

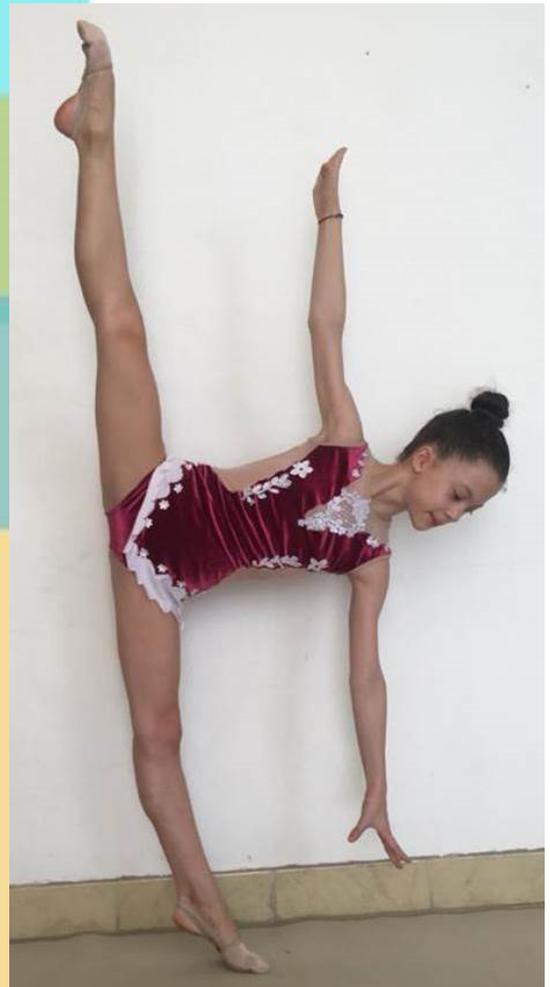


GIMNASIA RÍTMICA

ENSEÑANZA EN
LA ETAPA INICIAL



**Mayerlith
Canelón**



Canelón, Mayerlith. Gimnasia rítmica. Enseñanza en la etapa inicial. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo. 1ra Ed. Valencia, Venezuela. 2020

89 p.;

1. Educación - Gimnasia rítmica - Entrenamiento deportivo – Atletas

Primera edición, 2020

© Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo.

Autora: Canelón León, Mayerlith Daian

Revisión: Juan López y Mary Carmen Camacho Lobata

Depósito Legal: CA2020000079

ISBN Electrónico: 978-980-233-775-0

Hecho en Venezuela - Made in Venezuela

Todos los capítulos de este libro, han sido objeto de revisión por colaboradores expertos en el tema. Representa la contribución sobre aspectos básicos y fundamentales de la enseñanza gimnástica en edades tempranas.

Este libro está protegido bajo la licencia Creative Commons **Reconocimiento Internacional - No Comercial - Compartir Igual (CC BY-NC-SA)**, para copiar, distribuir y comunicar públicamente por terceras personas si se reconoce la autoría de la obra en los términos especificados por el propio autor o licenciante. Está permitido que se altere, transforme o genere una obra derivada a partir de esta obra, siempre deberá difundir sus contribuciones bajo la misma licencia que la creación original. No Puede utilizarse esta obra para fines comerciales. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.



Gimnasia rítmica

Enseñanza en la etapa inicial

Mayerlith Canelón

© Universidad de Carabobo

2020

AGRADECIMIENTOS

Especial agradecimiento a mis padres, por brindarme la oportunidad de incursionar en la gimnasia rítmica desde los 6 años de edad, camino que hasta el día de hoy han seguido acompañando en cada paso que doy.

Agradezco a las gimnastas que han vivido la experiencia de iniciación y formación conmigo, también a las familias, padres y madres que han apoyado estos procesos, mención particular a las familias de gimnastas Cojedeñas, con las cuales a principios de la década pasada compartí la experiencia del deber cumplido, al ver materializados los éxitos de sus hijas gimnastas; hoy son mis amigas gracias a la vida y algunas colegas entrenadoras.

Agradezco a mis amigos, colegas, compañeros del mundo de la gimnasia y educación, quienes me han dado ánimo, aliento y apoyo en el desarrollo de este libro.

Mi último agradecimiento está dirigido a la Universidad de Carabobo y la Facultad de Ciencias de la Educación, por la oportunidad que me brindan de presentar este producto, además de promover la gimnasia rítmica desde el Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación.

A todos, gracias infinitas.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Prólogo	7
Introducción	9
<u>CAPÍTULO 1</u>	
Cualidades físicas	12
La resistencia	13
La fuerza	14
La velocidad	17
La Flexibilidad	18
Factores que inciden en el desarrollo de la flexibilidad	23
Cualidades coordinativas	24
Coordinación	25
Equilibrio	28
Ritmo	30
Agilidad	31
<u>CAPÍTULO 2</u>	
Enseñanza para el futuro	33
Entrenamiento deportivo	36
El rendimiento a largo plazo	38
Estructuras del sistema de entrenamiento infantil	39
Competiciones en etapa de iniciación deportiva	39
Desarrollo de la capacidad de rendimiento en iniciación	40
Planeación del entrenamiento	41
Aspectos esenciales en los planes de enseñanza	42
Ejercicios progresivos	43
Organización de una sesión de entrenamiento	47
Control de los planes de enseñanza	48
Optimización de las cualidades físicas	52
Atención a las características biológicas y psicosociales de las gimnastas	54

en etapa de iniciación deportiva

La técnica corporal 57

Aspectos generales del entrenamiento para la iniciación 59

CAPÍTULO 3

Manipulación de implementos 61

Manipulación de implemento cuerda 62

Manipulación del implemento aro 67

Manipulación de la pelota 73

Glosario 80

Referencias 83

PRÓLOGO

La obra titulada: Gimnasia Rítmica. Enseñanza en la etapa inicial, escrita por la Dra. Mayerlith Canelón, constituye un manual didáctico, explicado con un lenguaje claro, sin perder la científicidad, podrá ser consultado por estudiantes, docentes y entrenadores, que necesiten conocer o profundizar sobre aspectos básicos y fundamentales de la enseñanza gimnástica en edades tempranas, en este se evidencia no solo la trayectoria académica de la autora que a su corta edad cuenta con un Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, fue atleta de selección estatal en gimnasia rítmica, además de tener una larga trayectoria como entrenadora de las selecciones regionales en estas edades, tanto en Cojedes como en Carabobo; cabe destacar que actualmente es juez certificada por la federación nacional de Gimnasia y docente de la cátedra de Gimnasia de la Universidad de Carabobo, por lo anterior estamos en presencia de una escritora con vasta experiencia en la temática, lo que aporta a la obra valía y certificación.

El libro está estructurado en tres capítulos, el primero con una explicación detallada de las cualidades físicas y coordinativas, haciendo énfasis en la forma de potenciar las mismas para que tributen a mejorar el desempeño de las futuras gimnastas sin violentar los procesos biológicos y psicológicos; todo lo contrario, el fin es aprovechar las fases sensibles, sin olvidar el deseo de todo niño a estas edades: realizar actividades de forma lúdica.

En el segundo capítulo se caracterizan aspectos fundamentales de la enseñanza y el entrenamiento deportivo, centrado principalmente en ordenar este acto para que pueda ser sostenible a largo plazo, encauzado en lo pedagógico, metodológico, psicológico y biológico sin olvidar lo axiológico, con el fin de asimilar e ir perfeccionando los hábitos técnicos propios de la gimnasia rítmica, además se destaca dentro de la planeación del entrenamiento, los planes de enseñanza, basados en ejercicios progresivos hasta lograr objetivos en tiempos claramente

definidos, en este capítulo se presentan ejemplos que guiaran al lector para que puedan crear sus ejercicios metodológicos apropiados para cada caso. A manera de cierre se presentan las características biológicas y psicosociales de la niña en edad de iniciación, donde nos alertan sobre la importancia de los procesos de maduración de la niña, de manera que se pueda adaptar sin riesgos para su salud física y psicológica.

Presenta la autora un tercer capítulo referido a la manipulación de implementos en la gimnasia rítmica, donde se destaca la importancia de introducir esta práctica desde la iniciación, para garantizar una consolidación en la técnica de manejo a futuro. Para finalizar, un glosario que ayudara a quienes no estén familiarizados con los términos relacionados a la temática.

Mary Carmen Camacho Lobata

Msc. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Docente cátedra Ciencias Aplicadas, adscrita al Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo en etapa de iniciación es un proceso pedagógico en esencia, este se ve influenciado por la forma en que cada entrenador aborda el mismo, existe una necesidad latente de formación física corporal dirigida a las niñas practicantes de la gimnasia rítmica. La versatilidad en la administración de programas de enseñanza es variada, no obstante todas han de contener los medios para dirigir una trayectoria de desarrollo físico y técnico, combinado a la necesidad de las niñas gimnastas; enseñar primero los fundamentos harán una diferencia en el entrenamiento futuro. Muchas veces las niñas empiezan por el gusto de imitar movimientos de gran plasticidad, la cual al incorporarse al proceso de enseñanza se orientan a la preparación y desarrollo que posibilite una carrera deportiva en la gimnasia rítmica.

¿Cómo formar a una gimnasta? no se hace a través de una receta mágica, existe por el contrario un conglomerado de formas posibles que siempre empiezan por reconocer los ingredientes esenciales y estos son las bases físicas y posturales, en los tres capítulos contenidos en este libro se presentaran parte de estos. No se trata de formular una única manera, pero sí dar a la universalidad conocimiento relacionado a esta modalidad deportiva, por lo tanto reconocer y dedicarse a estudiar lo que requieren nuestras gimnastas para ser talentosas, es tarea de todo entrenador, el conocimiento debe mediar de acciones congruentes al nivel de desarrollo que tienen las niñas.

Todos los niños son diferentes, así también son los procesos de enseñanza en la gimnasia, no hay un patrón para enseñar a todas las gimnastas de la misma manera pero si se conoce lo que todas necesitan para ser exitosas, tras el performance de una gran gimnasta hay años de trabajo, entrenamiento y dedicación. Surgen entonces las inquietudes de atender a las niñas en iniciación, la atención es guiada por información de tipo verbal y visual que cada día se da en la sesión de clase, esta ira creando formas de significación que permiten descubrir

las capacidades de su cuerpo, ejercicios y hasta la ejecución perfecta de un elemento. Por ello es necesario, hacer de la formación un documento real para el éxito deportivo en el futuro, ese documento no es más que un plan de enseñanza y posterior el plan de entrenamiento y cada uno de ellos tienen componentes los cuales serán desarrollados en el presente libro de forma sintética para tales fines.

En un recorrido somero por cada capítulo, el uno se presentan las cualidades físicas generales y las fundamentales para la modalidad gimnástica, capítulo dos dirigido a la enseñanza, el entrenamiento y los componentes de este en etapa de iniciación gimnástica, por último, el capítulo tres orienta la manipulación de implementos con una serie de ejercicios propuestos con la intención de seguir la iniciación en el manejo de aparatos.

La gimnasia rítmica es un universo infinito, cada día la elección de métodos y medios idóneos para lograr los propósitos es un reto para los entrenadores, con la perspectiva de apoyar a entrenadores, profesionales del área y profesores de educación física, contribuyendo en la formación de gimnastas en iniciación, así aportar al avance de la gimnasia rítmica.

CAPÍTULO 1

Cualidades físicas

Cualidades físicas

Las cualidades físicas de acuerdo con Sebastiani (2000) “son los factores que determinan la condición física, se orientan y se clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo posible” pág. 12; en consecuencia las cualidades físicas representan la base en la cual todo entrenamiento se fundamenta, para planear el desarrollo de las cualidades; entendiendo esto la base de las cualidades físicas es entonces el punto de partida de todos los procesos de formación deportiva y entrenamiento. Algunos autores suelen llamar a las cualidades físicas como cualidades físicas básicas o cualidades condicionales, no obstante son cualidades físicas.

En tal sentido, la gimnasia rítmica es como todo deporte demandante de cualidades físicas desarrolladas más allá de lo esencial de cualquier ser humano, se considera que las cualidades físicas naturales de las niñas en edad de iniciación, como deporte de iniciación temprana suele ser entre los 5 y 6 años, requieren un trabajo para avanzar en el desarrollo óptimo de las mismas; considerar que existen a su vez otros elementos relacionados con el hábito motor que provocaran el desarrollo deseado; esta edad sugerida tiene relación con la fase sensible en tal sentido, de acuerdo con Vargas (2007) las fases sensibles “son épocas de mayor entrenabilidad para las capacidades físicas y coordinativas. Desempeñan papel importante en la capacidad potencial de entrenamiento; periodo muy favorable durante el desarrollo del niño” pág. 95. Las cualidades físicas óptimas son un requisito para lograr rendimiento deportivo en el futuro y la calidad técnica propia de la preparación en la iniciación.

Entonces, son cualidades físicas básicas la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, hablar de cualidad en este caso orienta a la aptitud del cuerpo y organismo del individuo, considerando que la gimnasia rítmica deportiva es principalmente un espectáculo de plasticidad corporal, esto puede parecer lo primordial para el expectante sin embargo el proceso de formación y desarrollo debe ser armónico en razón de potenciar las cualidades; en adelante se

considera avanzar en la discusión de cada una de las cualidades y como pueden ser cada una de ellas apreciadas desde los ejercicios gimnásticos.

La resistencia

La resistencia como capacidad de soportar la fatiga provocada por las actividades motoras del cuerpo y la mente en periodos de tiempo determinados, en consecuencia existe la clasificación de la resistencia de acuerdo al tiempo de trabajo, al periodo corto de tiempo con alta intensidad de trabajo motor se considera resistencia anaeróbica, por consiguiente el periodo largo de tiempo con trabajo motor de mediana o baja intensidad es de resistencia aeróbica. Existen aspectos especialmente orgánicos que explican también esta clasificación, para los fines de este medio solamente atenderemos al aspecto físico motor.

Siguiendo el orden anterior, veamos desde el punto de vista de la actividad de desarrollo de las cualidades físicas se considera la base principal de las cualidades a la resistencia aeróbica, no obstante los procesos de desarrollo son paulatinos en años de trabajo físico y la capacidad aeróbica en niños es una de las que mayor atención hay que prestar, por cuanto su capacidad cardiorrespiratoria no es como la del adulto (mayor desarrollo), esta capacidad debe trabajarse a través de estrategias lúdicas; la eficiencia del funcionamiento orgánico a nivel cardiopulmonar de las niñas tiene mucho que ver cómo fue su estilo de vida previo a la incursión a la actividad deportiva (sedentaria o activa).

Es preciso señalar que la capacidad aeróbica se considera la madre y base del resto de cualidades físicas, en especial debe ser la mejor atendida en la preparación deportiva y aunque el ejercicio físico que lo representa por excelencia es la carrera, ha de considerarse que para los niños la carrera es el juego predilecto principalmente los juegos de persecución, juego donde el esfuerzo físico es dosificado por la propia emoción del acto lúdico ejercitándose al estilo natural de vida de todo niño. A su vez en esta cualidad se soporta el cansancio para continuar con el esfuerzo motor del ejercicio en ejecución.

En cuanto a la capacidad anaeróbica, es especialmente la base de toda tarea gimnástica, recordemos que capacidad anaeróbica está relacionada a los

esfuerzos motores cortos de alta intensidad del trabajo motor, considerando esto una composición gimnástica es una representación motriz para demostrar la aptitud de capacidad anaeróbica. En la iniciación las tareas gimnásticas donde se manifiesta la capacidad anaeróbica requieren también de amplias habilidades motoras, pongamos por ejemplo el lanzamiento de un implemento y la ejecución de un elemento corporal, esto señalado anteriormente es un esfuerzo que llama al trabajo de la capacidad anaeróbica y debe ser acompañado de una coordinación de esfuerzos.

Entre tanto para la etapa de iniciación gimnástica una composición dura al menos un minuto, las niñas deben ejecutar una serie de elementos que a nivel motor demandan una intensidad elevada del esfuerzo para así lograr completar todos los requerimientos en el minuto de trabajo, si así es el caso; la capacidad anaeróbica es entonces el fundamento para la prosecución al logro en los esfuerzos gimnásticos, la forma de promover esta capacidad está en la consolidación de cada destreza y permitirle a las niñas unir desde dos a más destrezas, procurando que el incremento del esfuerzo motor sea paulatino hasta adaptar al máximo de exigencia para su nivel. Es preciso atender que esta capacidad se relaciona con otras capacidades respecto a la demanda motora del esfuerzo como lo es con la fuerza y la velocidad.

La fuerza

La fuerza como capacidad física es la capacidad del cuerpo humano para vencer una resistencia mediante el trabajo muscular esquelético y en determinados casos mover un objeto o simplemente mover el cuerpo; entonces en los niños se fundamenta en primera instancia como la capacidad de vencer el propio peso del cuerpo, es muy importante considerar además que los niños tienen estructuras óseas en desarrollo por cuanto los ejercicios que generen fuerzas excesivas pueden llegar a provocar alteraciones en el desarrollo de estas, puesto que los músculos se expanden o agrandan el grosor de las fibras provocando mayor tensión sobre el hueso.

Por consiguiente el entrenamiento de fuerza para los niños es orientado a la capacidad y no al crecimiento muscular, un entrenamiento llevado bajo parámetros controlados será la mejor relación enseñanza-desarrollo, sin afectar el a la gimnasta.

Existen múltiples apreciaciones de fuerza como capacidad física, entre esas tenemos:

Fuerza máxima es la mayor capacidad muscular que presenta el cuerpo para tolerar carga o peso, este tipo de valoración de la fuerza es fundamental en el uso de los test de valoración de cargas (peso) capaz de soportar el atleta, a partir de la valoración de esa capacidad surgen múltiples valores para la planificación del trabajo de fuerza; no obstante, en la etapa inicial la carga es el propio cuerpo.

Fuerza resistencia capacidad del organismo para tolerar la fuerza de un trabajo motor que implica realizar el ejercicio con carga externa (peso), esta fuerza es la que se manifiesta por ejemplo en el momento de una cargada de una gimnasta o el apoyo de una gimnasta sobre otra.

Fuerza explosiva es la representación de fuerzas en momentos donde el trabajo motor acciona el músculo para responder a tareas de alta potencia, en periodos pequeños de tiempo y con eficacia; entonces gran cantidad de tareas gimnásticas demanda esta cualidad, pueden ser saltos, giros con posiciones que manifiestan grandes amplitudes. En resumidas cuentas es un trabajo motor de alta demanda de potencia del músculo, en un periodo de tiempo breve; para esta cualidad es preciso potenciar el funcionamiento de las respuestas musculares por cuanto los esfuerzos de altas demandas de respuesta a razón de velocidad, activación de otros tejidos y fundamental la activación del sistema nervioso para la respuesta requerida.

Fuerza estática es la representación del trabajo muscular isométrico, en este caso las fibras musculares se concentran en mantener una posición, esta manifestación de la fuerza también se relaciona al equilibrio como cualidad coordinativa. En consecuencia, se hablará de equilibrio al final de esta sección para mayores detalles de esta cualidad física.

Por consiguiente, todas las representaciones de la fuerza como cualidad requieren de otras capacidades físicas, por cuanto es importante identificar cual es el requerimiento base de cada una, supongamos la fuerza máxima necesita una preparación del musculo a la resistencia muscular de lo contrario el cuerpo no puede soportar peso en la máxima capacidad, en otro ejemplo para la gimnasia rítmica en particular un salto de amplitud una zancada (Ver figura 1) , se puede indicar que la fuerza explosiva es la cualidad fundamental, pero la eficacia de esa ejecución depende de la amplitud articular y la velocidad para conseguir el éxito de esa ejecución del salto.



Figura 1. Salto zancada con flexión del tronco atrás. (<http://www.vargasesnoticia.com>)

En relación a lo expresado referente a la fuerzas, entonces esta cualidad es dependiente en gran medida de otras cualidades, por lo tanto el desarrollo de una es dependiente de otras, el principio de relación es el secreto para lograr optimizar las cualidades físicas en las gimnastas, sabiendo además que la multilateralidad como principio del entrenamiento es la base de la formación atlética en etapas de iniciación deportiva; esto no es otra que todas las cualidades deben ser desarrolladas en armonía, aunque las características del deporte orientan hacia el uso de una cualidad de forma predominante, todas deben ser desarrolladas con equilibrio.

La velocidad

La velocidad como cualidad física básica responde a la rapidez con la que se desplaza de un punto determinado a otro, un cuerpo o algún segmento corporal, específicamente es cuando el trabajo motor depende en gran medida de la rapidez del cuerpo para lograr la eficacia en la ejecución. La velocidad es una cualidad que está condicionada también a la preparación de otras cualidades como lo es la resistencia anaeróbica y la fuerza, no existe un cuerpo capaz de ser veloz si no es fuerte y resistente; en especial la gimnasia rítmica manifiesta la velocidad en múltiples elementos durante la ejecución de una composición, entre estos tenemos las rotaciones, los elementos de riesgo, la dificultad de implemento (AD) y los saltos, todo esto sería el 75% de una composición gimnástica en categoría sénior.

La velocidad también es una cualidad física representada de diferentes maneras, existe la velocidad de desplazamiento, velocidad de acción y reacción; en la primera es la rapidez de las acciones motoras que posibilitan el desplazamiento en una distancia determinada (de un punto A hasta un punto B); como velocidad de acción y reacción es la respuesta de las acciones motoras a un estímulo con la mayor rapidez posible; en la gimnasia rítmica en particular los movimientos de riesgo depende en su mayoría de la combinación de los tipos de velocidad para alcanzar el éxito de la ejecución, por ejemplo un elemento de riesgo para una niña en etapa de iniciación es lanzar un implemento y realizar un elemento de rotación del cuerpo con inversión (voltereta) lo más rápido posible, la velocidad de desplazamiento se manifiesta en pasar de la posición de lanzamiento al final de la rotación con rapidez, y la de velocidad de acción y reacción es la de soltar en lanzamiento el implemento y pasar a la rotación consiguiendo al final capturar el implemento.

En consecuencia, como todo proceso de formación el entrenamiento en la gimnasia rítmica busca el performance en una composición gimnástica, las niñas deben desarrollar la velocidad desde edad de iniciación puesto que un ejercicio dura un minuto y los programas de competición exigen no menos de 11 elementos a ejecutar entre las dificultades corporales, elementos de riesgo, dificultad de

aparato (AD), pasos de danza, entre otros. Veamos entonces que la velocidad es fundamental porque también repercute en otras cualidades físicas en especial en las cualidades coordinativas.

La flexibilidad

En la gimnasia rítmica la cualidad física predominante es la flexibilidad, esta es conocida como la capacidad de realizar movimientos de grandes amplitudes, sin embargo por consideraciones teóricas hablaremos de la flexibilidad y de la amplitud de movimiento, porque en consecuencia los movimientos articulares de grandes amplitudes requieren además de la laxitud de ligamentos y músculos una acción motriz que implica músculo, articulaciones y fuerza hasta cierto punto generar grandes tensiones musculares, tanto para relajarse como para contraer el músculo, cuando se ejecutan movimientos amplios que deben mantenerse en una fracción de segundo como por ejemplo el espagat en equilibrio o rotaciones (Ver figura 2); no es una acción simple de la sola cualidad física flexibilidad, es por esto que se hablará desde la flexibilidad para lograr amplitud de movimiento.



Figura 2. Posición de equilibrio en espagat lateral

En este orden de ideas, la amplitud de movimiento es la cualidad de los diversos componentes orgánicos para realizar movimientos de grandes amplitudes con eficacia y sin perjuicio de las estructuras que intervienen en la acción motriz; es necesario saber que cuando un movimiento necesita amplitud, el enfoque se dirige en magnitudes de fuerza que aplican las estructuras musculares apoyadas en la mecánica de las estructuras óseas, para así lograr la extensión a la amplitud máxima permitida, entendamos que la flexibilidad en la gimnasia rítmica será un recurso físico sin razón si no se desarrolla dirigida a la amplitud de movimiento, porque un salto zancada (Ver figura 3) no será un salto de amplitud con altura y extensión suficiente sin fuerza muscular que potencie tal ejecución al máximo performance.



Figura 3. Salto Zancada. (Unión Panamericana de Gimnasia -UPAG).

En tal sentido, se presenta la flexibilidad como la cualidad física esencial para el logro de los movimientos gimnásticos, autores diversos han tratado la flexibilidad como cualidad coordinativa, otros como cualidad física e inclusive como un tercer tipo de cualidad, veamos Ramírez (2014) refiere la flexibilidad como conjunto de propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor de las personas que determina la capacidad de ejecución de los movimientos y acciones motrices con cierto nivel de amplitud; por el contrario Barta, Duran (2018) la

denomina capacidad intermedia que se encuentra entre las condicionales y las coordinativas, la considera de implicaciones mixtas en cuanto al sistema de energía utilizado por esta cualidad. Todo dependerá del punto de vista de los autores pero la finalidad de cualidad es la misma, la amplitud de movimiento, también se reconoce que de acuerdo a la acción motora se clasifica en: flexibilidad de tipo estática también conocida como pasiva y la flexibilidad activa o dinámica.

La flexibilidad pasiva es la que menor esfuerzo representa por cuanto se manifiesta en acciones o ejecuciones de movimiento a través de fuerzas externas, en gran medida utilizando el solo peso del cuerpo por ejemplo un espagat sagital en el suelo (Ver figura 4). De acuerdo con Plantonov y Bulatova (2001) “la manifestación de la flexibilidad pasiva es de mayor índice que los de flexibilidad activa” pág. 149



Figura 4. Espagat sagital

La flexibilidad activa es aquella que manifiesta una ejecución de movimiento con gran amplitud, bajo la acción motora de músculos que dirigen una articulación, la flexibilidad activa requiere del aumento de la fuerza del atleta; amerita coordinación y un desarrollo de fuerza explosiva relacionado con esta, por cuanto los ejercicios físicos para lograrla deben orientarse en función del trabajo en conjunto atendiendo a las particularidades.

De este modo, la flexibilidad activa requiere del trabajo adecuado de la musculatura, por lo cual ha de ser un desarrollo de la fuerza que no provoque una hipertrofia muscular desmedida, está por el contrario entorpece el desarrollo de la flexibilidad, de este modo las consideraciones para el trabajo de la flexibilidad activa son:

- Necesario trabajar los músculos tanto para los grandes rangos de amplitud como para el recobro de la posición final en toda acción motriz (músculos agonistas y antagonistas).
- Todos los ejercicios tienen un patrón de movimiento ideal con respecto a la postura corporal y la condición anatómica natural, esto es importante cuidarlo.
- Los ejercicios con ligas han de ser ejecutados con una tensión que no provoque fuerza extrema, verificar el grosor y tensión generada por la liga. Aun cuando no es ideal para la iniciación, puede utilizarse como alternativa si existe un control postural óptimo y en ejercicios en el piso.
- Evitar el uso de pesas.

En atención a los patrones de movimiento por condición anatómica, tenemos la flexibilidad anatómica que es la capacidad de las estructuras articulares, los huesos y ligamentos, respetando siempre la propia capacidad de forma por ángulo natural máximo de amplitud articular; es propio atender a lo que refieren Bragança y Col. (2008) “La posibilidad de realizar un movimiento que admita su estructura será más amplio en la medida en que cuente con la energía y las condiciones necesarias para realizar una mayor distensión del plano muscular sujeto a elongación. Además, cuanto más elásticos sean los ligamentos, menor será la limitación.”

La flexibilidad anatómica tiene relación con las estructuras que forman las articulaciones en particular vamos a considerar las 3 articulaciones de mayor demanda en acción motriz dentro de la gimnasia rítmica, articulación del hombro, articulación de la cadera y la articulación de la columna.

En la columna los movimientos posibles son en predominancia para unos segmentos veamos entonces a nivel cervical flexión-extensión, inclinación y

rotación, a nivel torácico (dorsal) es de escaso movimiento, a nivel lumbar flexión-extensión, inclinación y rotación este es el segmento que mayor compromiso representan los movimientos gimnásticos, el segmento sacro-coxígeo es en particular de funcionamiento estructural y poco movimiento. Es importante señalar que el mayor número de lesiones a nivel de la columna en las gimnastas de rítmica es en el segmento lumbar, casi siempre motivado a las posiciones de extrema extensión (hiperextensión) la cual somete al segmento a grandes presiones, aunque el código de puntuación ha ido cambiando conforme se han analizado las posiciones de dificultades que implican extensiones extremas de la columna.

En tal sentido, es posible que por las características de las exigencias en algunos elementos técnicos de dificultad sea necesario realizar hiperextensión pasando de los límites de su flexibilidad anatómica en la articulación, es muy frecuente ver que las niñas en su afán de mostrar cuan flexible son sometan a las articulaciones para realizar movimientos extremos de flexibilidad (Ver figura 5), sin embargo esto a largo plazo si es una práctica constante puede terminar en graves lesiones óseas o de otros tejidos relacionados (músculos, ligamentos, tendones), e inclusive puede generar según Platonov y Bulatova (2001) “la desestabilización de las articulaciones y el aumento de riesgo de lesiones” pág. 150.



Figura 5. Posición de espagat sobre límite natural de la articulación (@flexibilitypost).

Veamos los movimientos de spagat sagital en salto (zancada) por ejemplo son movimientos que requieren fuerza explosiva y flexibilidad, sin embargo los músculos de la zona posterior del muslo por condición anatómica frenaran el movimiento cuando la zancada es extendida, por lo tanto la estimulación para lograr la amplitud de movimiento y fuerza debe considerarse la condición anatómica.

Factores que inciden en el desarrollo de la flexibilidad

La predisposición genética: naturalmente podemos ver personas que sin ningún tipo de entrenamiento pueden realizar movimientos que ameritan grandes rangos de amplitud de movimiento, entonces tienes hiperlaxitud de los ligamentos de forma natural esto se debe a la condición innata de cada individuo; por el contrario existe los niños con la condición de hipertónicos musculares (tono muscular excesivo) lo cual imposibilita sobre algunas articulaciones movimientos, pues por la condición muscular existe la resistencia al movimiento e inclusive puede llegar a provocar posturas anómalas en algunos casos.

El sexo: por razones biológicas las mujeres presentan mayor laxitud de ligamentos que los hombres, por ejemplo, a nivel de la columna y la articulación de la cadera (coxo-femoral) las mujeres tienen mayores rangos de movimiento que los hombres.

La edad: la evolución cronológica y el crecimiento puede influir en el desarrollo de la flexibilidad, no obstante en las niñas que incursionan en la gimnasia rítmica en edades entre los 5 y 7 años es un periodo donde el desarrollo de la flexibilidad es bastante optimo, aunque la tarea del entrenamiento adecuado es desarrollar eficientemente la flexibilidad; no obstante en cuanto a la edad no representa una limitante si las condiciones biológicas de la persona están en condiciones normales al respecto Alter (2004) "Es cierto que la flexibilidad puede ser desarrollada a cualquier edad mediante un entrenamiento adecuado; no obstante, la velocidad de progreso no será la misma en toda edad, ni tampoco el potencial de mejoramiento." Pág. 79. Aunque cuando se llega a la etapa del desarrollo las niñas empiezan a experimentar cambios como el crecimiento que en algunos

casos puede influir en la pérdida de la amplitud de movimiento alcanzada en etapas anteriores.

Estado emocional: es la disposición emocional hacia los ejercicios de flexibilidad, es muy frecuente ver en las niñas el rechazo hacia este tipo de prácticas por el dolor que pueden sentir algunas, en otros casos por las prácticas forzadas de entrenadoras; no obstante, hay que hacer entender a las niñas que no necesitan romper sus huesos para ser flexibles que ciertos ejercicios bien planeados y con solamente la voluntad y el trabajo pueden lograr la amplitud de movimiento requerida, cuando genéticamente no se están con una cualidad física aventajada. Podemos señalar al respecto Braganca y Col. (2008) “Los trabajos para desarrollar esta capacidad son realizados durante estados emocionales positivos, los resultados son mayores que cuando son llevados a cabo en momentos de depresión”.

Cualidades coordinativas

Las cualidades coordinativas son también parte del acervo de la capacidad física que tiene un ser humano, entre tanto estas cualidades tienen como particularidad apoyarse en las cualidades físicas básicas de las cuales se habló anteriormente, estas a su vez posibilitan la ejecución de acciones motrices con eficiencia, control y en algunos casos de forma magistral. Las cualidades coordinativas dependen también ampliamente de la activación y acomodación de los centros nerviosos según los requerimientos de la acción motriz a realizar, recordemos que los atletas en desarrollo deben sobrepasar la capacidad básica que tiene el cuerpo humano por cuanto una condición especial es lo que les hace competitivos entre sí. En etapa de enseñanza la mayoría de las actividades se dirigen en razón de fomentar las cualidades coordinativas, estas actividades a su vez posibilitan el trabajo de las cualidades física. Entre las cualidades coordinativas tenemos la coordinación, el equilibrio, ritmo y la agilidad, cada una será presentada y desarrollada a continuación.

Coordinación

En el caso de esta cualidad conviene a la ejecución de acciones motoras de múltiples movimientos con o sin manipulación de objetos, con control y eficacia en las mismas, entendiendo esto la coordinación se denominará en adelante coordinación de movimientos tal como la llama Ramírez (2014)

Uno de los factores determinantes del estado y nivel de desarrollo de la cualidad coordinativa, el cual se fundamenta en la capacidad de valorar y regular los parámetros temporo-espaciales, dinámicos y rítmicos durante la ejecución de las acciones motrices con máxima racionalidad, en términos de eficiencia y del mínimo gasto energético. Por ello, la coordinación de movimientos sería justo relacionarla con la técnica, vista como la forma más racional de ejecución de los movimientos y las acciones motrices. pág. 57.

En lo particular la gimnasia rítmica desde la iniciación da ápicos de gran coordinación de movimientos, entre tanto la gimnasta debe manipular un implemento (cuerda, aro, pelota, mazas, cinta) y realizar los movimientos con total control, donde el nivel de dificultad se irá incrementando paulatinamente en cada año de vida deportiva de la gimnasta.

La bibliografía refiere a la coordinación con una clasificación según la situación de movimientos con objetos y la implicación de segmentos corporales, entre esas tenemos coordinación óculo manual, coordinación óculo pedal y coordinación gruesa.

La coordinación óculo manual, es la mención utilizada para ejecución de acciones motoras que implican la acción de las manos y sobre la base del sentido de la visión, este tipo de acciones pueden ser de forma bilateral o unilateral, de movimientos simétricos (iguales) o asimétricos (diferente para cada mano) en determinadas circunstancias, todo dependerá de la exigencia para la ejecución de movimientos.

En este particular existe especial atención para esta clase de coordinación y la manipulación de implementos necesaria en la gimnasia rítmica, en los primeros años de formación atlética depende ampliamente de la sincronización de movimientos y atención de los sentidos implicados en la ejecución, hasta que en el futuro se transforme en la maestría para el manejo de implementos.

Por el contrario la coordinación óculo pedal, está referida a la ejecución de acciones motoras con la movilidad o implicación de objetos por los pies y el apoyo del sentido de la visión, casi siempre son acciones donde ejecuta un pie a la vez, no obstante en la gimnasia rítmica actual se aprecian movimientos del implemento realizados con el pie, estos son considerados dificultades de aparato (Ver figura 6) por la complejidad de los mismo veamos que la base de la cualidad es este tipo de coordinación.



Figura 6. Dificultad de aparato movimiento de la pelota impulsado por los pies (@EFEdeportes).

La coordinación gruesa, conocida también como Coordinación motora global de acuerdo con Di Sante (2004) “la que refiere a la realización de gestos, movimientos, y desplazamientos con la participación de los grandes grupos musculares y ciertos segmentos corporales” pág. 69, entre tanto que las acciones motrices y todas las formas de ejecución posible para acciones como correr, saltar, trepar, caminar son acciones que implican la funcionalidad de la coordinación gruesa.

Entonces de acuerdo con esta posición teórica todos los movimientos que implican desplazamiento de forma armónica corresponden a la responsabilidad de función para la coordinación gruesa, en la gimnasia vemos desplazamientos pequeños y grandes de diferentes formas, direcciones y niveles, por lo tanto es fundamental también como todas las otras cualidades, sin embargo aprender desde la iniciación la expresión organizada de los movimientos de desplazamiento, ayuda considerablemente cuando la ejecución de movimientos de enlaces entre elementos de dificultad, lo cual responderá a la acción motriz eficiente en la composición gimnástica. Veamos a continuación algunas consideraciones particulares acerca de la coordinación

- Un movimiento coordinado es una acción motriz donde converge diferentes esfuerzos, y se ejecuta cada uno con especial atención para lograr el éxito.
- Los niños deben ser estimulados para alcanzar movimientos ampliamente coordinados, atendiendo a ello las niñas en la gimnasia rítmica deben llegar a la aproximación paulatina de cada movimiento técnico del implemento, posteriormente atender a la unión de los movimientos del cuerpo y el implemento.
- Para las niñas en edad de iniciación (5-7 años) es frustrante fallar los movimientos constantemente, por lo tanto, es importante considerar las destrezas particulares y orientar los programas de enseñanza; la confianza de la ejecución condiciona el éxito del progreso.
- La técnica bien ejecutada es el resumen de un adecuado desarrollo de la coordinación.
- La coordinación depende sin duda de una combinación de las cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad).

Equilibrio

La cualidad coordinativa asociada a la estabilidad del cuerpo, aunque la estabilidad está relacionada con la resistencia al movimiento; sin embargo el equilibrio es la capacidad que posee una persona para mantener una posición

estable, no obstante a los fines de esta cualidad también se considera estabilidad aceptable para hablar de equilibrio. Por supuesto que como cualidad coordinativa depende de cualidades físicas en especial la fuerza y la resistencia muscular, en especial para la gimnasia rítmica las acciones motoras requieren de equilibrio, a su vez existe hasta un grupo de ejercicios de equilibrio lo cuales son exigidos.

En relación a la cualidad de equilibrio, tenemos que la gimnasta de rítmica desde iniciación ha de formarse considerando la postura ideal tanto para el hábito saludable en la vida diaria, como para la prosecución de acciones motrices donde no se ponga en riesgo su cuerpo, esto refiriendo al tono muscular para mantener una posición aunque solamente el tono no determina el equilibrio, existen factores sensoriales que tiene que ver con algunos datos visuales que posea la niña y a su vez la interiorización del movimiento la conjunción del sistema nervioso hacia la acción motriz, por cuanto la niña ha de organizar siempre el movimiento en consonancia con la información que tiene.

Es importante referir, en el equilibrio cuando se pasa de cualidad a la dificultad de equilibrio debemos considerar la posición del centro de masa (CdM), de acuerdo a los principios teóricos es el punto en donde el cuerpo se encuentra equilibrado en todas las orientaciones y está ubicado en el tronco, sabiendo además que el CdM cambia de posición conforme el cuerpo se mueve. Entre tanto la asociación de un cuerpo en equilibrio se relaciona según los principios de la estabilidad que son:

- La cercanía del centro de masa hacia la base de sustentación aumenta la estabilidad
- Aumentar la base de sustentación, incrementa la estabilidad del cuerpo
- La alineación vertical de los segmentos con respecto a la ubicación del centro de masa aumenta la estabilidad

En las manifestaciones de equilibrio como cualidad coordinativa se puede subdividir en equilibrio estático, equilibrio dinámico e inclusive existen autores que hablan de equilibrio estado-dinámico. El equilibrio estático representa la posibilidad de sostener de forma estable el cuerpo en una posición fija, donde el centro de masa se mantiene estable, esta es la representación de fuerza estática y

recordemos como se indicó antes las fibras musculares se concentran en mantener una posición. (Ver figura 7)



Figura 7. Posición de equilibrio en Passé abierto

La otra forma de representación es el equilibrio dinámico, este permite a la persona moverse y su centro de masa cambia de posición durante el movimiento con la capacidad de mantener la estabilidad en la posición requerida durante la acción motriz, cumpliendo con el ideal del movimiento en su exigencia, en el caso de la gimnasia rítmica podemos mencionar pre acrobáticos inversión hacia adelante por ejemplo un walkover adelante (Ver figura 8).

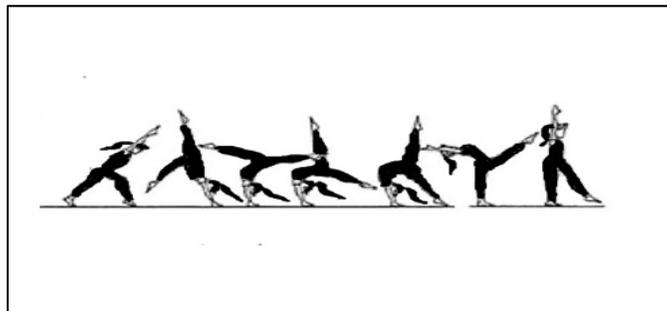


Figura 8. Walkover adelante

Ritmo

El ritmo como cualidad coordinativa es la posibilidad de acoplar movimientos en velocidades, acentos musicales y hasta condiciones propias de respuesta a las acciones motrices de forma particular, el ritmo ha sido ampliamente relacionado

con el acoplamiento de movimientos con la música, no obstante, existe la condición de mantener movimientos constantes en secuencia que también son acciones que requieren ritmo y no necesariamente tiene música en su ejecución.

En relación a lo mencionado anteriormente respecto al ritmo, veamos un atleta de gimnasia artística masculina en una rutina de barra fija presenta un ritmo de movimiento que sin asociarse a música representa una cualidad desarrollada, cuando ese ritmo de movimiento es alterado entonces encontramos fallas de ejecución, entre tanto para los efectos de la gimnasia rítmica el ritmo se asocia más a la relación música movimiento, tal como la mayoría de los conceptos de ritmo como cualidad lo presentan. Entonces a los fines de esta sección, se considera el ritmo para la gimnasia rítmica a la relación música movimiento donde las acciones motrices se asocian a los tempos musicales (velocidad de la música), por lo tanto, la relación música-movimiento ha de ser conforme a los sonidos de la música. Sin embargo, es necesario entender que si no existe una cualidad de ritmo corporal relacionada a una secuencia de movimientos sin asociación música-movimiento, es mucho más complejo para la niña gimnasta ejecutar acciones motrices en relación musical.

En consecuencia, el ritmo corporal como cualidad es esencial para desarrollar la cualidad del ritmo en asociación música-movimiento.

Existen además en la gimnasia rítmica otro concepto asociado al ritmo y es la expresividad de los movimiento o la expresión corporal; las gimnastas deben poseer la cualidad no solamente de acoplar movimientos a la música, si no también demostrar plasticidad y versatilidad de movimientos acorde con la selección musical, por lo tanto es común escuchar de forma muy ligera a las entrenadoras “la niña no tiene expresión corporal” sin embargo su cuerpo expresa acciones motrices, lo que no está ocurriendo en un desarrollo música-movimiento ideal, aunque es una cualidad coordinativa el ritmo dice mucho del nivel general de desarrollo de las otras cualidades físicas, no es posible que una niña trabaje en un ritmo rápido si sus capacidades no están optimizadas para ello, pues no es tan simple como “ tener ritmo para bailar y ejecutar elementos” debe

cumplirse con una exigencia técnica y estrictamente representarla en una selección musical.

Agilidad

La agilidad como cualidad coordinativa es la capacidad corporal y mental para generar cambios de posición circunstanciales o planeados con un control sobre las acciones motrices, acciones que provocan ejecuciones ordenadas, flexibles y por sobre todo con dominio de movimiento. En el ámbito deportivo la agilidad está relacionada con la táctica, porque es el componente de la preparación que alude a las estrategias para resolver situaciones que necesiten respuestas oportunas y técnicamente aceptables.

En tal sentido, atendiendo a la especificidad de la agilidad como cualidad coordinativa, la gimnasta manifiesta está a través del enlace de acciones con pleno control corporal y del implemento, pudiera decirse es la expresión total implemento-música-movimiento cuando de una composición gimnástica se trata; para las niñas en etapa de iniciación la agilidad se fundamenta en la capacidad de dominio en función de sus capacidades y la superación de estas orientadas al desarrollo.

En relación a la agilidad existen factores que intervienen en esa cualidad como lo es la orientación espacial, la capacidad acción y reacción; el caso de la ubicación espacial refiere a la relación de trayectoria, direcciones, en cuanto a la capacidad de acción y reacción a los tiempos de respuestas rápidos o lentos según sea el caso. Entonces para las niñas en periodos de iniciación los trabajos relacionados al desarrollo de la agilidad deben orientarse a permitir la mayor variedad posible de movimientos técnicos corporales y del implemento, considerando dimensiones, amplitudes, direcciones por sobre todo valorando la capacidad para propiciar avances y no frustraciones con acciones complejas que el patrón de movimiento no permita fluidez.

CAPÍTULO 2

Entrenamiento deportivo

Enseñanza para el futuro

Enseñar es un concepto muy amplio, no obstante como concepto educativo es el principio de la formación, según el contexto la enseñanza posibilita avanzar hacia momentos de mayor exigencia, es decir enseñar debe garantizar la superación futura de situaciones, por referir en el plano educativo es alcanzar competencias (saber qué hacer y cómo hacerlo). Entonces una gimnasta en etapa de iniciación necesita la enseñen primero antes de entrenarse, esto parece una regla simple, pero a ciencia cierta es un largo proceso.

¿Por qué debemos enseñar antes de empezar a entrenar?, los gimnastas requieren desde los inicios una formación corporal muy exigente, esto se traduce en la postura ideal del cuerpo respecto a los movimientos, aunque la postura corporal es natural a los efectos gimnásticos, es la naturalidad y dominio de la misma, el dominio amerita fortaleza; la posibilidad de armonizar los elementos gimnásticos son producto de un desarrollo postural y físico, enseñarles cómo usar el cuerpo y reconocer sus posibilidades es clave. Veamos entonces, postura corporal ideal en la gimnasia empieza por una posición de pie alineada, sostenida y debe apreciarse natural (Ver figura 9).

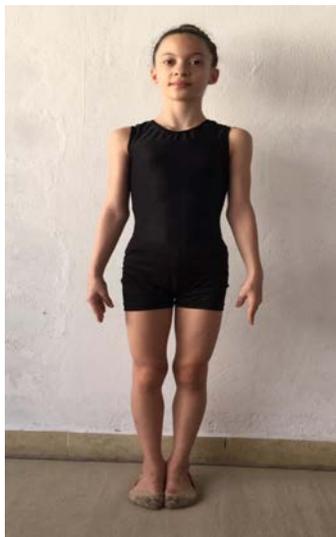


Figura 9. Posición de pie

Otros movimientos a considerar en la enseñanza inicial son caminar, correr y saltar con control total del cuerpo en todas las fases del movimiento, aunque son habilidades motoras básicas toca pasar más allá de base por cuanto la técnica futura demanda una base sólida.

Aportando a las ideas precedidas, nuestras gimnastas pueden reconocer estas habilidades referidas, no obstante es necesario que a través de las cualidades físicas se aporte a cada una de estas; supongamos saltar con el cuerpo alineado en la vertical (Ver figura 10), es una suma de acciones que requieren fuerza y velocidad esto lo puede lograr al armonizar la preparación de cada momento en la enseñanza, la fortaleza para dominar el propio cuerpo es vital en etapa inicial, de ella depende gran parte de la preparación.



Figura 10. Salto vertical

También es preciso señalar, en el proceso de enseñanza se aporta mucha información, la misma es recibida principalmente por la vía auditiva y visual, pues los entrenadores deben ser uno más en la clase diciendo que hacer y cómo hacer con el cuerpo, la enseñanza en la iniciación implica la demostración ideal, todo es información que los niños van recibiendo y en el tiempo prudencial dominarán, un día de clase ya reconocerán los nombres y harán lo propio con el cuerpo. No

se trata de entrenar si no saben qué hacer y cómo hacerlo, por eso enseñar es la primera etapa en el iniciación gimnastica, las gimnastas deben aprender hasta la posición ideal de los dedos de las manos el pulgar dirigido a la palma de la mano y del índice al meñique todos juntos con falanges extendidas, así ver la línea natural de la extremidad superior (Ver figura 11), entonces en un elemento de dificultad esto es requerido, si ya está preparado en la enseñanza al pasar a la técnica de alguna dificultad las posibilidades de fallas en ejecución por una posición no adecuada serán menores .



Figura 11. Postura de los dedos de las manos

En consecuencia, todo lo que se aporte en la etapa de iniciación a través de la enseñanza debe conducir a lograr un desarrollo postural óptimo y mostrarles cómo y porque el cuerpo trabaja de esa manera, mejor postura y fortaleza, mayor seguridad y eficiencia en las ejecuciones, el cuerpo de la gimnasta es como el lienzo de un pintor, así podrá verse en el futuro.

La potencialidad y perdurabilidad de las gimnastas es relativa a una iniciación sólida y en armonía sobre todo orgánica, los procesos de formación mediados por la enseñanza darán un aporte a las exigencias crecientes en el transitar deportivo de una categoría a otra en el trayecto de la modalidad deportiva, algo que parece sencillo es consecuencia de trabajo organizado, mucha paciencia de parte de los entrenadores y saber reorientar el trabajo cuando sea necesario al no conseguir

en el tiempo estipulado el resultado. En todo caso, hay una clave primero aprender para luego entrenar. Entrenar es un proceso bien definido por asuntos más allá del proceso de enseñanza, aunque este implícito. Lo veremos a continuación en detalle.

Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo en la gimnasia rítmica es un proceso que inicia en edades muy tempranas, inclusive aun cuando las niñas no toman conciencia que son futuras atletas de este deporte. Por esta razón este apartado representara los aspectos esenciales para el entrenamiento deportivo de la gimnasia rítmica en la etapa de iniciación.

La etapa de iniciación en la gimnasia rítmica es representativa a la edad de 5 a 6 años, aunque de acuerdo a los estándares de competición la primera categoría por grupo de edades es a los 7-8 años, como todo en la niñez son periodos sensibles y procesos de cambios biológicos, físicos y sociales que han de respetarse y sobre todo de forma consciente, principalmente consciencia de parte de los entrenadores, por el ser humano que está en sus manos con afán de jugar antes que entrenar. En este sentido el entrenamiento como proceso es aún más serio que el juego que la niña quiere, el entrenamiento es un proceso sistémico que para los niños es un tanto difícil entender, todas las niñas quieren hacer los elementos que ejecuta su gimnasta favorita y poco le interesa el proceso, entonces los entrenadores en su día a día han de convertir ese deseo por hacer elementos muy vistosos en avances (progresiones) para la garantía de la calidad técnica en las ejecuciones futuras.

El entrenamiento en periodo de iniciación en la gimnasia rítmica se enfoca en el aprendizaje respetando los niveles de desarrollo propios de las edades iniciales, por supuesto que con la finalidad de apuntar al avance saludable de las condiciones técnicas en un programa de entrenamiento a largo plazo; es por ello que la preparación en etapas iniciales para las gimnastas es un proceso comedido. Todo entrenamiento procura generar adaptaciones graduales tanto a nivel orgánico como estructural y mental, la preparación inicial es tal como se

concibe la base de los cimientos técnicos; la Federación Internacional (FIG) 2019 considera que la meta del Entrenamiento Básico es la de “desarrollar prerrequisitos fundamentales y específicos del deporte; especialmente la regulación del movimiento y los prerrequisitos neuromusculares. Pág. 17”.

En tal sentido, todo lo referente al entrenamiento en iniciación como base tiene la necesidad de educar para el futuro atlético, todo radica en ordenar el entrenamiento para lograr que “El desarrollo deportivo de los niños no se orienta a los límites del rendimiento biológico, si no que el entrenamiento se orienta por una responsabilidad pedagógica, psicológica, médica y ética”. Pág 14 Dietrich & Col. (2004). Las responsabilidades son una implicación de la planeación de todo entrenador.

Sin embargo, hay que entender que entrenar en edad de iniciación no es solamente sistematizar acciones, porque el camino depende de las condiciones que intervienen para garantizar el desarrollo saludable en pro de la vida competitiva en la alta competencia; todo esto puede apoyarse en los principios del entrenamiento para niños que de acuerdo con Dietrich & Col propusieron un Modelo sectorial de la teoría del entrenamiento con niños y jóvenes, este modelo tiene como componentes formación del rendimiento a largo plazo, estructuras organizativas del sistema de entrenamiento infantil, competencias en relación con la edad y preparación y el desarrollo de la capacidad de rendimiento; cada uno de estos serán reseñados a continuación, en relación a su aplicación para la gimnasia rítmica.

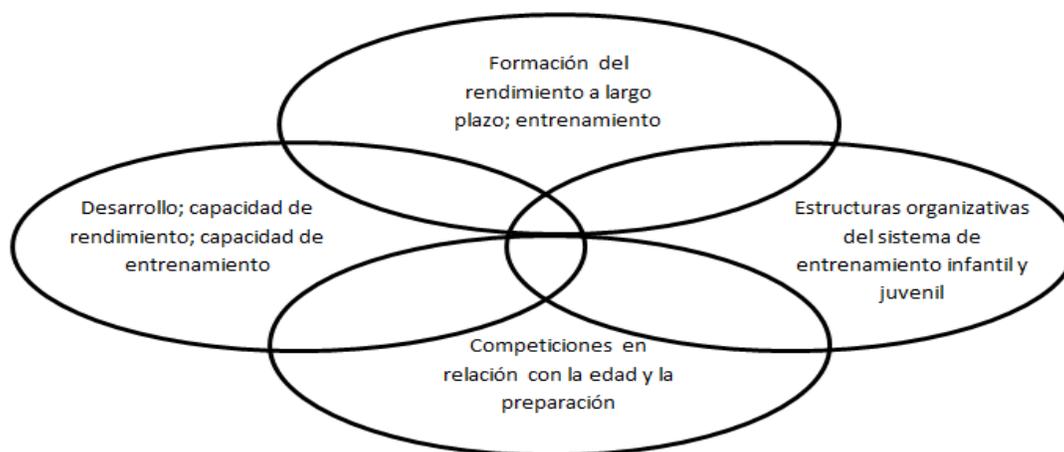


Figura 12. Modelo sectorial de la teoría del entrenamiento con niños y jóvenes. (Dietrich & Col)

El rendimiento a largo plazo

El rendimiento deportivo es para la etapa de iniciación un mecanismo de logro no correlacional al éxito competitivo, visto desde la necesidad de la etapa de entrenamiento básico corresponde al logro de los requisitos fundamentales como lo son las cualidades físicas determinantes en la gimnasia rítmica; estas son la flexibilidad, coordinación, potencia y completan las estructuras técnicas básicas relativas a las ejecuciones gimnásticas. En tal sentido, ver mejorías a nivel de las cualidades físicas es el principal monitor de rendimiento, posterior a esto una técnica corporal básica y eficiente para la ejecución técnica.

Desde el año 2006 la FIG presenta para las edades de iniciación un modelo técnico que representa cuales son los elementos requeridos para el grupo de edad de 7-8 años, considerando una dificultad por cada grupo corporal de los representados en el código de puntuación (a saber, un salto, equilibrio y una rotación); además de los requisitos coreográficos, como lo son las ondas corporales, pasos de danza y series de pasos de danza. (Consultar manual de grupo de edades FIG). En tal sentido, respecto al avance del desarrollo técnico, este instrumento representa la guía a seguir para valorar como se avanza en el proceso.

En consecuencia, rendimiento en la etapa de iniciación se valora más en avance formativo que en un premio obtenido en pódium, aunque esto puede ser circunstancial en algunos casos; la mayor representación de rendimiento en la etapa de iniciación es la que permite ir alcanzando de forma eficiente y controlada los elementos técnicos y la forma física hasta llegar al alto rendimiento, sin menores dificultades; esto considerando el respeto a las características de cada etapa de formación gimnástica. Tal como está expresado entonces el rendimiento a largo plazo debe ser un tobogán hacia el alto rendimiento deportivo en la vida deportiva de la gimnasta, por ello la etapa de iniciación es vital en la formación.

Estructuras del sistema de entrenamiento infantil

El entrenamiento infantil está regido por planes de enseñanza en lugar de planes de entrenamiento propiamente dicho (aplicado a la elite), este es un aspecto fundamental a considerar en la conducción de un programa de entrenamiento, a nivel de ordenamiento se encuentran los ejercicios progresivos, el trabajo multilateral de las cualidades físicas y coordinativas, el desarrollo de la flexibilidad como cualidad fundamental. Los ejercicios progresivos ayudan a modelar por fases hasta alcanzar la destreza deseada según la exigencia técnica. La destreza posteriormente será la base de una o más dificultades de mayor valor.

Elevar el potencial de las niñas gimnastas, dependerá en gran medida de la conducción de un plan de enseñanza concebido para la base, aprender a ejecutar una dificultad de forma segura no es solamente hacer la destreza, si la gimnasta no concientiza como realizarla para el futuro no podrá superar la base. Pasar los ejercicios progresivos en sí mismos, son una prueba de la eficiencia en la acomodación de la cualidad física y coordinativa para la vida deportiva.

Las organizaciones deportivas, en especial la FIG presenta una programación técnica específica para el grupo de edad de iniciación con orientaciones para avanzar en los niveles siguientes apoyados sobre las dificultades básicas, .Es así como aparte de la ya existente reglamentación técnica para las categorías mayores, hay un instrumento de orientación técnica para las categorías de iniciación, aunque lo reglamentario ha de ser una norma, si el avance es llevado con un adecuado seguimiento, para así respetar una estructura igualitaria del sistema de entrenamiento, inclusive con estándares mundiales sugeridos por la FIG.

Competiciones en etapa de iniciación deportiva

Las etapas de iniciación (base) orientada a la consolidación de los fundamentos técnicos, antes que ser una etapa para ver rendimiento competitivo es para valorar los avances, por lo cual lo elemental es reconocer técnica corporal eficiente, las primeras competencias son en el propio entrenamiento, ver el resultado de la conducción metodológica hasta conseguir resultados aceptables.

Las primeras competencias deberían ser técnicas para valorar la base correcta, posterior a esto es posible presentar una construcción de elementos (composición gimnástica), previo logro de cada componente a un nivel técnico aceptable.

Los programas de la etapa de iniciación son para incrementar paulatinamente la exigencia del entrenamiento y aumentar la capacidad de trabajo en concordancia con los niveles de desarrollo biológico, respetando los procesos propios del aprendizaje de la técnica. Un momento de especial atención para que la coordinación de las tareas físicas sea eficiente, tribute a la secuencia de técnica corporal y luego en combinación con los implementos, toda ira de la mano si las relaciones de movimiento son intencionadas al buen desempeño corporal y orgánicamente armónico.

Desarrollo de la capacidad de rendimiento en iniciación

La capacidad de rendimiento en categorías de iniciación está apoyada en la consolidación técnica y el potencial de las cualidades físicas generales y predominantes del deporte. La capacidad de rendimiento es fundamentalmente dirigida al incremento de las capacidades físicas y las implicaciones orgánicas que esto lleva, respetando la naturaleza de las niñas gimnastas, por cuanto son organismos en desarrollo y transformación; todo debe orientar a la atención y corresponsabilidad corporal de las intenciones de ejecución técnica segura, una técnica corporal asegurada conforme, para obtener técnica consolidada (ejecución de elementos saludables y aceptables de acuerdo a la reglamentación). Es importante destacar la definición de Dietrich & Colb. (2004)

La capacidad de rendimiento deportivo es la imagen externa del rendimiento deportivo observable, mensurable, divisible en componentes y analizable. Se muestra en la óptima realización, superación y resolución de tareas deportivas y se puede observar, medir, evaluar y valorar... Se muestra por ejemplo en resoluciones técnicas de movimiento, en rendimientos de velocidad o fuerza, en la superación de tareas de coordinación, en acciones en el campo del contrincante, en rendimientos de resistencia y en muchas otras situaciones deportivas observables. También, desde el punto de vista de la actividad motora

deportiva, la imagen del rendimiento describe su orientación a una capacidad. Pág.70

En definitiva, capacidad de rendimiento se reduce a crear aptitudes a través de la enseñanza y el proceso de entrenamiento, una respuesta eficaz a las situaciones de entrenamiento, donde se provoque una adaptación y evolución favorable de todos los elementos observables y medibles dentro del entrenamiento deportivo.

El rendimiento físico es proporcional a la capacidad de rendimiento, por cuanto no es posible considerar condiciones técnicas favorables si la base física no está consolidada, por esto vamos a concretar los aspectos que componen la capacidad de rendimiento que para la gimnasia rítmica se orienta con intenciones proyectivas saludables a fin de alcanzar una carrera deportiva completa para la gimnasta. Estos aspectos son:

Planeación del entrenamiento

Como se mencionó en apartado anterior en etapas de iniciación la planeación se fundamenta en planes de enseñanza, esto tributa a procesos de formación guiados por la pedagogía del entrenador, un entramado de medios, métodos y recursos para alcanzar los objetivos propuestos. Aunque siendo planificación de enseñanza no deja de ser un plan de entrenamiento, esto debe ser racional y ajustada la programación de la técnica corporal tan requerida para alcanzar una carrera deportiva, es necesario hacerlo de forma clara y precisa si lo esperado son resultados deportivos futuros, permito citar a Ramírez (2015) y unos elementos señalados como parte del Decálogo del buen planificador técnico-deportivo:

1. Los objetivos sean alcanzables, a considerar aspectos socio-económicos y culturales.
2. La selección de los medios y métodos asegure el logro de los objetivos con eficacia y le menor inversión posible de recursos (tiempo, dinero, técnicos y humanos)

3. La toma de decisiones y el establecimiento de objetivos para alcanzar etapas superiores se haga de forma coherente e integral entre cada etapa (pasar de un nivel a otro en el desarrollo de la técnica).
4. Cuando se programa la clase-entrenamiento para la etapa de iniciación deportiva, considerar una frecuencia de máximo tres veces por semana con día por medio para descanso y sesiones de máximo una hora y treinta minutos.

Este último es también coincidente con lo sugerido por la FIG (2019) en el programa de Grupo de edades, para la categoría de iniciación; es sugiriendo una o dos sesiones de entrenamiento por semana de una hora y media por sesión.

Es importante referir que la planeación, aunque es un plan de enseñanza técnica, pretende en esta etapa aportar el mayor incentivo para la motivación de las niñas en la gimnasia rítmica, con esto se exhorta a la población de entrenadores para el uso de estrategias lúdicas en las clases, una estructura muy rígida a veces no es el recurso más atractivo para los niños en estas etapas. Sabemos es un deporte y las reglas son un fundamento, sin embargo, los entrenadores son estrategias en cualquier etapa de formación, apelar a la capacidad creativa para ello, garantizará la prosecución de la mayoría de las gimnastas en iniciación.

Otro aspecto, es la atención para las cualidades físicas que ya fueron tratadas en el capítulo 1, recordar son la base de toda carrera atlética y en la iniciación toca atender con cuidado las cargas de trabajo físico, no es necesario un número exacerbado de repeticiones.

Aspectos esenciales en los planes de enseñanza

Un plan de enseñanza a nivel de iniciación deportiva, es en esencia un proyecto pedagógico instrumentalizado en el cuerpo de cada gimnasta, entonces para el plan es necesario determinar en periodos de tiempo específicos, ¿Qué enseñar? (propósito), ¿Cómo enseñar? (método), ¿Con qué enseñar? (medio), ¿Quién enseña (entrenadora)? y lo más importante a quienes se enseña.

Los periodos de tiempo han de ser definidos en tiempo finitos, en un lapso de 03 semanas puedes obtener un resultado para seguir avanzando sobre ese alcance, por ejemplo, en una voltereta adelante, se alcanzó rodar de forma eficiente ya lo siguiente es en otra variante y tenemos nuevo objetivo, este objetivo traduce el que enseñar. La conjunción de cómo enseñar y con qué enseñar, en resumen método y medio, es una clave por ello para garantizar la confianza, seguridad y logro ir de lo fácil a lo complejo, organizar los ejercicios progresivos; la multiplicidad de recursos (medio) no son mucho si los ejercicios no conducen al logro de forma paulatina, en fin el método es la forma de ir sumando hasta alcanzar un todo.

Detenerse en la entrenadora enseñando, es vital por cuanto las niñas son excelentes imitadoras, además de hacer un plan toca hacer muchas sino todas las veces el modelo de todos los movimientos, entonces corresponde a los entrenadores también pasar del plan a la acción.

Ejercicios progresivos

Los ejercicios como medios de ejercitación física son bien conocidos, no obstante en este particular se han referido antes y ahora se expondrán los ejercicios progresivos, estos son un medio de acción física del cuerpo que está diseñado y pensado para guiar la ejecución de un movimiento corporal técnicamente elaborado, en la gimnasia rítmica trasladamos este concepto a una dificultad corporal por ejemplo, equilibrio adelante pierna libre en horizontal (Ver figura 12), entonces para enseñar la entrenadora se propone enseñar utilizando los siguientes ejercicios progresivos:



Figura 12. Equilibrio adelante pierna libre en horizontal (Código FIG).

Ejercicios progresivos

- 1- La gimnasta tendida el suelo reposando la espalda y piernas brazos al lado subir la pierna hasta la horizontal (90°) mantener 3 segundos y bajar la pierna a posición inicial.



- 2- La gimnasta reposada en el piso con los brazos al lado y los pies apoyados sobre una superficie elevada, subir la pierna hasta la horizontal, mantener 3 segundos y bajar la pierna a posición inicial.



- 3- La gimnasta arrodillada sobre una pierna y el otro pie al frente con rodilla extendida, los brazos al lado apoyando una mano en la pared o la barra, subir la pierna al frente hasta la horizontal, 3 segundos y bajar a posición inicial.



- 4- La gimnasta de pie reposando la espalda y brazos al lado subir la pierna hasta la horizontal, mantener 3 segundos y bajar la pierna a posición inicial.



- 5- La gimnasta de pie al lado de la espaldera o la barra, brazos al lado y reposar una mano en la espaldera subir la pierna hasta la horizontal, mantener 3 segundos y bajar la pierna a posición inicial. Este último ya será después con relevé.



- 6- La gimnasta en el tapete con ayuda de la entrenadora pasar a la posición de equilibrio.

Entonces en la secuencia anterior estaba lo que serían unos ejercicios progresivos, aunque esta destreza requiere como prerrequisito el dominio del equilibrio passé al frente (Ver figura 13), no obstante como ejercicios que son han de ir avanzando en ellos conforme se van consolidando, no quiere decir son una fórmula mágica para un día, más si una orientación técnica y saludable para el logro de una destreza óptima.



Figura 13. Equilibrio en passé al frente

Organización de una sesión de entrenamiento

En la misma orientación de planear qué y cómo enseñar, entonces toca pensar en qué momento hacer cada tarea en la sesión de entrenamiento; al principio de la sección tenemos el acondicionamiento neuromuscular (calentamiento), recordar que las niñas así conozcan los ejercicios es responsabilidad de todo entrenador introducir los ejercicios propios, siempre guiar el acondicionamiento aunque no es un espacio de ejercicios técnicos es un espacio propicio para recordar lo importante que es para desarrollar una sesión de entrenamiento segura y eficiente en cuanto a esfuerzos físico corporales se refiere.

Seguido del acondicionamiento, se procede a los ejercicios del calentamiento específico que estos son intencionados con el propósito de enseñanza para la clase, supongamos nuestro propósito de la clase es enseñar voltereta atrás, algunos ejercicios de balanceo antes de la aplicación de los ejercicios progresivos; por ejemplo ejercicios de balanceo en el suelo desde sentada con rodillas flexionadas en posición agrupada sosteniendo las piernas, luego agrupado piernas sueltas como se muestra en la siguiente figura (Ver figura 14), por última secuencia con rodillas extendidas.



Figura 14. Balanceo en posición agrupada

En el orden, posterior al acondicionamiento específico ya podemos iniciar los ejercicios propios de la enseñanza como son las progresiones; esto sería el desarrollo propio del objetivo de la clase si es una clase de enseñanza. Posterior a ello se conduce hacia la parte final de la clase donde deben existir espacios de clase, en donde pueda la entrenadora valorar el trabajo aplicado en el desarrollo de la clase (esto por la característica de la clase).

Finalmente, encontramos los elementos de vuelta a la calma o cierre de clase que según las características de la clase pueden ser ejercicios de elongación, relajación, aunque bien difícil en las etapas de iniciación pero no imposibles; también pueden ser actividades lúdicas.

Es importante señalar que la organización de la clase en su parte fundamental o desarrollo dependerá del propósito, por ejemplo si es enseñar, evaluar, consolidar la enseñanza de una destreza, practicar una secuencia de elementos; todo esto es posible discriminarlo siempre y cuando se haga a partir de un plan con objetivos y propósitos claros y definidos.

Control de los planes de entrenamiento

El control no es más que la evaluación, sin obviar que un control es posible si existe un plan propuesto y objetivos señalados para alcanzar. El medio para este control son las pruebas específicas, pruebas que sugieran valorar las cualidades físicas, técnicas y el momento de logro para los propósitos de enseñanza iniciales, en primera oportunidad como diagnóstico y posterior como control, para evaluar los resultados de la aplicación de la planeación. En la programación de FIG grupo de edades, sugieren los test de habilidades físicas para las niñas siendo esencial el de flexibilidad para articulación de la cadera (spagat), hombros, fuerza, potencia y resistencia con ejercicios también a nivel básico. Consideradas estas cualidades las fundamentales en la etapa de iniciación. Un test de cualidades físicas debe estar sugerido a las condiciones físicas, es importante señalar que los test de fuerza, resistencia aeróbica que se aplican con adultos no están ajustados para practicarlo con las niñas.

No obstante, en la enseñanza el medio fehaciente de evaluación es la continuidad del trabajo y logro observable que media el entrenador, aunque la observación es un hecho de control se necesitan instrumentos reales orientados al logro de los propósitos, por ejemplo en la etapa de iniciación antes de llevar el registro de rango articular para un espagat sagital lo primordial es la linealidad de los segmentos, veamos caderas, hombros y extremidades inferiores, en armonía y alineados acercándose a la amplitud máxima, (Veamos figura 15).



Figura 15. Espagat sagital

En consecuencia, para estos fines se puede estructurar un instrumento con escala de acuerdo al logro, por referir una forma para el espagat sagital, logrado con todas las características ideales obtiene el máximo puntaje en la escala a continuación:

Tabla 1. Test para evaluar espagat sagital

Espagat sagital	
Descripción ejecución	Puntaje
Logrado con todas las características ideales que son amplitud completa con rodillas extendidas y punta de pies, caderas y hombros alineados de forma simétrica	4
No logra amplitud total y hay linealidad de los segmentos	3
Logra amplitud total y no hay linealidad de los segmentos	2
No hay segmentos alineados y falta de amplitud total	1

Estas mismas características aplican para el espagat lateral, es una escala numérica que permite evaluar el logro e identificar que está faltando para llegar a la posición deseable; una vez se ha logrado el spagat ya se puede acceder a una forma de control más específica, respecto a la valoración de la amplitud, por lo tanto a fin de orientar el trabajo de los entrenadores ubica a continuación algunos

de los test de flexibilidad tomados del manual de grupo de edades FIG (2019) , gimnasia rítmica (p.45).

El siguiente test muestra el protocolo para espagat lateral, también representa una forma de valorar a través de una escala de puntuación, el protocolo del test cuando indica la gimnasta plana, se refiere al ajuste de la posición de espagat en contacto con el suelo del muslo y pierna que esta sin apoyo del colchon medidor, y sin apoyo de las manos. Los bloques o colchones que indica se pueden adaptar con alguna superficie que permita alternar la altura en centímetros hasta llegar a los 30cm., como por ejemplo una espaldera en cada uno de los peldaños.(Ver figura 16)

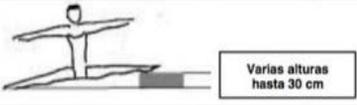
2. Spagat Lateral		Colchones/Bloques hasta 30 cm							
1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (plano)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm
									
Protocolo del Test:		<ul style="list-style-type: none"> • La medición del spagat lateral con elevación se realiza con la gimnasta plana sobre el suelo. Después se mide la altura de las colchonetas. No medir a la gimnasta en el suelo. • La posición sin apoyo de las manos debe mantenerse durante 2 segundos. Las piernas tienen que estar en línea recta. La medición se hace en centímetros. • El resultado se obtiene del promedio de la pierna izquierda y la pierna derecha. 							

Figura 16. Programa Age group FIG

Tal como se aprecia en la imagen anterior, la gimnasta para someterse a una prueba como esta ya ha de dominar la posición de espagat bajo los estándares ideales, en consecuencia los pasos hacia la evaluación cada vez más exigente la precede un episodio de formación que sera vital en cada una de los aspectos que componen le preparación de una gimnasta.

En tal sentido, los test deben recoger información referente al alcance de los propositos de enseñanza y entrenamiento, según sea el caso para una cualidad física o una habilidad técnica. Para la valoración de una cualidad fisica como la potencia es utilizado el test de salto longitudinal, para este se requiere un cinta métrica para medir la longitud del salto ejecutado por la gimnasta, tomando la medida desde el punto inicial para un salto con impulso bidpodal (pies paralelos), después de hacer el salto se toma la medida entre punto inicial y final reflejando

la más cercana el punto de inicio, sí en la caída la niña da un paso atrás le toman la medida en ese pie atrás (Ver figura 17 referencial). Para la etapa de iniciación se van registrando resultados que muestren superación personal, antes que marca ideal. Posterior a ello ya es posible integrarse al protocolo sugerido por el programa FIG que indica una escala de valoración según la cantidad de centímetros alcanzados.



Figura 17. Ejemplo de la prueba de salto longitudinal

El control será el instrumento de valoración del trabajo, los resultados a veces indican que no hay avances y esto sugiere al entrenador es momento de retomar el camino a veces desde el punto inicial, en muchas circunstancias corresponderá hasta cambiar la estrategia. La enseñanza en el deporte da un producto observable, corresponde al trabajo del entrenador se haga producto perdurable en la carrera deportiva; por ello la importancia del control de los planes de enseñanza.

Optimización de las cualidades físicas

En cuanto a las cualidades físicas, para la etapa de iniciación lo prioritario es promover el desarrollo de la cualidad fundamental (flexibilidad) a su máxima capacidad, respetando las características propias del periodo sensible de las

gimnastas, sin embargo exhortar a las múltiples manifestaciones de la flexibilidad para hacer una base sólida por cuanto, biológicamente es el periodo ideal para ello. La flexibilidad es la base, pero es propio el desarrollo armónico de las otras cualidades físicas, por cuanto una gimnasta para ejecutar un ejercicio tan básico como un equilibrio espagat con ayuda, necesita además de flexibilidad un mínimo de fuerza y equilibrio.



Figura 18. Equilibrio espagat al lado con ayuda

En consecuencia, la cualidad fundamental es la flexibilidad durante los periodos de iniciación, no obstante el incremento multilateral de cada una de las cualidades físicas aportaran para alcanzar los niveles ideales de desarrollo de la capacidad. Con esto se aclara, ser la cualidad fundamental para la base técnica, más las otras cualidades tributan al optimo desempeño físico; atendiendo que no es solamente la fase de la ejecución, sino también como se alcanza ese movimiento de gran amplitud (rango articular) y también es necesario preparar para los movimientos de reducción del rango de amplitud de grandes movimientos.

Referente a la fuerza máxima y la velocidad, en conjunto para considerar como cualidad la potencia, es a considerar como la segunda en importancia en la fase

de iniciación, aunque no se debe exceder provocando el máximo de esta, si debe estar dentro del programa de entrenamiento para alcanzar el nivel adecuado con el fin de aportar calidad física a la técnica corporal de base.

Existen otros componentes, posibilitan marcar la cualidad física en relación a la optimización técnica, entre estos esta es la propiocepción, se relaciona a la conjunción de cualidades físicas coordinativas orientada a las técnicas de ejecución de los elementos de dificultad y con movimientos planificados para favorecer en sí mismos a respuestas automáticas asertivas en condiciones de gran riesgo, condiciones que para algunos especialistas se denominan tácticas, más sin embargo requieren de las cualidades físicas optimas; estos momentos de ejecución pueden ser por ejemplo la fase de aterrizaje para los saltos, elementos pre acrobáticos y el final de una rotación en media punta (relevé). Ver figura 19



Figura 19. Pie en relevé

En general las cualidades físicas deben orientarse con un desarrollo armónico, aunque precisar algunas por la oportunidad específica de la etapa inicial en el entrenamiento deportivo.

Atención a las características biológicas y psicosociales de las gimnastas en etapa de iniciación deportiva

A nivel Biológico

Los aspectos biológicos particulares son un apartado de especial cuidado en la preparación y enseñanza de las niñas gimnastas, hay aspectos como el crecimiento de los segmentos óseos, donde las estructuras aun no solidificadas hacen proclive las fisuras en huesos e incluso pueden afectarse los núcleos de crecimiento de los huesos al respecto Campagne (2017) reseña algunos aspectos característicos de este tipo de fisuras “Una placa de crecimiento se puede fracturar cuando se aplican cargas repetidas sobre un hueso, o cuando el niño sufre un traumatismo.” Las consecuencias poco favorables pueden provocar que un hueso deje de crecer o crecer un crecimiento deforme; además de los ligamentos, cartílagos y los tendones son menos resistentes a los esfuerzos extremos, una preocupación latente es atender al fortalecimiento de las estructuras musculares las implicadas en los esfuerzos y evitar lesiones. Derivado del fortalecimiento como otro aspecto importante, es no provocar hipertrofia muscular en las niñas, por cuanto eso genera mayor tensión en las estructuras óseas (musculo grande con mucha fuerza = mayor tensión sobre los huesos).

Los fundamentos biológicos orienta la enseñanza saludable de habilidades gimnásticas, por cuanto un cuerpo de niño no es el de un adulto a escala, capacidades físicas como la resistencia no corresponden a los límites biológicos de la capacidad de los niños, por el contrario hablar de la activación nerviosa a través de las tareas físicas relacionadas con la coordinación de esfuerzos es clave, entonces aquí he de hacer especial mención a la capacidad de los centros nerviosos y la estimulación para lograr tareas físicas coordinadas eficientemente.

Los especialistas en aprendizaje motor sugieren estimular al máximo los centros nerviosos durante los primeros años de formación atlética, por lo tanto dentro de las capacidades físicas la coordinación amerita especial atención; hacer que lo difícil se vea y sea fácil, además bello, estético y elegante; todo esto lo logra no solamente una capacidad física entrenada sino con la experiencia corporal que expresa habilidad, el resultado de la estimulación y desarrollo de

todos estos elementos, culminan en la destreza que al final logrará la niña después de la etapa de iniciación.

A nivel nutricional

Las niñas están en etapa de iniciación deportiva y en pleno desarrollo físico, el aspecto nutricional merece atención por cuanto tendrán un gasto energético superior a la de los niños promedios, pues esto se debe al esfuerzo físico que realizan; no obstante si bien es cierto que no se trata de llevar una dieta especial porque necesitan de todos los nutrientes de forma equilibrada; es propio de un trabajo en conjunto entrenadora, nutricionista y la familia, atendiendo a las necesidades de la gimnasta y dar especial importancia a los alimentos que proveen antioxidantes, vitaminas y minerales, los cuales aportan a un buen desempeño físico también a la recuperación después del esfuerzo físico e inclusive evitar lesiones .

La nutrición en las niñas es vital para tener un desempeño en armonía, de forma general las niñas no deben suprimir ningún grupo alimenticio, tampoco practicar el ayuno, por cuanto este tipo de comportamientos pueden alterar los niveles de glucosa y esta es sumamente importante entre otras funciones para la actividad muscular.

A nivel psicosocial

Las niñas en edad preescolar suelen ser poco convencidas de las reglas, en especial cuando se trata de limitar sus horas de practica en el gimnasio a lo que dirige la entrenadora, es una gran tarea llevar a la comprensión de las niñas la necesidad de orden requerido en cada encuentro en el gimnasio, cuando solamente quieren girar, correr en resumen jugar; entonces es cuando la capacidad de mediar un hecho pedagógico surge en las entrenadoras, que quieren las niñas jugar , entonces parte de las sesiones de enseñanza están orientadas a través del juego como medio.

En cuanto a las personalidades como en toda clase de grupos son diversas, es muy común ver las niñas que en cada ejecución de movimiento, buscan afirmación de su entrenadora con palabras acudiendo a un llamado de atención

como ejemplo “así maestra” o “así profe”, en fin multiplicidad de frases a veces con el solo propósito de verse en lo correcto y después decir “yo ya lo hice”, y si lo han hecho luego en su afán de ver “que más vamos hacer”, o dirán y ¿Por qué tengo que hacer más?; otra vez la tarea de la entrenadora como responsable de las razones porque hacer más y para qué hacer más, las palabras de aliento siempre han de ser las mismas para todas, orientar el logro sin pasar por grandes exaltaciones entre una u otra gimnasta.

No obstante, aunque la naturaleza deportiva nos sostiene en la constante competitividad, los primeros pasos de las gimnastas son formativos y cuando se presentan momentos competitivos en las etapas de iniciación, es preciso mediar las premiaciones por participación, ya en etapas de desarrollo más avanzadas ira comprendiendo el valor del mérito, aunque normalmente los padres quieren ver lo habitual de un 1ro, 2do y 3er lugar; entonces para las niñas será importante saberse merecedoras por lograr un propósito, la participación en un evento es para ellas un hecho importante, aunque lo mejor es hacerles entender es una actuación normal que ocurrirá muchas veces a lo largo de su carrera gimnastica. Participar cada día en una clase tributa a una construcción para ser presentada en una competición, cada día se está esforzando por hacer una mejor competición.

No menos importante para finalizar este apartado, conviene referir a la atención que brindan muchas niñas en la actuación (actitud – ejecución) de sus compañeras, como ejemplo alguna niña señalando a la compañera diciendo “no está haciendo el ejercicio”, no obstante esto es una forma de reconocer su cuerpo y capacidad reflejada en sus compañeras, es muy común escucharlas también intentando hacer correcciones cuando ven fallas de ejecución, pero esto se valora como la noción de que es lo que debe hacer la niña, ya está al tanto de la forma correcta de hacer los elementos; aunque ningún manual del entrenador dirá que hacer, si tiene un efecto positivo en lo interno de la niña que reconoce como se mueve su cuerpo, la entrenadora ha de buscar como concentrar toda atención en la ejecución y ser cuidadosa de mediar para hacer las correcciones propias en las ejecuciones de sus alumnas, así mantener en equilibrio el orden de la clase, el control depende del entrenador.

La técnica corporal

En apartados anteriores se ha mencionado la técnica corporal, ahora se expondrá acerca de ella, esta es un procedimiento de ejecución de movimientos ideales conforme a los patrones normativos; estas normas en general aluden a una forma natural de movimiento, aunque un elemento reglamentario técnicamente es aceptable conforme aparece en el código de puntuación (normativa) desde ahí se construye y desarrolla el procedimiento de acción motriz.

La técnica corporal en la etapa de iniciación, representa un elemento que se consigue a través de la conjunción de muchas aristas tales como el reconocimiento del cuerpo por parte de la gimnasta, la proporcionalidad de una adecuada formación física a través de los programas de enseñanza y la adaptabilidad a la progresión antes que la ejecución directa. La técnica además es la clave para amoldar la forma natural de los movimientos al espectáculo que representa una composición gimnástica, sin técnica veríamos una representación de movimientos simples que pueda ejecutar cualquiera sin la rigurosidad de un proceso formativo.

Los momentos de iniciación en gimnasia rítmica, son el espacio temporal donde la técnica corporal depende de la noción de postura corporal y movimiento natural del cuerpo, con esto entonces se relaciona técnica corporal con postura corporal, esta última representa al posicionamiento de los segmentos del cuerpo conforme a la naturaleza de movimiento de las articulaciones y su alineación sin deformidad, este es un concepto que para planear el desarrollo de la técnica corporal es fundamental; alcanzar por ejemplo una posición de espagat frontal con caderas alineadas y que la posición del tronco sea completamente de frente (Ver figura 20), es un procedimiento que inicia con la correcta postura corporal, cuando la gimnasta se le enseña los movimientos fundamentales y luego reconoce la importancia de esta.



Figura 20. Espagat frontal con ayuda

Siguiendo la idea, la técnica corporal es relativa a una postura corporal desarrollada de forma eficiente, si por ejemplo en la iniciación la gimnasta logra ejecutar un equilibrio passé al frente alineado, la técnica puede seguir avanzando hasta lograr una expresión máxima partiendo de esa posición, es por ello que es la técnica un procedimiento. Es crucial para el desarrollo y mejora de la técnica corporal el monitoreo o control de la misma, es la observación la herramienta clave y como se sugirió los test de habilidades física existen también test ajustados a la evaluación de las habilidades técnicas.

Los avances de la técnica corporal hacen posible el manejo de mayor cantidad de técnicas, no es ser especialista en una sola técnica porque justo es la variedad lo que ayuda a la riqueza de las ejecuciones de movimientos corporales, la cual dará virtuosismos a la técnica corporal en el futuro deportivo de la gimnasta.

Aspectos generales del entrenamiento para la iniciación

- Seguir un plan integral desde la iniciación hasta el alto rendimiento, donde puedan valorar los avances en la técnica corporal y de aparato
- Atender a las potencialidades físicas conforme a los momentos de desarrollo para la edad de las niñas
- Considerar las individualidades en los procesos de enseñanza técnica, quizás no todas las gimnastas aprenden a la misma velocidad
- Planear las metodologías para enseñar las destrezas con las progresiones
- Apoyar las metodologías con la preparación de las cualidades físicas que la técnica corporal exige
- Utilizar de forma variada los métodos y medios a fin de mantener la atención de las niñas en el trabajo físico y técnico.
- Cubrir la mayor cantidad de estrategias posibles de forma lúdica antes que estructuras rígidas
- Afianzar técnicas de base a fin de dar garantía de prosecución a las siguientes destrezas
- Evitar las repeticiones excesivas de elementos de salto
- Cuidar de riesgos traumáticos con ejecuciones de elementos aun no dominados por las niñas
- Enfocar una estructura de ejercicios desde lo más fácil hasta lo difícil
- Considerar prioritario el desarrollo de las habilidades coordinativas, adaptado a las niñas
- Potenciar la flexibilidad utilizando los métodos reconocidos, evitando así realizar trabajos traumáticos y forzados para las niñas
- Participar en competiciones adaptadas a las condiciones físicas y el desarrollo técnico de las niñas
- Realizar el control respectivo a los planes de enseñanza
- Ajustar la planificación de ser necesario de acuerdo a los controles respectivos

CAPÍTULO 3

Manipulación de implementos

Manipulación de implementos

La manipulación de implemento es un trabajo tan valorado en una gimnasta como la técnica corporal, por ello no es menos importante en el periodo de iniciación deportiva de la gimnasta, aunque al inicio la técnica está ligada a la relación directa con las cualidades coordinativas, recordar que estas son el vínculo esencial en la organización armónica de los movimientos gimnásticos; por todo esto es preciso incorporar en la manipulación de implementos desde formación en la iniciación.

Manipular un objeto eficientemente es una posibilidad que aporta la coordinación tal como se ha mencionado antes, no obstante, al principio es aportar formas de movimiento para luego transformar estas en técnica, por eso se sugiere a la manipulación propiamente y no a la técnica de implementos. La palabra técnica alude a la forma exacta y especial de movimiento, para la iniciación está empezando a dar los primeros pasos para pasar a la técnica y posterior a la maestría técnica cuando se es gimnasta de alto rendimiento, el dominio es tal que la automatización hace ver los movimientos del implemento como sencillos.

Los implementos en la gimnasia rítmica son el objeto de dominio que unido a la ejecución de movimientos coordinados le aportan virtuosismo a la composición, es importante mencionar que cada implemento tiene características y normativas diferentes, veamos la cuerda es un implemento liviano, largo, de poca consistencia, el aro es pesado, diámetro normativo que va de 80-90 cm para las adultas pero en iniciación es menor 50 cm por ejemplo y en cuanto consistencia es rígido, la pelota es un implemento pesado (400 g), suave y pequeño el diámetro va entre 18-20 cm esto son medidas de adulto, las niñas pueden usar pelota de un diámetro promedio entre 14-16 cm ; las mazas son dos objetos un poco rígidos y se consideran un implemento ligero pesa 150 g y mide entre 40-50 cm , para las niñas en iniciación existen unas mazas cortas de aproximadamente 25cm y por tanto menos pesado y por último la cinta las medidas reglamentaria para la categoría adulta son 6 metros de largo y el estilete o varilla con longitud entre los 50-60cm, para las niñas en iniciación se puede

trabajar con un largo de la cinta entre 2-4 metros y los estiletes se pueden conseguir de unos 30 cm de largo.

Entonces todos los implementos tiene características distintas, sin embargo en la etapa de iniciación lo importante es iniciar el trabajo de manipulación hacia una consolidación técnica en el futuro; es por ello que poner un orden para iniciar aunque no es una regla orienta la relación de posibilidad de movimiento y asociación entre los objetos más cercanos a la niña que sería un juguete, en este orden de idea la cuerda es un juguete, la pelota y el aro también; además la cuerda se considera la base del desarrollo de los movimientos técnicos de los aparatos. En tal sentido la manipulación inicial sería desde el juego, movimientos básicos que permiten una sujeción del implemento con aproximación a la técnica. Por todo esto se exponen a continuación algunos ejercicios con la cuerda, aro y pelota que pueden hacer en la iniciación.

Manipulación de implemento cuerda

Lo primero será explicar la sujeción del aparato, el mismo debe estar tomado por los cabos (nudos), con los dedos índice y pulgar asegurar los nudos no se salgan de la mano y la cuerda quede colgada por el costado de los dedos índice y pulgar (Ver figura 21).

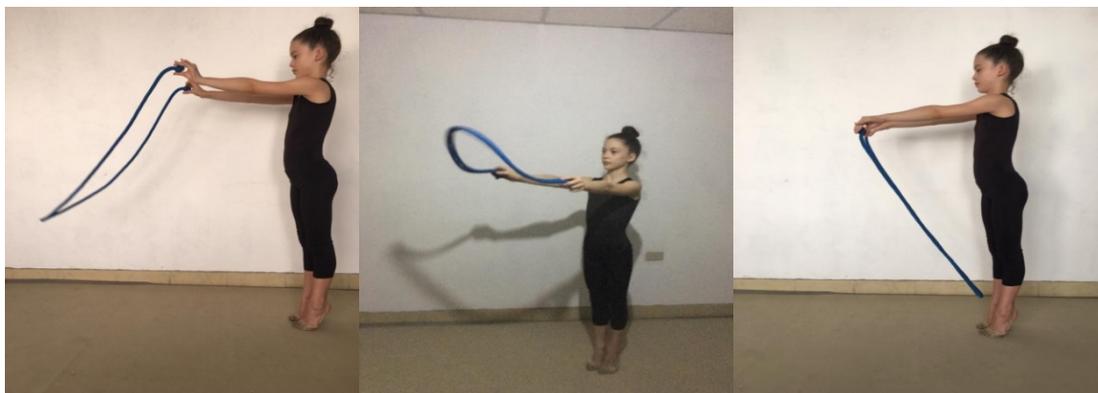


Figura 21. Forma de sujeción de los cabos de la cuerda

Esta es la forma base de sostener la cuerda de ahí en adelante las sujeciones se irán modificando y especializando según la habilidad de la gimnasta. Algunas

formas básicas de colocación de la cuerda para el movimiento son por ejemplo posición cuerda abierta es similar a la forma de una U, también la cuerda plegada es la sujeta por los dos cabos y el otro extremo libre, cuerda abierta es la cuerda sujeta por un solo cabo y el otro cabo queda libre. A continuación, estarán algunos ejercicios sugeridos para el implemento cuerda, con fotos referenciales de la secuencia de movimientos descritos:

1. Colocar la cuerda al frente sujeta un cabo en cada mano, mover las manos hacia adelante y atrás; puede variar el ejercicio luego del frente al lado



2. Cuerda al frente colocar la cuerda sujeta un cabo en cada mano, mover las manos hacia adelante y atrás, cuando esta venga en descenso pasar por dentro con un paso



3. Cuerda al frente colocar los dos cabos de la cuerda en una sola mano, realizar un balanceo separando ligeramente las manos, cambiar la cuerda de mano a mano en frente, mantener los extendidos.



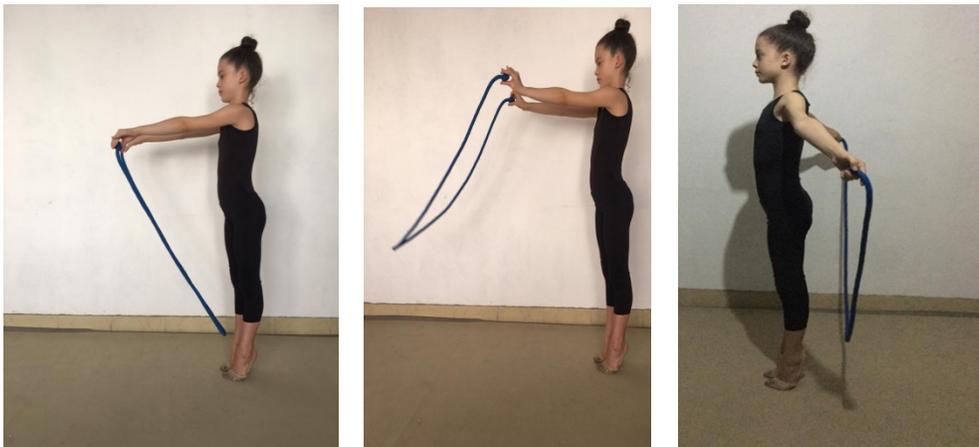
4. Cuerda al frente los dos cabos en una mano cuerda plegada, balancear la cuerda hasta agarrar de extremo por el pliegue, balancear los cabos y volver a sostener los cabos; este ejercicio se puede realizar haciendo pasos laterales para acompañar el impulso del balanceo.



5. Cuerda al frente sujeta en una mano los dos cabos, en la otra el extremo plegado manos al frente del pecho con los codos extendidos, realizar rotaciones (movimiento de las muñecas) de la cuerda hacia adelante y hacia atrás, luego de sostener el movimiento eficiente puede realizar la misma rotación subiendo y bajando las manos, caminando, bailando, girando entre otros.



6. Cuerda abierta y atrás cercana a los tobillos, mover manos y hombros para llevar cuerda de atrás hacia adelante, con los codos extendidos, un balanceo continuo evitando que la cuerda toque el cuerpo.



7. Cuerda abierta al frente hacer un balanceo de la cuerda hacia atrás y pasar con paso por dentro de la cuerda caminando, posteriormente se después de automatizado el movimiento se puede hacer saltando.



8. Cuerda sujeta por un solo cabo, extender la cuerda completamente en el suelo y el brazo que sujeta el cabo posicionado hacia atrás del cuerpo, al subir el brazo con el codo extendido y la mano al frente se eleva el cabo que estaba en el suelo, para recibir ese cabo libre en la mano, esta mano que hace el movimiento de la escapada subirla máximo hasta la altura del hombro.



Juego del reloj

Consiste en tomar la cuerda plegada por los cabos y realizar rotaciones en el plano horizontal, primero desde la posición sentada, luego puede cambiar arrodillada y por último parada; al dominar la rotación en la posición de pie se puede combinar girando el cuerpo en sentido de la rotación. Una variedad sugerida como juego, marcar con números en el suelo las horas del reloj con aguja, realizar la rotación de pie y hacer que el cuerpo cambie de posición orientando las horas del reloj. Todos estos ejercicios se pueden variar también con la cuerda abierta.



Manipulación del implemento aro

El implemento aro posee variedad de formas de sujeción, como tal también es muy variada su formas de movimiento, entre la sujeción tenemos la toma del aro puede ser con una sola mano o con las dos, toma palmar (palma de la mano hacia arriba), toma dorsal (dorso de la mano hacia arriba y palma hacia abajo), respecto a la posición del aro puede ser por la parte interna o externa del aro;

todo esto refiriendo al uso de las manos para la manipulación, no obstante el aro es susceptible de mover con otras partes del cuerpo como el pie, la pierna, el cuello, el antebrazo y brazo. A continuación algunos ejercicios sugeridos para la manipulación del implemento aro.

1. Sujeción del aro con una mano en toma dorsal, alineado la mano al lado del cuerpo a nivel del hombro codo extendido, pasar el aro de mano a mano frente al pecho, después podemos cambiar hacer el cambio de mano a mano atrás de la espalda.



2. Sujeción del aro con dos manos, caminar pasando por dentro del aro, coordinando el movimiento de brazos preparar el aro ubicado las manos por encima de la cabeza con codos extendidos, bajar las manos pasar y volver a subir flexionando hasta extender de nuevo a la posición inicial. Este ejercicio se puede variar luego, saltando.



3. Colocar las palmas de la mano juntas frente al pecho y el aro entre los dedos índice y pulgar, realizar balanceos del aro acompañado de pasos a un lado y otro



4. Sujetar el aro en el plano frontal y por dentro hasta impulsar rotación del aro en la mano (espacio entre dedo índice y pulgar), para esto al realizar el impulso es importante hacerle la observación a la niña de colocar el dedo pulgar separado y extendido para que el aro no se deslice al antebrazo



5. Colocar el aro en el piso y sujetarlo por encima, realizar un movimiento de impulso para que este rote de forma libre sobre su propio eje, esta rotación del aro en el piso se puede sugerir dejando la mano encima del aro mientras gira.



6. Sujeción del aro en toma palmar con ambas manos, los codos extendidos subir y bajar el aro desde el frente hasta arriba, esta es la posición del aro en bandeja



7. Sujeción del aro en toma palmar con ambas manos, lanzar el aro elevando el aro en posición de bandeja, recordar los codos deben estar extendidos



8. Sujeción del aro con ambas manos, llevar el aro desde posición de bandeja hasta arriba y luego para pasar el cuerpo a través del aro, decir a la niña realice dos pasos y así continúa pasando el aro de atrás hacia adelante.



9. Colocar el aro pasando el cuerpo por dentro de este, a nivel de la cintura y en posición de bandeja, el aro pegado a la espalda y mayor cantidad de espacio en diámetro hacia el frente, impulsar el aro para que haga la rotación alrededor de la cintura. Este ejercicio las niñas lo asocian al “ula, ula” no obstante debemos aclarar la diferencia entre la rotación libre no es un movimiento de caderas lo que debe sostener el aro en rotación.

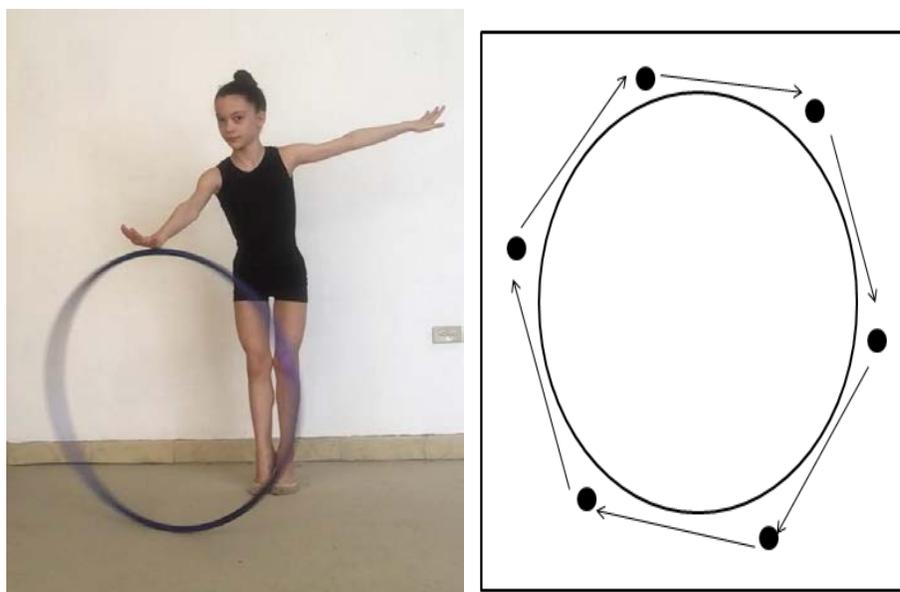


10. Colocar el pie dentro del aro y dejarlo reposar a la altura del tobillo, hacer impulso con el talón del pie contrario empujar el aro para que inicie la rotación en el pie; detener la rotación colocando el mismo pie de impulso dentro del aro.



11. El juego de las monedas

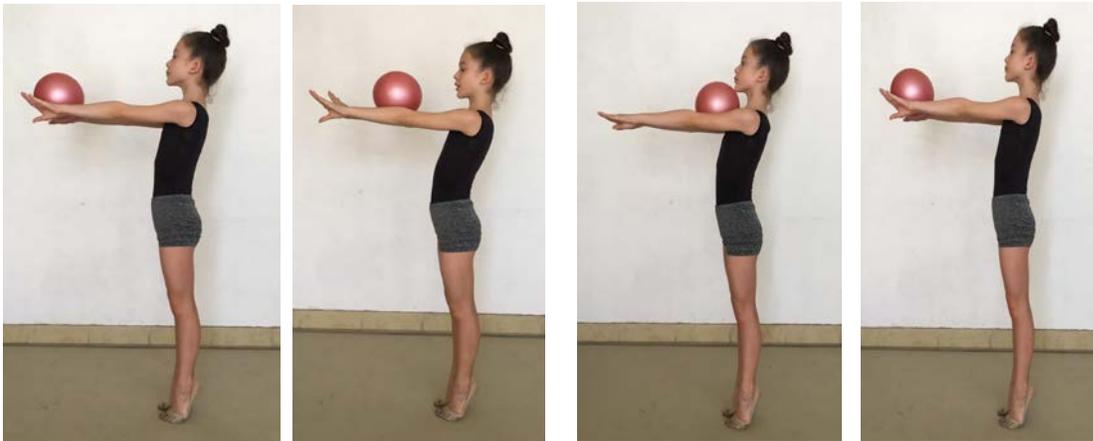
Colocar a las niñas en un círculo, realizar rotación libre del aro sobre el piso y las niñas deben cambiar de lugar, pueden cambiar con la compañera del lado o al frente y parar la rotación, ejercicio identificado como número 5 de aro. Cambiar como lo sugiere el grafico cuando es al lado.



Manipulación de la pelota

El implemento pelota es el único implemento que no es posible sujetar apretando con los dedos, esta simplemente debe reposar sobre la palma de la mano, los dedos se colocan separados y de forma muy sutil se flexionan un poco para contener a la pelota en la mano, lo usual en la técnica es llevarla en la mano, no obstante, por las exigencias técnicas actuales también está permitido el uso de otras partes del cuerpo. Este implemento tiene la particular que la mayoría de los movimientos se realizan en relación directa con el cuerpo, suele llamársele el implemento que muestra como prolongación del cuerpo de la gimnasta. Se presentarán una sugerencia de ejercicios de manipulación para iniciar el desarrollo de la técnica.

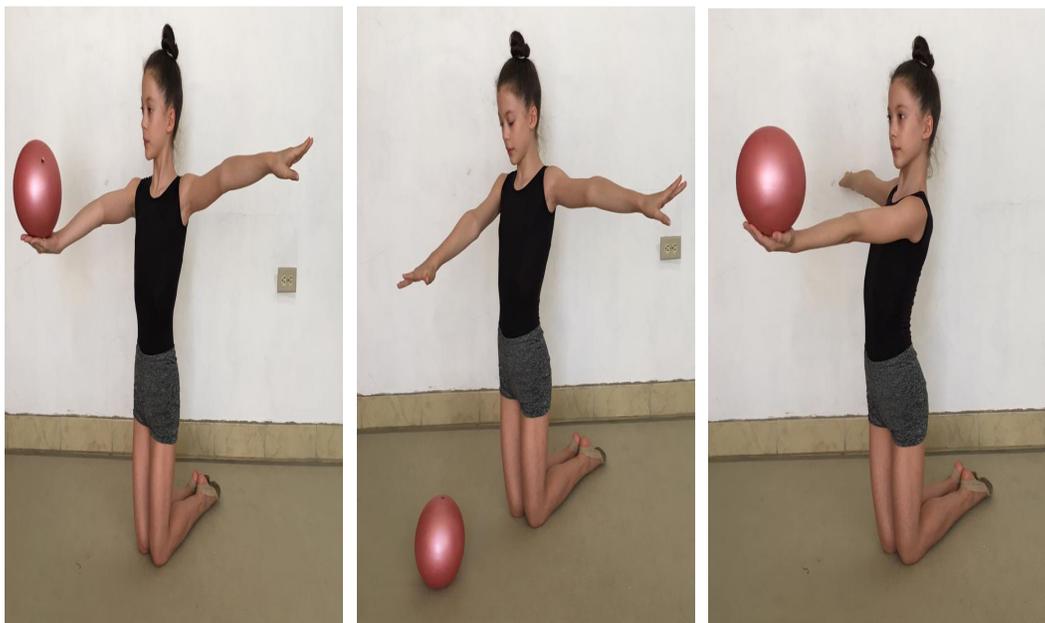
1. Colocar la pelota sobre las dos manos y realizar un pequeño impulso con los dedos, provocando el rodamiento de la pelota sobre ambos brazos, hacerlo continuo de la mano al pecho y detener el movimiento al retornar el rodamiento a la mano. Este mismo ejercicio se puede hacer después continuo.



2. Colocando la pelota en una mano, realizar el impulso del rodamiento con los dedos y una vez la pelota llegue al pecho detener el rodamiento con la mano libre, retornar el rodamiento hasta la mano, cuidar el codo se mantenga extendido durante el rodamiento.



3. Desde la posición arrodillada realiza rebotes al frente de forma continua, después de 3 rebotes continuos con una mano cambiar a la otra.



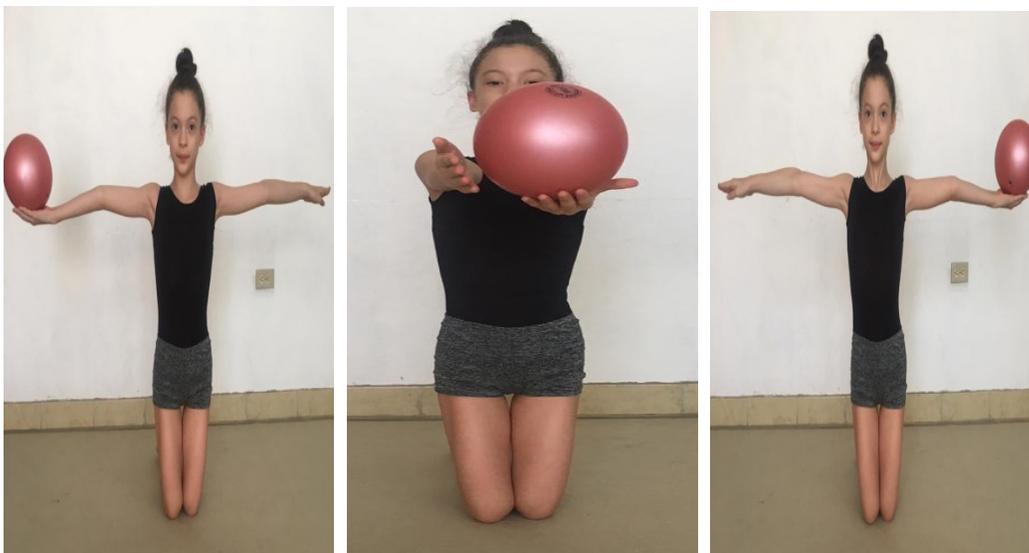
4. Desde la posición arrodillada realizar un rebote grande y recibir la pelota en la mano de pie.



5. En la posición sentada con rodillas extendidas impulsar la pelota con la mano desde la cadera, así la pelota rodara hasta los pies y separar los pies un poco para detener el rodamiento; después puede variar el movimiento subiendo un poco los pies al tener la pelota en los tobillos y continua el rodamiento de vuelta hasta el impulso inicial.



6. Desde la posición arrodillada cambiar la pelota de mano a mano, al frente del pecho, por detrás de la espalda y por encima de cabeza, todos los movimientos con los codos extendidos.



7. Desde la posición sentada realizar pequeño lanzamiento de la pelota con ambas manos y recibir sobre el dorso de la mano, una vez dominado con las dos manos practicar el ejercicio con una mano, después se puede cambiar la posición de apoyo de sentada pasar arrodillada y de arrodillada estar de pie.



8. En la posición sentada con rodillas extendidas, sostener la pelota con los tobillos elevar los pies y separar dejar que la pelota haga un rebote y volver a sostener con los tobillos; este ejercicio se puede variar haciéndolo luego en la posición de cúbito abdominal (foto referencial).



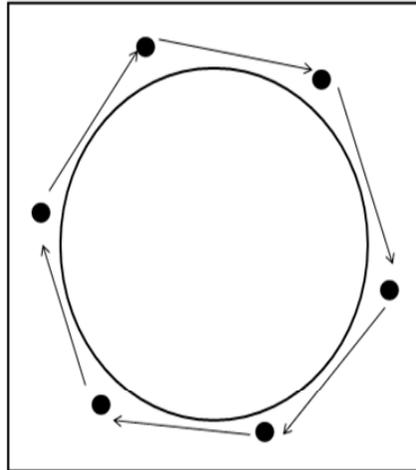
9. Gimnasta en posición de cúbito abdominal, posicionada con los pies juntos y el cuerpo extendido, la pelota con las dos manos en el cuello y con ayuda de la cabeza impulsar un rodamiento de la pelota hasta los tobillos, separar los tobillos para detener el rodamiento y así sujetar la pelota con los tobillos.



10. Juego de las pelotas locas

Las niñas sentadas en un círculo proponer cambiar la pelota a la compañera que tienen al lado izquierdo, recibiendo entonces la pelota de su compañera del lado

derecho; pueden intercambiar rodando la pelota en el suelo o rebotando. Después de unos minutos de trabajo indicar cambio de sentido, intercambiando entonces por el lado derecho y recibiendo por el izquierdo.



Glosario

Acción motriz: movimientos articulados con objetivos concretos, pueden ser adquiridos a través de procesos.

Alineación corporal: refiere al posicionamiento de los segmentos corporales de forma armónica, sin mayores alteraciones, respetando la naturaleza de las estructuras y capacidad propia del cuerpo; este concepto se asocia a la correcta postura corporal.

Amplitud articular: es la capacidad de movimiento que tiene la articulación, en relación estrecha a su capacidad anatómica.

Articulación: es la estructura anatómica compuesta por huesos, ligamentos, cartílagos entre otras, que acompañada de la acción física muscular permite lo movimientos del cuerpo.

Atleta: es una persona que está apta en el ámbito físico, mental y técnico, para afrontar una competición en el medio deportivo; esto gracias a un proceso de preparación a través del entrenamiento.

Código de puntuación: es un instrumento normativo, utilizado por la FIG para regular todo lo referente a una modalidad gimnastica, en relación a los aspectos técnicos de los movimientos gimnásticos; se puede ver valor y forma de dificultad, penalizaciones por faltas técnicas, condiciones de exigencia técnica; el código de puntuación rige la máxima categoría gimnastica.

Composición gimnastica: secuencia de movimientos corporales, armonizados con una selección musical (en la gimnasia rítmica), donde la gimnasta presenta los requisitos técnicos de su categoría y algunos movimientos coreográficos.

Control motor: es el dominio del cuerpo, al integrar funciones sensoriales, motoras y cognitivas en la ejecución de un movimiento.

Coordinación neuromuscular: es el trabajo en equipo o eficiencia entre el impulso nervioso y la contracción muscular (Harrow, 1978).

Deporte de alto rendimiento: es un proceso altamente selectivo, donde los atletas son parte de un estándar de exigencias técnicas muy complejas y óptimas.

Desarrollo: su conceptualización es muy amplia según la aplicación, es este caso referir desarrollo al significado de avance, progreso o evolución en el desempeño dentro del ámbito deportivo.

Destreza de movimiento: forma eficiente de ejecución para tareas motrices complejas, las cuales requieren aprendizaje.

Dificultad corporal: es un movimiento corporal definido por el código de puntuación, la cual tiene un valor representativo y aporta cualidad técnica.

Dificultad de aparato: es un movimiento del implemento de forma no convencional, también se asocia a una forma espectacular de movimiento del aparato; de acuerdo a lo establecido por el código de puntuación de gimnasia rítmica debe presentar una forma base de movimiento y dos criterios de acción del mismo.

Eficiencia motriz: es la precisión y rapidez para realizar un movimiento, este precede a patrones de movimiento de gran coordinación, se asocia este concepto a la motricidad fina.

Ejecución gimnástica: se refiere a la acción de movimientos conforme a la forma establecida técnicamente aceptable, en relación al código de puntuación.

Ejes corporales: es el punto sobre el cual una articulación realiza un movimiento, este se encuentra en relación a un plano corporal (ver plano corporal); los ejes corporales son eje anteroposterior se dirige de adelante hacia atrás y es perpendicular al plano frontal. Eje transversal se dirige de lado a lado y es perpendicular al plano sagital. Eje vertical o longitudinal, se dirige de arriba hacia abajo y es perpendicular al plano horizontal.

Hipertrofia muscular: es el aumento del tamaño en diámetro de la transversal de la fibra muscular, lo cual provoca un musculo voluminoso.

Laxitud: relacionado a las fibras musculares, es la cualidad de distensión del tejido, también se asocia este concepto al tejido ligamentoso.

Ligamentos: es un tejido elástico que une los huesos entre ellos dentro de la articulación, haciendo posible el movimiento controlado de las mismas.

Onda corporal: movimiento corporal que provee una forma ondulatoria de inicio a fin, pasando de un segmento a otro el movimiento.

Plano corporal: es la línea imaginaria que con fines anatómicos posibilita la división del cuerpo en partes semejantes, estos se relacionan con los ejes corporales; los planos corporales son plano sagital que divide el cuerpo en mitad derecha y mitad izquierda. Plano frontal: divide el cuerpo en anterior y posterior. Plano transversal divide el cuerpo en parte superior e inferior.

Postura corporal: disposición de los segmentos corporales de forma armónica, para mantener una posición estática o dinámica.

Preparación deportiva: es un proceso multidisciplinario programado que posibilita la formación de un atleta, conteniendo elementos como la planeación, entrenamiento, control, competición y atención medico asistencial, todo esto para convenir el éxito en la formación.

Preparación técnica: es el proceso que permite la formación de estructuras de movimiento específicas en un deporte, orientando los resultados hacia la excelencia.

Táctica deportiva: es un componente de la formación del atleta, la misma está condicionada a un eficiente desempeño técnico y físico, el manejo de un aspecto cognitivo y normativo por medio del cual se aprecia un comportamiento racional, al interactuar en el escenario deportivo, sobre todo en circunstancias sorpresivas.

Técnica deportiva: es una forma de acción de movimientos ordenados, donde la repetición de la acción se hace exacta. Requiere el uso de conocimientos intelectuales y activación física corporal; se puede mejorar con la práctica a través del tiempo.

Test (pruebas): serie de actividades exploratorias para evaluar de forma objetiva los planes y procesos de entrenamiento.

Referencias

- Alter, M (2004). *Los Estiramientos Desarrollos de Ejercicios*. Barcelona - España 6ta Edición. Editorial Paidotribo.
- Barta, A. y Duran, C. (2018). *1000 Ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva*. Barcelona – España. Editorial Paidotribo.
- Braganca, M. Bastos, A. Salguero, A. González, R. (2008). *Flexibilidad: concepto y generalidades* [Revista en línea] N° 12 Disponible:<https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm> [Consulta: 2019, julio 29]
- Campagne, D. (2017). *Fracturas pediátricas de la fisis (cartílago de crecimiento)*. [Artículo en línea] Disponible: <https://www.msmanuals.com/es/professional/lesiones-y-envenenamientos/fracturas/fracturas-pedi%C3%A1tricas-de-la-fisis-cart%C3%ADlago-de-crecimiento>[Consulta: 2020, enero 29]
- Clotilde, A. (2013). *El proceso de enseñanza – aprendizaje de la Gimnasia Rítmica en la Etapa Escolar*. [Artículo en línea] Disponible: <https://www.efdeportes.com/efd180/ensenanza-aprendizaje-de-la-gimnasia-ritmica.htm> [Consulta: 2019, noviembre 29]
- Dietrich, M. Jurgüen, N. Christine, O. Klaus, R. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Editorial Paidotribo
- Di Sante, E. (2004). *Psicomotricidad y Desarrollo Psicomotor del Niño en Edad Preescolar*. Caracas – Venezuela. Serie de Selecciones de Lecturas
- FIG (2019). *Programa de desarrollo y alta competición para grupo de edades en gimnasia rítmica*. Lausanne, Switzerland
- FIG (2017). Código de puntuación, Gimnasia Rítmica 2017-2020.
- Harrow, A. (1978). *Taxonomía del dominio psicomotor*. Buenos Aires – Argentina. Editorial Ateneo
- Hofman, A. Lames, M. Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Badalona – España. Editorial Paidotribo.
- Mendizábal, S. (2000). *Fundamentos de la Gimnasia Rítmica, Mitos y Realidades*. Madrid – España. Editorial Gymnos
- Michel, A. (2004). *Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios*. Barcelona – España. Editorial Paidotribo. 6ta Edición

- Platonov, W. y Bulatova, M. (2001). *La preparación física*. Barcelona – España. Editorial Paidotribo. 4ta Edición
- Ramírez, J. (2015). *Metodología del entrenamiento deportivo. Directrices prioritarias. Consideraciones Varias*. Maracay-Venezuela. Cuenta hilos producciones.
- Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad física corporal y deportiva*. Maracay-Venezuela. Cuenta hilos producciones.
- Sebastiani, E. González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona – España. Editorial Inde
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento*. Universidad Autónoma de México. D.F. – México. 2da Edición
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*, 2da Edición. Barcelona – España. Editorial Paidotribo
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona – España. Editorial Paidotribo.

Gimnasia rítmica

Enseñanza en la etapa inicial

Mayerlith Canelón

Primera edición, 2020

Depósito Legal: CA2020000079

ISBN Electrónico: 978-980-233-775-0

Hecho en Venezuela - Made in Venezuela

Todos los capítulos de este libro, han sido objeto de revisión por colaboradores expertos en el tema. Representa la contribución sobre aspectos básicos y fundamentales de la enseñanza gimnastica en edades tempranas.

Este libro está protegido bajo la licencia Creative Commons **Reconocimiento Internacional - No Comercial - Compartir Igual (CC BY-NC-SA)**, para copiar, distribuir y comunicar públicamente por terceras personas si se reconoce la autoría de la obra en los términos especificados por el propio autor o licenciante. Está permitido que se altere, transforme o genere una obra derivada a partir de esta obra, siempre deberá difundir sus contribuciones bajo la misma licencia que la creación original. No Puede utilizarse esta obra para fines comerciales. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.



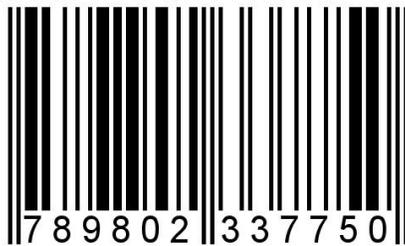


GIMNASIA RÍTMICA

ENSEÑANZA EN
LA ETAPA INICIAL

Mayerlith Canelón

ISBN: 978-980-233-775-0



9 789802 337750