

## Revisión

# INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS BÁSICOS EN LAS HABILIDADES TÉCNICAS DE LAS NIÑAS DE LA GIMNASIA RÍTMICA

Influence of basic exercises on the technical skills of girls in rhythmic gymnastics

M. Sc. Leopoldina Rodríguez-Verdecia, Universidad de Granma, Cuba,

[lrodriguezverdecia@udg.co.cu](mailto:lrodriguezverdecia@udg.co.cu)

Lic. Maira Caridad Guerra-Reyna, Universidad de Granma, Cuba, [mguerrar@udg.co.cu](mailto:mguerrar@udg.co.cu)

M. Sc. Lilian Lores-Sánchez, Universidad de Granma, Cuba, [lloress@udg.co.cu](mailto:lloress@udg.co.cu)

Recibido: 01-04-2018 / Aceptado: 10-04-2018

## RESUMEN

Una de las complejidades del proceso de entrenamiento está dada porque en la actualidad es imposible llevar a vías de hecho la preparación, sólo por el programa de competencias, el PPD documento que recoge los componentes de preparación deportiva y los contenidos por los que debe atravesar la atleta según el tránsito por las diferentes categorías), esto se ha visto marcado desde muchas aristas pero, especialmente llama nuestra atención la inclusión o exclusión de algunos de los saltos y la elevación o disminución de sus valores. Este trabajo es motivado debido a la necesidad de medios y condiciones para la práctica y desarrollo de la Gimnasia, ejercicios que faciliten el trabajo de los estudiantes, coreógrafas que permite guiar metodológicamente a la profesora en la dirección del proceso de formación-preparación, de las de gimnastas teniendo en cuenta las particularidades de cada una de ellas en las clases.

**Palabras claves:** Grand battement lateral, al frente y atrás, releve lent, strech, grand ecar, Mantención de pierna, Split.

## ABSTRACT

One of the complexities of the process of training is given because at the present time it is impossible to take to roads in fact the preparation, only for the program of competitions, the PPD document that picks up the components of sport preparation and the contents for those that the athlete should cross according to the traffic for the different categories), this has been

marked from many edges but, especially she calls our attention the inclusion or exclusion of some of the jumps and the elevation or decrease of her values. This work is motivated due to the necessity of means and conditions for the practice and development of the Gymnastics, exercises that facilitate the work of the students, choreographers that it allows to guide the teacher methodologically in the address of the formation-preparation process, of those of gymnasts keeping in mind the particularities of each one of them in the classes

**Key words:** Grand lateral battement to the front and behind, it raises lent , Balance, stretch, grand ecar, leg soteneus, Split-up

## **DESARROLLO**

La Gimnasia Rítmica se conoció primeramente como Gimnasia Artística, después la Federación Internacional de Gimnasia acordó cambiar ese nombre por el de Gimnasia Moderna, posteriormente se le denominó Gimnasia Rítmica Deportiva y a finales de la década del 90 pasa a ser nombrada Gimnasia Rítmica, haciendo honor a sus raíces primarias, que tuvieron una base puramente artística, identificándose la misma con una educación que abrió camino para la correcta asimilación de todas las artes.

Una de las complejidades del proceso de entrenamiento está dada porque en la actualidad es imposible llevar a vías de hecho la preparación, sólo por el programa de competencias, entonces el programa de preparación integral del deportista desempeña el papel de guiar metodológicamente a la profesora deportiva en la dirección del proceso de formación-preparación a largo plazo, de las nuevas generaciones de gimnastas.

Saltos, rotaciones , equilibrios, flexibilidad/ ondas cadencia y ritmo; deporte y arte imbricados, crean un ambiente mágico matizado de asombro donde el espectador encantado de lo que puede apreciar acoge en pocos minutos el arduo trabajo que lleva implícita la preparación deportiva de la Gimnasia Rítmica.

En este deporte donde se realizan composiciones de ejercicios expresivos, es importante preguntarse: ¿Cuál es la eficacia de la preparación técnica de los gimnastas de grupos corporales? También es importante conocer la eficiencia en cuanto a ¿Cómo se logra el montaje de una composición de ejercicios en la gimnasia?

Como toda disciplina deportiva se ha desarrollado sobre la base de nuevas ejecuciones técnicas, originalidad y/o perfeccionamiento de estas, expresado en exigencias del deporte y

respondiendo de esta forma al desarrollo que exige la sociedad, aspecto este que no es ajeno a la gimnasia rítmica.

En la actualidad varios autores tratan de diferentes formas la preparación

López, A. y Vega, C. (2006) plantean que el modelo integrado de la clase de Educación Física, es un enfoque integral físico educativo que exige en primer orden, de un enfoque multilateral-integral, unido a otros rasgos distintivos como son; la motivación y la creación de un estado psíquico favorable para el desarrollo de la clase, la atención de las diferencias individuales en la labor colectiva de aprendizaje y la contribución al desarrollo de un pensamiento productivo en los escolares.

La autora asume esta última de López, A. (2006) Para fomentar la capacidad de rendimiento físico y de capacidades físicas y coordinativas del individuo la ejercitación en el proceso de entrenamiento, para lo cual se vale del ejercicio físico como su medio fundamental, sin olvidar que tanto los ejercicios a seleccionar como la forma de dirigir el proceso dependen del tipo de habilidad motriz deportiva o capacidad a desarrollar.

Por otra parte, como lo demuestra Ruiz A. (1989) "las habilidades deportivas tienen como base para su desarrollo y como componentes estructurales de los movimientos deportivos las habilidades motrices básicas" y aunque argumenta que ambas responden metodológicamente a iguales principios, métodos y formas de ejercitación para lograr su máximo desarrollo, la autora no comparte totalmente la idea y plantea que para que las niñas alcancen un rendimiento deportivo es preciso también el desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y la movilidad donde se utilizan generalmente ejercicios variados, lo cual crea las condiciones para la apropiación de los procedimientos

El avance vertiginoso y la búsqueda de altos niveles en esta disciplina deportiva se ha reflejado en desarrollo para el deporte, mostrándose una especialidad donde los movimientos y posturas que se exhiben se encuentran matizados de femineidad y agradable percepción visual pero así mismo, acarrea modificaciones en el Código de Puntuación por el cual se rige esta disciplina, este fenómeno en nuestro país ha provocado diferencias entre el documento al cual se hacía referencia especialmente llama nuestra atención la inclusión o exclusión de algunos de los saltos y la elevación o disminución de sus valores.

Para la ejecución de los ejercicios es importante destacar que el trabajo diferenciado siempre resulta necesario, pues cada niña tiene sus propias particularidades que la hacen única. Esta atención se debe realizarse de manera natural, de modo tal que reciban el nivel de ayuda sin

hacerse consciente del rol o papel que le corresponde desempeñar, sin que se den cuenta si son más sencillos o complejos que los del resto del grupo.

La Gimnasia no se ve aislada de estas necesidades y por ello en el campo de investigación no solo tenemos que estudiar las técnicas específicas del deporte sino también las capacidades físicas que contribuyen grandemente a la preparación de los atletas y por ello que los ejercicios coreográficos son un factor determinante en el desarrollo deportivo de la vida de un gimnasta.

Dentro de las ventajas que ofrece la coreografía tenemos:

- Evitar lesiones.
- Mayor eficiencia de movimiento.
- Mejor postura (asociada con problemas de espalda baja) y otros.
- Ayuda el mejoramiento de la técnica y las demás capacidades.
- Mejora la coordinación.

El nivel de desarrollo de las modalidades gimnásticas exige un trabajo tenaz y continuo, encaminado al desarrollo de las cualidades físicas y al dominio de complejas y diversas técnicas de ejecución de los ejercicios.

O'Farril A(1991)La formación de una gimnasta hasta el logro de los más altos niveles competitivos se desarrolla durante los 8 a 10 años. El dominio de los elementos básicos del deporte debe ocurrir antes de los 12 años, cuando la gimnasta tiene su mayor posibilidad de desarrollar las capacidades coordinativas; esto constituye una de las premisas para la asimilación de las acciones deportivas de este deporte

El estilo de ejecución de estos ejercicios se caracteriza en la actualidad por una ligereza singular, que se consigue insertando gran número de saltos y elementos de baile, unidos a elementos acrobáticos, pre-acrobáticos o con el uso de instrumentos. Por ello, para los gimnastas es muy importante llegar a dominar la llamada "escuela de movimientos", a través de la preparación coreográfica, ya que ésta es un elemento esencial del proceso de perfeccionamiento de los ejercicios múltiples y sobre todo, de los ejercicios a manos libres.

La coreografía es la parte dentro de la Gimnasia Rítmica que contribuye a formar la elegancia en las selecciones la cual está formada por diferentes tipos de enlaces. La gimnasta puede lograr una selección con un gran contenido de dificultades y que puede estar a la par de la élite internacional, pero si este no es capaz de lograr la misma con un gran virtuosismo y elegancia, todo sería un fracaso, por lo que es de gran importancia la coreografía dentro de su entrenamiento.

La preparación coreográfica comprende todo el sistema de ejercicios de influencia, dirigidos a la educación de la cultura motriz de los gimnastas, así como a la ampliación del arsenal expresivo. En la secuencia lógica de la enseñanza de los elementos coreográficos deben perseguirse los objetivos siguientes: Lisitskaia, T. S. (2005).

- Desarrollo de la percepción del movimiento y del conocimiento de la posición y de la acción del cuerpo durante el mismo, incluyendo factores como dirección, plano, espacio, tiempo, etc.
- Desarrollo del conocimiento intelectual de dominio de movimientos a través del control corporal.
- Eliminación de tensiones musculares innecesarias para la ejecución de los movimientos.
- Desarrollo de la capacidad de extensión de los músculos para obtener el máximo de flexibilidad en las articulaciones.
- Desarrollo de la coordinación muscular general.
- Aumento de las capacidades funcionales del organismo.

El sistema de preparación coreográfica incluye diferentes medios:

- Danza: clásica, folklórica, moderna, costumbrista, de carácter, etc.
- Gimnasia Rítmica: olas de brazos y de cuerpo, resortes, planchas.
- Coreografía: particularizada por las características específicas del deporte.
- Música.

En nuestra opinión la preparación coreográfica, en el sentido más amplio de la palabra, tendría en cuenta la utilización de diferentes medios para lograr la preparación gradual de los gimnastas como bailarines , con vistas a cumplimentar con éxito los requerimientos que en este sentido imponen los deportes de arte competitivo en su camino hacia el perfeccionamiento deportivo .

Con la utilización de dichos medios se pueden resolver las tareas siguientes:

- Educación y elevación de la cultura de movimientos artísticos
- Desarrollo de las capacidades motrices, con el fortalecimiento del aparato motor.
- Educación y desarrollo del sentido musical y del ritmo.
- Desarrollo de la capacidad de componer o improvisar movimientos.
- Resolución de tareas de preparación técnica y ejercicios especiales .

### **Contenido de los planes de preparación coreográfica.-**

Dentro del sistema de preparación de los gimnastas y como uno de sus componentes, aparece la preparación coreográfica, que contempla los aspectos siguientes:

- Clases de danza clásica: ejercicios con apoyo en primera Fase, segunda fase ( lateral al apoyo) y en el centro

- Complejos de ejercicios en concordancia con el ritmo musical y clases de improvisación..
- Calentamientos coreográficos.
- Enseñanza y perfeccionamiento de programas obligatorios.
- Montaje y perfeccionamiento de programas opcionales a manos libres

Los ejercicios de danza clásica se utilizan en la preparación de los gimnastas porque como medios, contribuyen a lograr la figura correcta, una cultura de movimientos en correspondencia con las exigencias del deporte. Esta cultura de movimientos se expresa:

1. Por el nivel técnico de ejecución de los variados movimientos que conforman el perfil del deporte.
2. Por el nivel de educación de las diferentes capacidades motrices y coordinativas especiales
3. Por la estética y exactitud de los movimientos.

En opinión de Vega, Y (1989). La metodología de la danza clásica exige del trabajo en la barra (con apoyo) y en el centro para la enseñanza de los elementos básicos, cuyos ejercicios nos ofrecen las ventajas siguientes:

### **Ejercicios Coreográficos**

1. Tondu frente, lateral y atrás
2. Port de bras/ souple con cambre
3. Gran Battement lateral, al frente y atrás .
4. Releve lent a 180 grados

### **Escala evaluativo Federación Internacional de Gymnastique**

**Tondu Battement** (Pierna por encima de los hombros en todas las posiciones).

5	Tronco erguido y de frente, pierna extendida, rodilla hacia fuera, pie punteado, hombros abajo, barbilla y caderas al frente.
4	Falta de 2 elementos
3	Falta de 3 elementos
2	Falta de 4 elementos
1	Falta de 5 elementos

### **Relevé lent**

5	Piernas unidas y extendidas, brazos laterales vista al frente, barbilla arriba, tronco
---	--

	erguido, talones unidos y en media punta
4	Falta de 1 elementos
3	Falta de 2 elementos
2	Falta de 3 elementos
1	Falta de 4 elementos

### Port de Bras y Souple con Cambre

5	Piernas extendidas, barbilla al frente , brazos al nivel de las orejas , espalda recta, pecho adentro y vista al frente
4	Falta de 2 elementos
3	Falta de 3 elementos
2	Falta de 4 elementos
1	Falta de 5 elementos

### Habilidades técnicas

Grupo corporal Flexibilidad stretch al frente, lateral y atrás una pna de apoyo y otra grand ecar

Equilibrio Mantenciones al frente lateral

Split lateral y frente

Enlaces

**Forma de Evaluar las habilidades técnicas.** Federation Internationale de Gymnastique. (2016)

5 puntos Ejecución libre de errores técnicos y logrados en su totalidad.

4 puntos ejecución que presenta errores técnicos no fundamentales (leves)

3 puntos errores técnicos que no imposibilitan la ejecución del elemento (mediana)

2 puntos graves errores técnicos que dificultan a la ejecución del elemento(grave)

0 punto no ejecución (grave ) descalificada

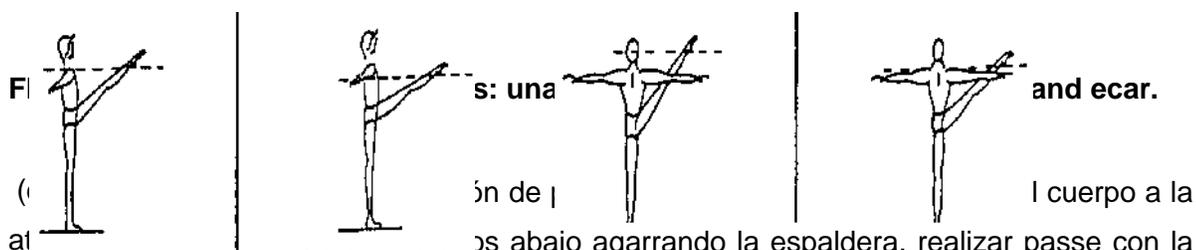
### Procedimiento.

1. se define el criterio de evaluación técnico explicado (cuadro anterior) nota a
2. se deducirán las décimas por faltas de compostura según el nivel de ejecución y se promedian nota b
3. se restara el promedio de las faltas a la nota del jurado
4. se obtiene la nota final.

puntos	contenido
5	punta del pie hasta el nivel de la barbilla o más
4	punta del pie hasta el nivel de los hombros
3	punta del pie hasta el nivel de la mitad del tronco (pecho)
2	piernas horizontales
1	punta del pie hasta el nivel de la mitad del muslo

por las faltas técnicas, posición incorrecta de la cadera y las piernas, desequilibrios, flexiones momentáneas se penaliza de 0.10 a 0.50 c/vez

- Mantenición de piernas (d/i) al frente y lateral
- desde la posición de parado de espalda y pegando todo el cuerpo a la espaldera brazos abajo agarrando la espaldera, realizar passe con la pierna derecha y elevar a al frente y arriba, repetir con la otra pierna.
  - de frente a la espaldera brazos apoyados a la altura de los hombros realizar passe abierto, con una pierna, elevándola lateral arriba hasta la altura de la cabeza , repetir con la otra pierna, desde passe pero sin ayuda para elevar la pierna, el cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. la mantención deberá dura de 2 a 3 segundos, realizará está prueba sin apoyo alguno)
  - cada prueba se evalúa por separado, se suman y divide por cuatro.

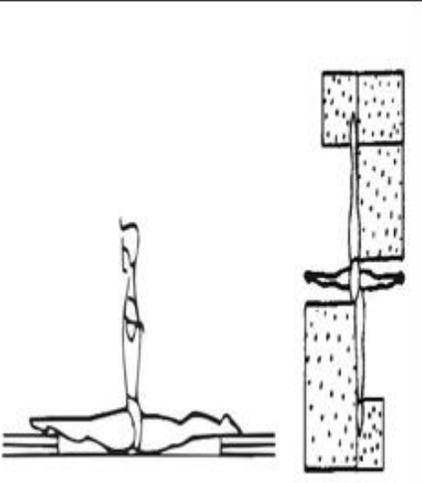


- os abajo agarrando la espaldera, realizar passe con la pierna derecha/izquierda agarre por el talón elevar esta al frente y arriba al Max de amplitud repetir con la otra pierna.
- de frente a la espaldera brazos apoyados a la altura de los hombros realizar passe a la rodilla con una pierna, elevándola lateral arriba con ayuda, repetir con la otra pierna, desde passe pero sin ayuda para

elegir la pierna, el cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. la mantención deberá dura de 2 seg .

- de frente a la espaldera brazos apoyados a la altura de los hombros realizar flexión de la pna atrás con una pierna, elevándola atrás y arriba con ayuda , repetir con la otra pierna, desde pna flexionada pero sin ayuda para elevar la pierna, el cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda sal a altura la cabeza. la mantención deberá dura de 2 a 3 segundos
- cada prueba se evalúa por separado, se suman y divide por cuatro.

penalidad	faltas de ejecución
0.10	falta de punteo
0.20	ligera flexión de piernas
0.40	marcada flexión de piernas
0.50	piernas rotadas hacia adentro
0.50	no pegar muslos al piso
2.0	cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio
0.30	apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	torsión de caderas
0.10/0.30	inclinación del tronco



- Slipt de f frente (d/i)
- realizar esparranca completa al frente con ambas piernas apoyadas sobre un colchón de 5 cm. (ver gráfico) entre dos colchones. piernas extendidas y punteadas, caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante apoyada sobre el talón, la pierna de atrás con el empeine interior sobre la superficie, tronco recto en la vertical brazos laterales extendidos palmas hacia abajo, y vista al frente.

esta prueba se evaluará descontando las faltas que cometa la gimnasta, de acuerdo con los requisitos que se plantean en la tabla que se adjunta. cada split se evalúa por separado

- Split
- realizar esparranca de frente con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5 cm. (ver gráfico).piernas totalmente extendidas y rotadas hacia fuera con talón de frente, pegar ambos muslos completamente al suelo, tronco recto brazos lateras vista al frente
- piernas laterales

penalidad	faltas de ejecución	
0.10	falta de punteo	
0.20	ligera flexión de piernas	
0.40	marcada flexión de piernas	
0.50	piernas rotadas hacia adentro	
0.50	no pegar muslos al piso	
2.0	cadera en línea con los dos colchones	
0.10/0.30	movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio	
0.30	apoyo de una mano para mantener el equilibrio	
0.10/0.30	postura incorrecta	

### Forma de evaluar los enlaces:

Según el código internacional de Gimnasia.

### Enlaces Evaluados:

- Strech derecho de frente , giro en arabes, a post de Bras.
- Gran battemen al frente c/ giro plancha facial en mantención atrás ( posición inicial) .

El estudio es de tipo experimental, se realizó en el período comprendido desde septiembre del 2015 hasta marzo del 2016, para llevar a cabo dicha investigación se utilizó el método experimental, se formó un grupo de control y otro de experimento, en este último se trabajó por un periodo de seis meses con la aplicación de una nueva batería de ejercicios coreográficos; a estos grupos se le realizaron dos mediciones, una primera para ver las condiciones de la preparación coreográfica de los grupos corporales de: equilibrios y flexibilidad y una segunda donde se estableció una comparación entre ambos, se utilizaron además métodos Teóricos y Matemático-Estadísticos estos últimos pertenecientes a la estadística descriptiva y diferencias de media, entre

los que se pueden mencionar la tabulación, la representación y los resúmenes de la información recolectada, basándose para el procesamiento de la misma. Someter a experimentación la efectividad de la combinación ejercicios coreográficos seleccionados nos permite constatar la superioridad en calidad expresiva del mismo con relación a la utilizada tradicionalmente, así se puede afirmar solo para el caso de esta población, por lo que se logró el objetivo y se confirmó la hipótesis, se recomienda profundizar en este tema experimentando en otros contextos.

## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

- 1.- Los ejercicios coreográficos más utilizados en las categorías 9 años son elementos que no están acorde a la necesidad de medios y condiciones que presenta la práctica y desarrollo de la Gimnasia Rítmica en nuestro municipio,
- 2.-Con la elaboración de la batería de ejercicios coreográficos se resuelve la problemática del trabajo individual, la cual se elaboró teniendo presente las condiciones y necesidades de nuestro municipio.
- 3 - La aplicación de la batería de ejercicios se realizó por el período previsto (6meses) sin existir mortalidad experimental, lo que realizó la objetividad del estudio, así como una mayor validez y confiabilidad de los resultados del estudio.
- 4.- Queda demostrado por tanto, que la batería de ejercicios provoca una mejora significativamente superior en las habilidades técnicas coreográficas, con respecto a los utilizados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ballet Nacional de Cuba. (2007). Estructura de la clase según la metodología de enseñanza cubana
2. Bermúdez, M.R.; Acosta, R. M.(2004). La personalidad; su diagnóstico y su desarrollo. La Habana: Pueblo y Educación.
3. Cuba, Instituto Nacional de Deportes. (2003). *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. La Habana: INDER.
4. Colectivo de autores. (2011-2013). Federación Internacional de Gimnasia. Código de Puntuación.
5. Cerny, Sandra.(2006) *Choreography: a basic approach using improvisation*.

6. Forteza, A. (1999). *Direcciones del Entrenamiento*. Ciudad Habana. Ciencia-técnica.
7. Fung, T. (1995). *El deporte danza*. La Habana .Editorial Científico Técnica.
8. Ilisástigui, M y col. (2011-2015).*Programa de preparación del deportista Gimnasia Rítmica*. La Habana, Editorial Científico técnica.
9. Labarrere, G. y Valdivia, G. (2009). *Pedagogía*. La Habana: Pueblo y Educación.
10. Lisitskaia , T. S. (2005). *Coreografía en la Gimnástica Deportiva*
11. López, A. (2006). *La Educación Física más Educación que Física*. La Habana: Pueblo y Educación..
12. O'Farril, A; y Santos, A *Gimnasia Rítmica Deportiva ,Tomo 1* (1982). Editorial Pueblo y Educación .
13. Piñera, V. (1996). *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Selección de Textos de Gimnasia Rítmica Deportiva.
14. Piñera, V.(2004) *Programa del deportista Gimnasia Rítmica deportiva Santi Espíritus: Unidad de impresora "José A. Huelga"*.
15. Vega, Y.( 1989.) *La preparación coreográfica para los gimnastas: ejercicios con apoyo*