensar capaz que hubiera estado bueno pero no lo cambiaría igual tampoco.

Entrevista con G7

Nivel: libre

Edad: 15

Club: Olimpia

¿Cómo y cuándo empezaste con la gimnasia artística?

- Empecé cuando era chica, porque yo no paraba un segundo de moverme, me colgaba de los techos, todo, y mi madre me llevo a un montón de deportes y ninguno me gustaba y cuando probé gimnasia me re gustó, empecé en otro club que era cerca de mi casa y me fui cambiando porque algunos iban cerrando y otros no me gustaban.

¿A qué edad fue que probaste con gimnasia?

- A los 5.

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- No, nada, ninguno. Ahora saben pila pero por mí, y mi hermana que es chica, tiene 7, yo siempre le enseño en mi casa pero mis padres no quieren que haga porque no quieren que seamos iguales, que vayamos cada una por nuestro lado.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- Cuatro horas en el gimnasio y una hora de físico, de lunes a sábado.

Desde que empezaste hasta ahora, ¿qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos y después?

- Adrenalina. Porque, de vez en cuando te vienen algunos miedos por hacer ejercicios y eso, pero más que nada adrenalina. A mí me encanta.

¿Cómo es un día común tuyo?

- Me levanto a las siete, entro a las ocho menos veinte al liceo, ahí estoy hasta las dos y veinte y el entrenamiento acá empieza a las dos, entonces, me va a buscar mi padre en el auto y voy comiendo en el auto, llego medio tarde porque empieza antes de que salga del liceo pero bueno. De ahí entreno hasta las 6, después hago físico, me baño acá, llego a mi casa, estudio un poco, como, termino de hacer lo que me queda de deberes y me voy a dormir.

¿Sentís que te modifica en algo tu vida diaria la gimnasia?

- Sí, me modifica en el estudio porque yo hace dos años no hice gimnasia porque tuve una lesión en la espalda, y tenía mucho más tiempo, también tenía más tiempo para salir y esas cosas, y como que estaba más tranquila y le dedicaba mucho más tiempo a otras cosas. Pero me modifica pero igualmente puedo, lo arreglo levantándome más temprano cuando tengo un escrito o los fines de semana hago más cosas. Te modifica si porque estarías mucho más libre pero igual se puede.

¿Tus amistades más cercanas de donde son?

- Antes eran todas de acá de la gimnasia, pero dejé un año y ahora tengo pila de amigas acá pero mis mejores amigas son del liceo. Me acerqué más con las del liceo cuando dejé ese año. Antes eran de acá, pero también mi mejor amiga de acá dejó, entonces todo cambió.

¿Dejas de hacer cosas por venir?

- Sí, salir con mis amigos, o también me gustaría hacer más cosas que no sean gimnasia pero mil veces prefiero venir acá.

¿Haces otras actividades?

- No, voy al liceo nada más. Ahora de vez en cuando voy a zumba, pero es casi lo mismo que esto porque es para agarrar resistencia.

¿Qué pensas que es lo más positivo que te dio la gimnasia?

- Desde que empecé pila de cosas... Viajes, pila de aprendizajes. En lo personal, que me encanta hacer gimnasia y me dio pila de aprendizajes, viajes, aprendí pila de cosas. También hay pila de cosas que te sirven, por ejemplo aprendes cómo caer, por si te llegas a caer en la calle, o cómo hacer en el ómnibus por ejemplo cuando viene un momento muy brusco te apretas todo, incorporas todo y no te caes. Y también las amistades, pila de amigas. Viajes,

competencias. Yo antes nunca había competido en nada, y ahora sé lo que es los nervios, la adrenalina de la competencia, todo, está buenísimo.

Sobre los vínculos ya me contaste un poco sobre tus amistades más cercanas...

¿Sentís que tus entrenamientos afectan en algún otra cosa de tu vida de todos los días?

- En mi humor... mucho. Si me va bien, llego a mi casa de buen humor, y si me va mal llego bajoneada y no quiero nada.

¿Y cuando llegas mal, te dura bastante o se te pasa enseguida?

- Depende. Si hay algo que no me sale, no me sale y no me sale, me puede durar varios días. Pero si me fue mal en un aparato me dura un día. Si es algo por ejemplo, si tengo una competencia el sábado, me pasó la última competencia que estuve como un mes de mal humor porque no me salían las cosas para la competencia y ahí si me re duraba porque no me salía.

¿Alguna vez pensaste en dejar?

- Si. Cuando estaba muy cansada... y yo después de la lesión, eh, yo antes de la lesión tenía mucho más futuro del que tengo ahora, y tuve un tiempo hace unos meses que yo decía para qué vengo acá si no tengo futuro, vengo a perder el tiempo. Pero es como que llego acá y mis compañeros y todo me suben el humor, y como que soy feliz acá, y cualquiera, no quiero dejar, fue como un momento.

Algo más que pienses que sea importante y no hayamos dicho...

- Mi familia ahora también está muy involucrada con la gimnasia. No solo yo, si no mi hermana y mis padres todo el tiempo hablan de gimnasia. Mi padre antes que yo empiece no sabía nada y ahora se sabe todos los nombres de los ejercicios y a veces hasta me corrige cosas. Mi madre también, están todos re involucrados y me re apoyan en todo.

Entrevista con G8.

Edad: 16

Club: Olimpia

Nivel: libre

¿Cómo y cuándo empezaste con la gimnasia artística?

- Empecé a hacer gimnasia artística porque mi prima que tiene seis meses más que yo, venía al club y yo tenía ocho años cuando arranqué, ella venía al club, arrancó ella en verdad, y siempre merendábamos en la casa de mi abuela juntas, entonces ella me contaba todo lo que hacía y a mí me encantaba. Y una vez yo la quería venir a ver porque me fascinaba todo lo que me contaba, me llamaba la atención. Y vine a ver y Armand (entrenador) me vio y me dijo para hacer la prueba, hice la prueba y ta empecé a hacer gimnasia.

¿Desde que empezaste hasta ahora, que emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Ansiedad, cosas así, como que quieres hacer un ejercicio y quieres hacerlo y no sos paciente, ¿entendés a lo que voy?

¿Y después de los entrenamientos cómo te sentís?

- Cuando aprendo ejercicios nuevos por ejemplo quiero volver enseguida, quiero que sea el día siguiente, quiero volver a hacer eso que aprendí nuevo.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- Entreno cuatro horas diarias de lunes a viernes de tarde, y sábados también cuatro hs pero de mañana, y después de esas 4 hs hacemos una hora de físico, hacemos musculación o ejercicios con un preparador físico.

¿A parte de esas 4 horas?

- Sí, es una hora de físico. Y trabajamos todo eso. Porque dentro de esas 4 horas hacemos una preparación física que nos manda Armand, que es como para entrar en calor los músculos, después ahí si hacemos los ejercicios, los aparatos, series. Y después de esas 4 horas hay un preparador físico que trabaja más bien los músculos para agarrar fuerza y eso.

¿Te queda cerca de tu casa el club?

- No, me queda a cuarenta minutos en ómnibus, igual en auto es bastante rápido tipo veinte minutos.

¿Venís sola?

- Si, vengo en ómnibus sola y me voy sola también.

¿Que vos vengas a entrenar cambia en algo en tu casa? ¿A tus padres por ejemplo los complica en algo?

-Y... No los complica porque en realidad ellos están siempre trabajando, osea mi madre trabaja de mañana y sale a las tres de la tarde y mis hermanos están siempre en mi casa, es como que sí paso menos con la familia, y también cuando ellos se van de vacaciones... Siempre se van en turismo a Floripa o se van a algún lado de viaje y yo nunca puedo ir porque siempre en marzo-mayo, son los clasificatorios y tengo que entrenar. Nosotros nos vamos de viaje también pero vamos a entrenar con las chicas, y ta nunca puedo irme de vacaciones con la familia y eso pero bueno. Pero son sacrificios que todo deportista que quiera llegar lejos tiene que hacer.

¿Tus entrenamientos afectan en algo, bueno algo ya dijiste, por ejemplo lo de las vacaciones, pero algo más?

- Si, también me pierdo cumpleaños de quince, o cumpleaños que haya en la hora de entrenamiento falto, también salir a bailar. Ponele que salgo una vez cada tanto y en verano, porque cuando estamos en el año no salgo nunca, porque hay competencias, todo. Me re gusta salir a bailar pero no puedo.

¿Y en el liceo por ejemplo?

- Y en el liceo... También, no le puedo dedicar tantas horas de estudio cuando salgo del liceo porque estoy toda la tarde acá en el club entrenando y ta... Pero más o menos la voy llevando, mismo en los viajes, ahora por ejemplo que me fui a Glasgow (al mundial) dos semanas perdí de hacer algunos escritos, parciales. Pero algunos profesores tomaron consideración y me los dejaron hacer más tarde, cosas así. Por lo general me ayudan los profesores.

¿A parte de la gimnasia haces otras actividades?

- No, liceo, y vengo acá nada más.

¿Y tus amigos más cercanos de donde son?

- De la gimnasia.

¿De acá?

- Si, porque vivo todo el tiempo con ellos, entrenamos, compartimos pila de cosas, todo.

¿Y eso desde chica, siempre?

- Si, a mis amigas las conozco desde que yo arranqué y ellas arrancaron al mismo tiempo que yo y todo una vida juntas.

¿Y siempre fueron tus amigas más cercanas?

- Si, conocen toda mi vida y yo la de ellas, y vivimos pila de horas juntas, nos vamos de vacaciones a veces juntas. Porque viste que los viajes de entrenamiento son en verano, y ta y pasamos todo el verano juntas también, entonces ta.

Bueno... un día común tuyo, ¿cómo sería?

- Me levanto a las 6 de la mañana, voy al liceo hasta las 12 y media, 1. Después voy a mi casa, almuerzo, me apronto el bolso para el club, salgo volando para acá que siempre ando a las corridas para todos lados, y ta llego a las 2 de la tarde acá que es a la hora que arrancamos. Y de 2 a 6 estoy acá entrenando, después de 6 a 7 hacemos la hora de físico, me baño acá en el club, llego a mi casa, ceno y después estudio algo y me acuesto a dormir.

¿A partir de qué nivel te parece que influye más en la vida diaria?

- En realidad, por más que estés en un nivel bajo vos te vas motivando y avanzando para tratar de subir al nivel. Pero yo creo que cuando llegas al libre ahí te das cuenta lo que es la gimnasia. Y más o menos en el 5 como que haces la misma carga horaria y eso pero no es lo mismo, no sé.

¿En nivel 4 te parece que no afectaría mucho la vida diaria?

- Yo creo que no. Osea, las chicas de nivel 2 por ejemplo ya hacen 4 horas, lo que no hacen es la hora de físico esa, pero ta también pasan menos con la familia y eso, en eso cambia más que nada. Pero como son más chicas, además de estar en bajo nivel son chicas porque por lo general no hay muchas grandes en los niveles más bajos, pero no dejan de ir a cumpleaños por ejemplo porque los padres prefieren que vaya al cumpleaños y no las dejan venir a entrenar les dicen anda al cumpleaños, por eso no les afecta tanto. En eso de dejar cosas, más bien cuando estas en nivel 5 o libre que te das cuenta que es más importante la gimnasia, osea depende para cada uno pero para mí. Igual yo desde chica, que estaba en nivel 2, 3, prefería dejar de ir al cumpleaños por venir a entrenar.

¿Hace cuánto que estas en nivel libre?

- 3 años, 4.

¿Sentís que la gimnasia cambió en algo tus amistades?

- Más bien mis amistades son de acá, pero con las del liceo.. Yo lo que pasa que desde los 8 años que hago gimnasia y con los del liceo me veo ahí en el liceo y en algún cumpleaños pero después no nos juntamos fuera del liceo. Solo con una amiga que con ella si salgo al cine, a varios lados, pero estoy más distante de ella obvio, siempre que me dice para hacer algo no puedo, ella sabe que entreno y eso y nunca puedo y me dice “siempre que te invito nunca puedes.” Y le molesta un poco pero me entiende, y siempre salimos algún fin de semana que yo pueda. Porque también los fines de semana estoy más con mi familia, porque entre semana los veo... de mañana cuando nos vamos todos y de noche cuando llego, cenamos juntos y me acuesto a dormir.

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- No, ellos nunca hicieron nada, mi madre de chica hacia gimnasia social pero nada que ver, por mi prima fue que empecé todo. Ellos me se apoyan igual y están siempre viendo que yo tenga todo para hacer gimnasia, magnesio, manoplas, todo. Siempre me van a ver a todas las competencias, me dan para adelante o cuando estoy mal porque no me sale algo me dan aliento, me apoyan. No es que no les importa y me dicen ta anda a gimnasia. Siempre constantemente están, llego y me preguntan cómo me fue, si hice algo nuevo o cosas así.

¿Te pasa seguido eso de ponerte mal o algo por cosas así?

- No, no me pongo mal, como que te baja un poco. Pero si te vas del entrenamiento sin poderlo hacer bien. Si vos en el entrenamiento no te sale, lo seguís probando hasta que te salga, y si llega la hora de irte y el entrenador te dice ta no lo hagas más porque no te va a salir, ahí te vas medio desmotivada, es ahí cuando mis padres me ayudan, pero si no no.

¿Qué te parece lo más positivo que te dio la gimnasia?

- Todo, te enseña, la gimnasta tiene que ser disciplinada, te enseña todo, valores, a respetar al otro, a todo eso. A dejar pasar primero a tu compañera si va primero, a ser más compañera, porque por más que sea un deporte individual, acá somos un equipo, y también competimos por equipo.

Bueno, sería eso, no sé si quieres contarme algo más que no hayamos dicho...

- Eh... No, no sé...

Entrevista con G9.

Nivel: libre

Club: Olimpia

Edad: 18

¿Cómo y cuándo empezaste con la gimnasia artística?

- Empecé cuando tenía cinco años, y en verdad empecé porque yo vivo desde toda mi vida acá, hice deporte siempre vine al club, y un día le dicen a mi madre que Armand (entrenador) estaba buscando niñas chicas para empezar para competir y eso, y vine a hacer la prueba y ahí empecé.

¿Tu familia tiene algo que ver con la gimnasia?

- En verdad hasta ese momento no pero ahora sí, ahora estamos más involucrados que nunca

¿Tenes hermanos?

- Sí, tengo una hermana pero hace baile y mi madre hizo deporte pero no gimnasia artística.

¿Y venís sola desde chica, te traía tu madre?

- Me traía mi madre cuando era chica y ahora Armand es mi padrastro, entonces venimos juntos. Por eso te digo que estamos más involucrados que nunca.

¿Cuántas horas entrenas por semana?

- Cuatro horas con Armand y después la parte de físico. Seis días de la semana.

¿Sentís que tus entrenamientos afectan en algo tu vida de todos los días?

- No, al contrario, para mí es como que vengo acá y como que me distraigo, veo a mis amigas. A veces los domingos estoy esperando que sea lunes para venir a entrenar.

¿Y cuando salís del entrenamiento cómo te sentís?

- Depende del día, porque a veces tenes un día que te fue re bien y salís re copada y hoy como todo verdurita y eso, y a veces te fue horrible en el entrenamiento y no queres saber de nada ni que te hablen ni nada. Depende.

¿De dónde son tus amistades más cercanas?

- Las más más cercanas son del gimnasio, pero también porque paso mucho más tiempo con ellas que con otras chicas. Del liceo también tengo amigas pero como me cambié, con las que más me llevo y desde hace más tiempo es con ellas.

¿Te cambiaste de liceo?

- Me cambié, hice de primero a cuarto en uno y como no tenía más, hice quinto y sexto en otro.

Ahh bien... ¿Y haces otras actividades?

- No, liceo, gimnasia y ahora íbamos a arrancar guitarra con una amiga de acá pero porque ya terminamos el liceo si no nos da el tiempo.

¿Cómo es un día común tuyo?

- Me levanto, desayuno, me voy al liceo, salgo alrededor de la una y como el liceo me queda acá a la vuelta vengo y almuerzo acá, a las dos entro a gimnasia, salgo seis, seis y media depende, me baño, me voy a casa, meriendo, hago los deberes, ceno y me acuesto.

¿Desde que empezaste hasta ahora, que emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Para mí es como una mezcla. Sí hay pila de felicidad, porque mismo cuando empezas siempre tenes una meta o algo a lo que quieres llegar y cuando lo logras te da felicidad. Pero también hay pila de lesiones que te tiran para atrás porque tenes que esperar, recuperar, y hay veces que como te decía hay pila de días malos. Y también hay pila de altibajos, mismo pila de veces pensé en dejar, que no podes más, que no te da el tiempo, que empezas a salir con amigos y te tironea un poco más aquello pero ta.

¿Qué fue lo que te llevó a no dejar?

- Creo que fue porque todavía no había cumplido mi meta que quería lograr antes de dejar, y quería llegar. Y también que Armand, al tenerlo cerca, como que me iba tratando de motivar.

¿Dejas de hacer algunas cosas para venir a entrenar?

- Si, juntadas con amigos que dicen siempre de tarde o salidas a bailar, que a veces son los viernes o cumpleaños de quince, y muchas veces sí dejé de ir a bailar o juntarme con amigos. Al principio se hace complicado pero después te

acostumbras, mismo si son algunos amigos más cercanos tratar de acomodar horarios pero si no varias veces no.

¿A partir de qué nivel sentís que el entrenamiento influye más en la vida diaria?

- Este deporte requiere pila de horas de entrenamiento, porque las chiquitas que no están a niveles tan avanzado como nosotros entrenan prácticamente las mismas horas que nosotros, no con la misma intensidad pero les lleva el mismo tiempo. Pero si ahora que nosotras que estamos con los sudamericanos y eso sí, en verano entrenamos doble horario por ejemplo y llegas muerta y no haces más nada porque al otro día te tenes que recuperar.

¿Nivel 5 también?

- Sí, nivel 5 también, yo cuando empecé más metida fue cuando estaba en nivel 5 que dije que ta que quería pasar a libre, que quería llegar al último nivel y empecé ahí, fue como que cuando sos chica no sabes mucho si te gusta o no, pero siendo un poco más grande vas viendo en lo que te estas metiendo, y fue cuando estaba en nivel 5 que me empecé a meter más, después pasas a libre y ves que podes llegar y seguís.

¿Hace cuánto estas en libre?

- Hace tres o cuatro años.

¿Qué es lo más positivo que te dejó la gimnasia?

- Me dejo un montón de cosas, porque no sé, eso de querer lograrlo, y meter todo, dar todo para llegar, eso una de las cosas. Y también otra cosa es que me ayudó pila en el tema de la organización, pila de compañeras mías ponele que hacen solo liceo, se quejan que al otro día nos pusieron un escrito que esto lo otro, y como vos ya sabes que tenes que entrenar ta salís y decís me tengo que poner las pilas porque tengo solo dos horas, y es como que te vas organizando más.

¿Y en el estudio cómo la llevas?

- Es como que me cuesta más, trato de hacer todo los fines de semana porque entre semana llego muerta y no quiero hacer nada, si tengo que estudiar para el jueves trato de hacerlo el fin de semana anterior para que me de el tiempo, pero ta si he faltado a gimnasia antes de los parciales o algo, falté algún día porque no me daba el tiempo para estudiar. Y más el año que viene que ya no es liceo.

¿Qué vas a estudiar?

- Voy a hacer la tecnicatura en gimnasia artística y después pienso hacer fisioterapia.

Ahh que bueno... ¿Te parece importante algo que no hayamos dicho?

- Eh... no sé, con las gurisas estoy acostumbrada a estar con ellas ahí y siempre alentándonos, todo, y cuando tuve que salir a un campeonato sola fue horrible porque necesitaba algo, pero ta sí. Y la familia también, por ejemplo cuando nos vamos de vacaciones también ponele, yo estoy con Armand y me dice bueno Fede hay que ir a correr y vos ves que están todos ahí merendando, por comer bizcochos y eso y vos te tenes que ir pero ta, a la larga te acostumbras...

Entrevista con G10.

Edad: 12

Club: CGA

Nivel: libre

¿Cómo empezaste a hacer gimnasia artística?

- Empecé a los tres, hice un poco, me aburrí y dejé, y después empecé a los cuatro. Me llevaron mis padres porque quería que vaya.

¿Tus padres alguno tiene algo que ver con la gimnasia?

- Sí, mi padre es profesor de Educación Física.

¿Hizo gimnasia artística él también?

- Si.

¿Cuántas horas entrenas a la semana?

- Tres por día.

¿De lunes a viernes o los fines de semana también?

- De lunes a viernes.

¿Cómo son tus entrenamientos?

- No sé, venimos, entramos en calor, después las profes nos dicen a qué aparato vamos, armamos y empezamos a hacer lo que nos digan, o hay veces que empezamos con algo más fácil y después vamos haciendo algo más difícil.

¿Vivís cerca de acá?

- No.

¿Cómo venís?

- Me traen mis papás.

¿Te parece que tus entrenamientos influyen en algo en tu vida?

- Hay veces que sí, que tengo un mal día y quiero venir a gimnasia para entrenar, porque hay veces que no sé, me siento mejor acá.

¿Y cuando estás acá cómo te sentís?

- Bien, porque quiero hacer gimnasia y divertirme con mis amigas.

¿Y cuando te vas?

- Hay veces que no me quiero ir, pero me tengo que ir.

¿Y te parece que influye en algo en tus amistades?

- ¿De gimnasia? ¿O de acá?

De todos lados.

- Casi siempre hacen las cosas de tarde lo cual yo nunca voy porque los cumpleaños son de tarde, me invitan a las casas de tarde y yo les digo que no puedo porque tengo que entrenar, y me dicen si puedo faltar un día y yo les digo que no porque tengo que entrenar, y después hay veces que se enojan pero bueno, yo tengo que entrenar asique...

¿Tus amigas más cercanas de donde son?

- De acá, porque a las del colegio solo las veo en el colegio y acá las veo todos los días, una de acá, esa de violeta, siempre viene a mi casa, yo voy a la casa todos los fines de semana y nos conocemos más con las de acá.

¿Y con las de acá haces cosas afuera de acá?

- Si.

¿Y con las del colegio haces cosas afuera del colegio?

- No.

¿Alguna vez pensaste en dejar la gimnasia?

- Sí, muchas veces.

¿Por qué?

- Porque me daban miedo las cosas, o no tenía ganas de venir.

¿Y qué fue lo que hizo que no la dejes?

- Que mis padres me decían que tenía muchas condiciones, que era muy buena y yo pensé por qué iba a dejar y bueno no sabía por qué entonces seguí haciendo.

¿Cómo es un día tuyo?

- Voy al colegio, después almuerzo en mi casa, todo eso y los lunes y miércoles voy al inglés, entro a las dos y salgo tres y media, me visto y vengo a gimnasia y después hago los deberes.

¿Haces otras actividades además de la gimnasia, el colegio y el inglés?

- No.

¿Qué emociones sentís que predominan en los entrenamientos?

- Felicidad, miedo... y ta.

¿Y después de entrenar?

- Cuando me salen cosas nuevas estoy muy feliz y cuando no me sale nada estoy medio triste.

¿Qué pensas que es lo más positivo que te dio la gimnasia?

- Mis amigas y poder compartir las tardes con todas, con mis profesoras y mis amigas.

¿Y algo negativo?

- Nada.

Desde que empezaste hasta ahora, ¿fue cambiando cómo te vas sintiendo en los entrenamientos?

- No... al principio no tenía tanto miedo, ahora sí, pero en distintas cosas, porque antes no hacía mucho, ahora hago más cosas que antes. Pero siempre me divierto, estoy feliz.

ANEXO C

Entrevista con Mario Martínez.

¿Consideras que los gimnastas pueden tener una vida normal acorde a su edad? Por ejemplo en cuanto al estudio y a las salidas con amigos.

- Si, acá en el club por ejemplo (G) va a la facultad, sale con amigos, lo disfruta todo y además hace deporte.

La competencia entre compañeros, ya que es un deporte individual, ¿modifica en algo el entrenamiento?

- Acá hay dos cosas, una de cómo desde chico hayan sido entrenados desde ese aspecto también, educados por decirlo de otra forma. Después hay una cosa de género también, que se da a nivel internacional, te digo porque lo vivo incluso en las competencias a nivel internacional. La rama masculina lo toma un poco diferente a la rama femenina. Y no es que te esté dando una visión parcial o machista o lo que sea, sino que lo veo y se detecta en las competencias, mismo hasta en los reglamentos. Por ejemplo vos vas a los sudamericanos y en masculino vas a pasar a un aparato y los técnicos te dicen “si dale pasa vos, ¿querés pasar un rato más?”, en femenino la postura es, “no, se te terminó el tiempo nos toca a nosotros”, “ya estás en mi tiempo”. Es como que culturalmente es un poco más competitiva la rama femenina, no sé si será por género, cultura, tradición... Ahora, de lo que pasa acá, afecta en positivo. Hay una sana competencia. Eso significa que, también depende de la personalidad de cada uno. Pero lo que uno intenta inculcar y recibe es, si el otro crece me ayuda a crecer a mí. Porque si el otro es un poco mejor que yo, para poder ganarle o estar a nivel, tengo que esforzarme entrenando más, y se ayudan mutuamente, a que uno entrene, a que trabajen. Es un ciclo, entonces que pasa, crecen en grupo. Y eso es sano para la permanencia del gimnasta acá porque en Uruguay no tenemos la cultura gimnástica desarrollada, no es un deporte que haya mucho, entonces si no se fortalecen los grupos qué pasa, la parte social es muy importante entonces, empiezan a crecer, están años acá, si esa parte no está buena en algún momento el gimnasta se va a ir, no va a soportar venir todos los días acá, además de tener una fuerte carga física, que eso no sea acompañado por un clima, un ambiente donde se sientan bien, ta voy porque realmente me gusta, no porque es una obligación. Eso en definitiva a la larga juega mal, entonces tenemos que tener muchísimo cuidado con ese tema acá, lo social, lo vincular, todo eso, es lo que hace que el deporte

éste se siga desarrollando en un ambiente sano, y que se sigan motivando, la motivación implícita de venir, y meter palo a los aparatos todo, total es un disfrute porque comparto con mis compañeros, charlo.

¿Te interesaría alguna investigación sobre gimnasia artística que no sea relacionada al rendimiento?

- Bueno, eh, déjame pensarlo, porque no es una pregunta que te diga si tal cosa, que ya la tenga pensada. Porque hay muchos aspectos puntuales que está bueno indagar ahí. Pero sí, lo que pasa que es así. La complejidad es ésta, todo deporte de rendimiento implica horas de trabajo. Hoy en día si quieres rendir tenes que trabajar horas. Lo que no quiere decir que esas horas de trabajo se transformen en más carga, más cantidad y volumen de carga. Por ejemplo, la gimnasia artística es un deporte donde responde al tema de las etapas sensibles, entonces, como la gimnasia artística se basa en la coordinación, se basa en la flexibilidad, se basa en un montón de factores donde las etapas sensibles son de chicos, es un deporte de iniciación temprana, desarrollo temprano. Cuando uno dice que pasan tres horas o cuatro horas todos los días, si de afuera eso se toma así en crudo decís “que disparate un chico de 12 años tantas horas en un gimnasio”. No es que está tres horas levantando un fierro, está tres horas como si estuviera tres horas jugando a la rayuela, trabajando su coordinación. Tampoco mecanizando una sola cosa, sino que es una variedad amplia de ejercicios, en suspensión, en balanceos, en piques, en apoyos, en carreras. Están trabajando su coordinación, tanto es, que a veces ellos no les alcanza. A veces llega el final del entrenamiento y quieren seguir. ¿Eso que te da entender a vos? Te da entender que no es algo que los esté estresando, no es algo nocivo, siempre que esté bien trabajado. Claro que si yo someto a un chiquilín tres horas de esfuerzo físico continuo al palo, ahí si lo voy a estresar y va a ser nocivo. Dentro de esas tres horas hay parte de preparación física, tenes parte de juegos aplicativos como por ejemplo en la cama elástica y parte de trabajo de los aparatos específicos. Otros deportes que no se valen tanto de lo coordinativo o de lo técnico, de repente se valen más de la fuerza de las capacidades de desarrollo tardío, ahí de niño no vale la pena ponerlos a los chicos hacer tres horas por día algo porque ahí si se estresan y de repente de adulto sí porque trabajas habilidades que necesitan tiempo tarde. Entonces bueno la complejidad del deporte es esa, que el deporte necesita tiempo de trabajo. Ahora, qué pasa con la gente que dice “si pero el deporte te saca horas de otra cosa”. Si, ¿y? ¿Y esa gente no saca horas del deporte por hacer otra

cosa? Es decir, depende del punto de vista donde se vea. No vas a sufrir por hacer deporte por tener dos horas menos al día con tus amigos, porque dentro del deporte también tenes amigos. Cuando salís, también tenes los amigos del estudio, de otros lados. Es una concepción que salió no fundamentando lo deportivo, o lo anti competencia. A mi entender hubo un período medio oscuro en Uruguay, que inclusive hasta más por un punto de vista de intereses económicos, porque qué pasa, el deporte implica dinero. Los clubes, el deporte competitivo, implica mucho más dinero que el deporte social. Los clubes para hacer deporte competitivo necesitan hacer una gran inversión, esa gran inversión se traduce después en grandes beneficios, que trae más socios, tenes como referentes a deportistas que motivan a los socios que de repente no quieren hacer deporte competitivo pero quieren entrenar, tener un referente en un club, por ejemplo yo voy a un club donde entrena fulanito y eso motiva eso también tiene su repercusión... Pero eso a veces las instituciones no lo ven así, a veces las inversiones a largo plazo no se ven de esa forma. Entonces a mi entender pasó que algunos clubes ayudaron a esa óptica de que la competencia es nociva, la competencia es como todo, si se lleva por el lado correcto, si va acompañado por una filosofía también de que son personas, que están insertos en una sociedad, que el deporte transmite valores, que hacen eso para algo, que la educación es importante, eso es la cosa más significativa en el aprendizaje de una persona, más cargado de valores que pueda existir. Ahora, si la filosofía es decir "pa eso no me conviene", ¿qué voy hacer? Voy atacar al deporte, es horrible, los deportistas se alienizan, están todo el día entrenando con los ojos tapados, entonces se pierden de tener una vida. ¿Qué vida? ¿La de ir a tomar alcohol a la esquina? De qué te perdes? Porque tampoco es, a un niño no se lo va a someter a ocho horas de deporte como de repente se somete a un adulto que tiene objetivos grandes, de alta competencia, competencias internacionales importantes, mundial, juegos olímpicos. Obvio, vos te sometes a eso pero también tenes posibilidades que otro no tienen, es como el trabajo, vos te sometes a 8 horas de trabajo, 12 horas, pero vos tenes un sueldo y el que se queda todo el día tirado en la cama va a tener todo el día libre pero no va a tener un sueldo, a veces lo necesitas a veces no. Pero uno elige el camino. Claro que yo puedo elegir que si el trabajo es demasiado nocivo, o cambio de trabajo o decido no hacerlo. Ahora, si es algo que me gusta, que además me da algo a cambio, en el caso del trabajo me da un sueldo, ¿para qué voy a elegir quedarme tirado o salir con mis amigos? Si además lo puedo hacer ordenando mis horarios. Entonces para mí

viene esa concepción de un período medio oscuro de Uruguay donde muchos clubes, mucha persona vinculada al deporte agarraron para el lado de que el deporte de competencia es algo que puede ser nocivo, que el club tiene que desarrollar el deporte social. Bueno está bien pero es un arma de doble filo, porque si matas la punta de la pirámide también matas la referencia, y también afectas la parte social, la parte del deporte por placer, las dos cosas tienen que estar conectadas y retribuyendo una a la otra. La gente que sale de la alta competencia tiene que tener espacio también para tener su deporte a modo de salud, y a la gente que hace deporte a modo de salud y tiene potencial para desarrollarlo tenes que darle esa oportunidad. Si soy bueno y quiero aprender más, ¿por qué no darle esa oportunidad? Sí, tenes donde ir tenes cómo hacerlo, nosotros te ayudamos, digo nosotros instituciones, gobierno, cabezas de arriba. Que bueno yo creo que hoy en día se está revirtiendo un poco eso, estamos entrando un poco más a asemejarnos a no te digo a primer mundo pero vamos acercándonos a un camino a mi entender más correcto. Y bueno, por parte de los estudiantes, también se absorbe esas corrientes. A veces qué pasa, ustedes son los que más adelante van a estar a cargo de la educación física en las instituciones, escuelas quizás clubes, deportes específicos... Entonces las experiencias que tengan ahora y las campanas que escuchen van a ser esenciales para que formen un concepto. Si las campanas que yo escucho son todas "no porque la competencia no, la competencia no", entonces cuando yo me forme voy a reproducir eso. Y eso va a traer todas las desventajas que también te mencioné. Ahora, si la experiencia que tengan ustedes es, bueno la competencia es mala en estos aspectos si se aplica así, es buena y muy buena en estos aspectos si se aplica así, es totalmente complementaria con lo social con lo recreativo... Yo tengo que ocuparme de todo, independiente de que área vaya a trabajar pero tengo que tener la mente abierta para ver cómo funciona el vínculo, la interacción en todas esas áreas.

Otra cosa que sería para preguntarle a ellos pero capaz que tenes una idea...¿Sabes si los vínculos más cercanos que tienen los gimnastas están relacionados a la gimnasia?

- Bueno, después esta bueno que se lo preguntes a ellos directamente pero yo los veo todos los días, los conozco. Y acá en la gimnasia han hecho un grupo muy unido, salen juntos, van a bailar juntos, a fiestas de cumpleaños, se juntan en las casas a compartir, ta? Y eso está buenísimo, y está buenísimo también que no son los únicos, además cada uno tiene su grupo de amigos de la

facultad, de la escuela, del liceo, del barrio. Pero lo que yo puedo decir de acá adentro es que ocurre eso. Chicos que vienen entrenando por ejemplo, el caso de los más grandes, bueno C empezó a los 6 y tiene 19, ya hace unos cuantos años que está trabajando, hace más de 12 años, eh, también los demás están en un promedio entre 6 años a 10 acá adentro, que estén esa cantidad de tiempo compartiendo casi tres horas por día casi todos los días de la semana, por lo menos de lunes a viernes, sí o sí generas un vínculo, y más cuando está siendo fomentado ese vínculo desde la parte positiva porque afectan al rendimiento. Afecta todo. Todo tiene que ver con todo. Uno no puede despreocuparse de la parte vincular de ellos. Porque eso a la larga afecta también en el rendimiento, en la forma de entrenar, si uno está contento, está feliz, motivado, viene y entrena bien, si no está motivado, no logra la suficiente autoestima, autoconfianza de lo que va a hacer... Que eso también lo desarrolla los vínculos, si vos tenes a alguien al lado que te dice "dale que bueno lo que estás haciendo", eso desarrolla la autoconfianza, si vos tenes alguien al lado que dice "sos un desastre, anda a entrenar para allá...", porque puede pasar, por suerte no pasa acá, eso afecta la autoconfianza, la autoestima y a lo último afecta al rendimiento. Entonces lo que te puedo decir es que acá adentro hay un vínculo muy lindo, hay un grupo muy lindo de amigos. Yo creo que si ellos se van de la gimnasia en algún momento van a seguir siendo amigos por mucho tiempo, porque ya lo hacen externamente, se juntan, salen, van a jugar partidos de fútbol, se juntan en la casa de una compañera que tiene piscina y suben fotos... De los grandes son como 14, hablamos ya que están pasando desde adolescentes a adultos algunos ya son adultos. Y se juntan y ponen fotos... Eso a mí me da mucha satisfacción y aporta mucho al entrenamiento de ellos también.

Bien, era eso...

- Bien, me parece que esto que estás haciendo, que todavía no lo tenes bien definido, que es normal, todos cuando pasamos por eso estamos confundidos pero me parece que eso que estás haciendo es muy importante, porque destapa un poco el venir hasta acá, y como es un trabajo formal llega a más gente también y quizás ayuda también a por lo menos a dar otra mirada de otros aspectos de la competencia. La gimnasia es polémica por ser un deporte de iniciación temprana. Si bien es de iniciación temprana es de rendimiento tardío, hubo una ucraniana que tuvo un hijo y dejó y después volvió y salió campeona a los 38 años...

Acá, no sé si vos ya viste pero, ¿a qué edad se retiran?

- Si, vi tres generaciones de gimnastas. Generaciones de gimnastas es así... En la rama masculina por lo menos funciona así, si agarras un gimnasta a los 6 años y lo trabajas 6 años más a los 12 años tenes un proyecto de proyecto de gimnasta, si lo trabajas 6 años más a los 18 tenes un proyecto de gimnasta, y lo trabajas 6 años más a los veintipico, después de los 24 años por ahí, ahí tenes un gimnasta conformado, que tiene todavía para dar unos cuantos años más rindiendo al máximo, antes de empezar a decaer. Entonces lleva mucho tiempo. Yo he tenido generaciones acá, yo arranque a trabajar con el plantel en el año '95 acá en el club, en ese año empecé como ayudante técnico, estuve tres años como ayudante técnico, después mi compañero que fue Fernando, aprendí muchísimo con él, se fue para Brasil, ahí yo estuve como técnico del plantel... En esos veinte años de trabajo pasaron más o menos, esta es la tercera generación de gimnastas que tengo... Por qué la tercera generación, porque por errores que hoy en día de repente en lo que te estoy diciendo no los cometo, cometo otros que los voy a descubrir más tarde, pero que esos errores al menos los fui tratando de modificar... También, errores en cuanto al apurarme, a perseguir objetivos de rendimiento en etapas en donde lo que vos tenes que tener es perseguir objetivos de consolidación bien la base para poder rendir bien después. Bien, eh, en ese tipo de errores, por ejemplo trabajar con un objetivo que no se pudo dar, me acuerdo en el 2002 tenía un gimnasta juvenil muy bueno que era el que había quedado de una tanda buena que se fueron yendo por un motivo u otro, también, estuvo trabajando todo el año, rompiéndose, que fue el año de la crisis, no pudo viajar porque bueno, el no tenía plata, la federación no tenía plata, el ministerio no pudo apoyar, el club no tenía plata y yo no tenía plata tampoco para pagarle el pasaje, es decir fue un año nefasto. Y él estaba muy preparado para ese año, entonces teníamos previsión de poder competir por una medalla, y bueno, dejó, se quemó y dejó de un año para otro. Incluso estuvo trabajando conmigo ayudando al plantel pero no quería ni tocar un aparato. Quedó como frustrado. Entonces yo me pongo a razonar si eso, si yo lo hubiese tomado diferente, es decir, tenes que tener un objetivo y tenes que perseguir, pero de repente al ser juvenil, y al saber que es un año tan complicado, desviar la atención del gimnasta hacia otra cosa, es decir, sí está la posibilidad, vamos a entrenar, pero llevarlos hacia el año siguiente, hacia adultos, todavía tiene mucho por conseguir, está lejos de estar en su tope de rendimiento. Por ahí, sacando un poco la importancia a

un objetivo que tiene otras variables como en este caso fue la económica, hubiese ayudado a que ese gimnasta siguiera en la gimnasia y no ponerle tanta presión tanta importancia a un objetivo que por otra cosa no se pudo cumplir. Cosas como esas me han pasado, gimnastas que eran muy buenos en infantil, de repente terminaban yéndose con 5 o 6 años de trabajo, 8 o 10 años de trabajo, y dejando por el camino una carrera incompleta o no pudiendo cosechar cosas que empezaron a sembrar desde chiquitos. Entonces bueno, ahora la filosofía es, con este grupo venimos trabajando diferente, venimos trabajando a largo plazo. Ya salieron dos medallistas sudamericanas que fueron muy importantes a nivel adulto, las primeras en Uruguay. Y esperamos eso, esperamos extender la vida deportiva y que vengan más generaciones de abajo.

ANEXO D**Consentimiento informado.**

Sr. /Sra.,

Su hija ha sido invitada a participar de una investigación sobre gimnastas en el marco de la memoria de grado de la estudiante Raffaella Cozzo, de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ.

La participación de las gimnastas en este estudio será confidencial, manteniendo el anonimato de las mismas.

La información será recabada mediante entrevistas semi estructuradas y será utilizada únicamente con un fin académico.

Si está de acuerdo con la participación de su hija en este trabajo, se le solicita que firme esta autorización.

Firma: