

## Artículo original

### Ejercicios de flexibilidad para la gimnasia artística en el sexo masculino.

#### Exercises of flexibility for the artistic gymnastics in the masculine sex

MSc. Lilian Lores Sánchez. Profesora del departamento Teoría y práctica de la Educación Física y Recreación. Dirección provincial de deportes, Cuba. [loressanchezlilian@gmail.com](mailto:loressanchezlilian@gmail.com)

Leannet Reyes Ramírez. Profesora de Gimnasia Artística, Dirección provincial de deportes. Cuba. [leannet.reyes@nauta.com.cu](mailto:leannet.reyes@nauta.com.cu)

MSc. Yaquelín de Ávila Martínez. Profesora del departamento Teoría y práctica de la Educación Física y Recreación. Dirección provincial de deportes, Cuba. [yaquedeavila@nauta.cu](mailto:yaquedeavila@nauta.cu).

Recibido: 12 de marzo de 2020      Aceptado 16 de junio de 2020

## RESUMEN

La Gimnasia Artística Deportiva forma parte del desarrollo que se ha operado en el área de la Cultura Física y el Deporte, en la actualidad esta modalidad deportiva ha ido evolucionando alcanzando un elevado progreso, trayendo como consecuencias un alto nivel de exigencias, una alta maestría en la forma de ejecución y un aumento en el grado de dificultad de todos los elementos técnicos, este es un deporte de apreciación y exige la técnica correcta de los ejercicios y su valoración correspondiente.

Se realizan ejercicios combinados de gran complejidad y amplitud de movimiento para ofrecer al espectador y a los árbitros una selección con destreza, dinamismo y expresividad, además de la utilización de la música en el caso de los ejercicios a manos libres, es por este motivo que en este artículo se presenta un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, en los atletas de Gimnasia Artística Deportiva de la Escuela de Gimnasia del Municipio Bayamo, Provincia de Granma.

Para el diseño de dicho conjunto de ejercicios fueron utilizados los siguientes métodos científicos: del nivel teórico el histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, también se emplearon los del nivel empírico como la observación (no estructurada), pre experimento, medición y en el estadístico se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 11.5 y la dócima no paramétrica de Wilcoxon.

**Palabras claves:** flexibilidad; gimnasia artística deportiva; ejercicios combinados; elementos técnicos.

## **ABSTRACT**

The Sports Artistic Gymnastics is a part of the development that has had an operation in the area of physical culture and the sport, at the present time this mode pertaining to sports has kept on evolving attaining a lofty progress, bringing like consequences a tall level of requirements, a high mastery as of execution and an increase in the degree of difficulty of all the technical elements, this is a sport of appreciation and demands the correct technique of the exercises and its corresponding assessment.

Exercises combined of great complexity and range of motion in order to offer to the spectator come true and to the umpires a selection with deftness, dynamism and expressiveness, in addition to the utilization of the music in the case of the exercises to hands off, it is for this motive than in this article shows up a set of developmental exercises of flexibility, in the athletes of sports artistic gymnastics in the gymnastics school of the Bayamo Municipality, Granma Province.

For the design of said exercising set the following scientific methods were used: Of the theoretic level the historic logician, analysis synthesis, inductive deductive, also employed themselves as the ones of the empiric level the observation (non-structured), pre experiment, measurement and in the statistician was used the statistical package SPSS version 11,5 and the test not parametric of Wilcoxon.

**Key words:** flexibility; sports artistic gymnastics; combined exercises; technical elements.

## **DESARROLLO**

Los deportes de arte competitivo llevan implícito la elegancia, especialmente las gimnasias y dentro de ellas la Gimnasia Artística Deportiva catalogada como uno de los deportes más hermosos del mundo, ella se trabaja con gran belleza, armonía, destreza y flexibilidad que esta última juega un rol fundamental en los resultados deportivos, esta capacidad se forma con mayor facilidad en la infancia.

Los jóvenes gimnastas pueden alcanzar la maestría deportiva a base de una preparación física multilateral especial motriz y técnica realizada en todas las etapas de enseñanza, todo esto basado en datos científicos sobre las posibilidades del organismo del gimnasta infantil o juvenil. El nivel actual del desarrollo de la Gimnasia Artística Deportiva exige un trabajo tenaz y sistemático encaminado al desarrollo de las capacidades físicas generales y especiales, al dominio de un alto grado de perfeccionamiento en la ejecución de los ejercicios gimnásticos y al logro de altos resultados en los eventos deportivos.

Sin embargo, en nuestra provincia se han realizado pocas investigaciones donde se trate la flexibilidad en la Gimnasia Artística Deportiva, elemento primordial en este deporte, ya que de ella dependen fundamentalmente la amplitud y limpieza de los movimientos, es por ello que para este trabajo se plantea el siguiente:

Problema científico: ¿Será eficiente la aplicación de un conjunto de ejercicios para mejorar la flexibilidad en los diferentes planos articulares, de los atletas de la categoría 8 años sexo masculino de la escuela municipal de gimnasia, del Municipio Bayamo de la Provincia Granma?

Señalado el problema científico es necesario plantear el Objetivo que persigue el trabajo que no es más que el de: Elaborar un conjunto de ejercicios para cada plano articular que permita mejorar la flexibilidad en la categoría 8 años sexo masculino de la escuela municipal de gimnasia, del Municipio Bayamo de la Provincia Granma.

La temática abordada reviste gran importancia teniendo en cuenta que la Gimnasia Artística Deportiva es uno de los deportes de gran belleza, armonía, destreza y flexibilidad, que esta última juega un rol fundamental en el resultado deportivo, pero que a pesar de conocer todos estos aspectos en nuestro centro ha sido poco tratada, además la bibliografía existente es insuficiente por lo que los profesores y entrenadores tienen limitados estos recursos para desarrollar con éxito esta capacidad específicamente en este deporte.

Muchos autores han opinado en relación con el tema en estudio pero el caso es que no se existe una guía única para el trabajo en concreto. Es por ello que aquí se propone un conjunto de ejercicios estructurados lógicamente, con el fin de mejorar la flexibilidad en los diferentes planos articulares de los atletas de la categoría 8 años.

Antes de pasar al conjunto de ejercicios para mejorar la flexibilidad en los atletas de esta categoría se hace necesario dar a conocer el concepto de la misma dado por algunos autores, por ejemplo:

Harre (1988) plantea que "...la amplitud máxima de movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad".

"...así como la posibilidad de cierre-abertura para el trabajo cinérgico. Esta se mide por la amplitud máxima de los movimientos. No se debe confundir la capacidad flexibilidad con la elasticidad".

La **elasticidad**: es la propiedad que tienen los músculos, ligamentos y tendones de elongarse y extenderse a expensas de una fuerza deformante y recobrar su estado o condición inicial al usar la misma.

La **flexibilidad**: es una capacidad motriz muy especial, ya que no se produce, como otras, por obtención o transmisión de energía, ni tampoco por el control de los movimientos. Guerrero (2004)

Ozolin y Markov (1991) plantean que "...con el aumento de la temperatura aumenta la flexibilidad".

Ellos investigaron los cambios de la flexibilidad en diferentes estados de calor; de sus resultados es posible estructurar las siguientes conclusiones.

- Las variaciones que se produzcan bajo la influencia de diversos factores (temperatura del medio, hora del día) pueden ser reducidos y compensados por medio de ejercicios de calentamiento.

- La flexibilidad es una condición previa, elemental de la ejecución cualitativa y cuantitativa de un movimiento, el desarrollo insuficiente de esta conduce a las siguientes dificultades y deficiencias:

- Se hace imposible el aprendizaje de determinadas habilidades, o se prolonga el ritmo en la animación o perfeccionamiento de las mismas.
- Se presentan con facilidad lesiones en las atletas.
- Se obstaculiza el desarrollo de la capacidad de fuerza, rapidez, resistencia y agilidad, o no se puede ejecutar cabalmente movilidad articular.
- Se limita la amplitud de movimiento, este afecta la velocidad, así como su rapidez.
- Por último, se puede decir que la flexibilidad está caracterizada por la periodización diaria, pues esta cualidad se desarrolla difícilmente ya que con la edad se pierde rápidamente. Guerrero (2004).

### **Muestra y metodología**

Tabla # 1 Datos de los atletas.

Nombre y Apellidos	Edad	Peso	Talla
1. Manuel Alejandro M	8	27 Kg	1.27 cm
2. Dennis Carbó D	8	23 Kg	1.21 cm
3. Aldis Mainét G	8	22 Kg	1.20 cm
4. Daiver Torres T	8	22 Kg	1.22 cm

*Ejercicios de flexibilidad para la gimnasia artística en el sexo masculino*

5. Josué Rodríguez J	8	24.2 Kg	1.26 cm
6. Hermes Mora R	8	25 Kg	1.25 cm
7. Ismael García M	8	18.5 Kg	1.20 cm
8. Leurisnel Sánchez G	8	26.3 Kg	1.27 m

En la tabla # 1 se muestran los datos personales de los atletas, la misma refleja la edad, el peso y la talla.

Tabla # 2 Resultados de la prueba de dislocado de hombros.

Atleta		1	2	3	4	5	6	7	8
Test 1	Puntos	0	1.9	1.8	0	3	3	3.8	3.8
	Evaluación	NE	M	M	NE	R	R	B	B
Test 2	Puntos	4	5	5	5	5	5	5	5
	Evaluación	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB

En la tabla # 2 se muestran los resultados de la prueba del dislocado de hombros. El test # 1 se corresponde con el mes de octubre y el test # 2 corresponde al test aplicado en el mes de abril. A continuación se hace referencia de los mismos.

El atleta # 1 en el primer test quedó evaluado de 0 puntos esta evaluación fue la más deficiente entre todas, aquí se muestra como dificultad la poca amplitud en la articulación escapulo humeral, ya después de haber aplicado el conjunto de ejercicios, se mostró una mejoría al recibir en la segunda medición 4 puntos.

Por su parte el atleta # 2 en la primera evaluación recibe una puntuación de 1.9, y queda no evaluado, ya en la segunda medición se muestra con 5 puntos, lo que denota un aumento significativo en el resultado.

El atleta # 3 se muestra en el primer test con una evaluación de 1.8 siendo no evaluado, en este ejercicio como problema fundamental ellos presentaron flexión en los brazos y el pase de un hombro no siendo así en el segundo test, donde recibe 5 puntos final igual al resto de los atletas # 4, 5, 6, 7, y 8 donde se puede apreciar el resultado obtenido por estos últimos atletas

en el primer test. Estos resultados demuestran la efectividad del conjunto de ejercicios introducidos en los entrenamientos diarios de los mismos.

Tabla # 3 Resultados de la prueba de arco.

Atletas		1	2	3	4	5	6	7	8
Test 1	Puntos	1	2.0	3.0	3.5	3.5	3.0	3.5	3.5
	Evaluación	M	M	R	B	B	R	B	B
Test 2	Puntos	5	5	5	5	5	5	5	5
	Evaluación	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB

En la tabla # 3 se muestran los resultados de la prueba de arco en los test # 1 y # 2, aplicados a los atletas durante la etapa de preparación, los mismos fueron los siguientes:

El atleta # 1 en el primer test, presenta un arco de 1 punto, esto demuestra que tiene problemas con la flexión de las piernas y poca amplitud en el arco, ya en la segunda medición este atleta obtiene una puntuación de 5, que es la máxima calificación y esta es la misma para los atletas # 2, 3, 4, 5, 6, 7, y 8 pero tienen diferencia en el test # 1 ya que en este los atletas # 4, 5, 7, y 8 obtuvieron una calificación de 3.5 puntos, no así los # 3 y 6 que alcanzaron 3 puntos de los 5 posibles y el # 2 tiene en esta ocasión 2 puntos, reafirmando los problemas antes mencionados. Esta prueba se ubica dentro de las de mejores resultados e incremento, se puede destacar que no se observaron errores siendo ejecutada en su totalidad con una alta maestría debido a la aplicación de los ejercicios seleccionados y estructurados para esta capacidad.

Tabla # 4 Resultados de la prueba de flexión al frente.

Atletas		1	2	3	4	5	6	7	8
Test 1	Puntos	3.5	3.0	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	4.0
	Evaluación	B	R	R	R	B	B	B	B
Test 2	Puntos	5.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.5	5.0
	Evaluación	MB	B	B	B	MB	MB	MB	MB

En la tabla # 4 se muestran los resultados de la prueba de flexión al frente en los dos momentos, estos fueron los siguientes:

El atleta # 1 obtuvo una puntuación de 3.5, en esta ocasión fue evaluado de bien, pero a pesar de esta calificación en la escala cualitativa, el resultado es bajo, ya en el segundo test su puntuación es de 5 puntos con una evaluación de muy bien, esto demuestra la efectividad del conjunto de ejercicios aplicados en los entrenamientos en el periodo correspondiente.

Por su parte el atleta # 2 en el primer test recibe una puntuación de 3.0, evaluado de regular con problemas de amplitud que le imposibilita alcanzar una mejor puntuación, luego de aplicársele el conjunto de ejercicios para esta modalidad, mejora su puntuación hasta 4.0, mostrando una evaluación cualitativa de bien.

En el caso del atleta # 3 que en el primer test recibió una puntuación igual al anterior y quedó evaluado de regular, presentó el mismo problema es decir la poca amplitud, pero después de recibir el conjunto de ejercicios, su puntuación se elevó a 4.0 y la evaluación fue de bien.

El atleta # 4 presenta la misma puntuación en el test # 1 que los atletas anteriores, con igual deficiencia, esto demuestra que en la categoría anterior no se hizo correctamente el trabajo correspondiente a esta capacidad, pero en la segunda medición su evaluación y puntuación es de 4.0.

Analizando el resultado del atleta # 5 se puede decir que en el test # 1 recibe una puntuación de 3.5 y una evaluación de bien y este logra en la segunda prueba 5.0 puntos con evaluación de muy bien es necesario destacar que este atleta se encuentra entre los 4 mejores evaluados en este test.

En el caso de los atletas restantes es decir los # 6, 7, y 8 que reciben una puntuación en el test # 1 de 4.0 puntos, son evaluados de bien, en la segunda medición mejoran los resultados que aunque no son significativos pero si varían.

Esta prueba es una de las que menos problemas presentó, esto aparece reflejado en los resultados de la competencia nacional ya que el equipo se ubicó en el primer lugar, quedando de esta forma como campeones del país.

Tabla # 5 Resultados de la prueba de split.

Atletas		1	2	3	4	5	6	7	8
Test 1	Puntos	0.5	2.4	2.6	2.9	2.8	3.1	2.7	2.9
	Evaluación	NE	R	R	R	R	B	R	R

Test 2	Puntos	3.1	4.4	4.5	4.6	4.3	4.6	4.9	4.9
	Evaluación	B	B	MB	MB	B	MB	MB	MB

En esta prueba el atleta # 1 en el primer test recibió 0.5 puntos presentando graves errores que lo conllevaron a recibir esta puntuación el mismo no ejecutó el ejercicio en su totalidad y sus principales deficiencias fueron poca amplitud en la articulación, flexiones de piernas, grave rotación de la cadera e inclinación del tronco de manera pronunciada, ya en la segunda medición, se evalúa de bien al quedar con un total de 3.1 puntos como se observa no es el límite de los puntos pero si mejora su resultado con respecto a la prueba anterior, quedando demostrada la eficacia de los ejercicios estructurados.

El atleta # 2 en el test # 1 alcanzó una puntuación de 2.4 con iguales deficiencias que el anterior pero menos pronunciadas, esta puntuación lo ubica en la escala de regular, luego de trabajar con el conjunto de ejercicios se aplicó el test # 2 recibiendo una evaluación de bien al obtener 4.4 puntos.

Por su parte el atleta # 3 en la primera medición que se realizó alcanzó 2.6 puntos mostrando errores simultáneos a los compañeros anteriores, pero ya en la segunda medición este ascendió hasta los 4.5 puntos lo que lo ubicó con una evaluación de muy bien poniendo una vez más en evidencia la eficacia del conjunto de ejercicios aplicados.

Analizando los resultados del atleta # 4 se puede decir que en el test # 1 obtuvo una calificación de 2.9 puntos, presentando dificultades con la amplitud de los movimientos y rotaciones en las rodillas fundamentalmente, esto lo lleva a alcanzar una evaluación de regular, pero al efectuarse la segunda medición este queda evaluado de muy bien al recibir en su total 4.6 puntos que por 0.4 décimas no obtuvo el máximo de la calificación.

El atleta # 5 en el test # 1 recibe 2.8 puntos, mostrando las deficiencias antes mencionada en los demás compañeros, esto lo conlleva a la escala de regular, pero después de realizar sistemáticamente los ejercicios planificados logra mejorar su resultado quedando en la segunda medición con una calificación de 4.3 puntos y evaluación de bien.

En el caso del atleta # 6 que su puntuación en la primera medición es de 3.1 y una calificación de bien, este resultado es mejor que el del resto de sus compañeros de equipo, pero al recibir el conjunto de ejercicios este los asimila positivamente al mostrar en la segunda medición un resultado de 4.6 puntos y elevando su calificación al valor de muy bien.

En cuanto a los atletas # 8 y 9 que en el test # 1 reciben una puntuación de 2.7 y 2.9 respectivamente al realizársele la segunda medición ambos obtienen una calificación de 4.9 puntos, obteniendo entre sus compañeros el mejor resultado, demostrando una vez más la eficacia del conjunto de ejercicios estructurados y aplicados en cada una de las clases de entrenamiento.

## **Propuesta**

Después de efectuado este análisis es necesario realizar la descripción del conjunto de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en estos atletas.

### **1. Dislocado de hombros**

#### Dislocado en la barra con agarre

Desde la posición de parado de espalda a la barra o espaldera, el atleta realizará un agarre en forma de dislocado y dislocará con los brazos rectos logrando unir los mismos hasta el límite de sus posibilidades manteniendo una postura correcta. Repetir de 4 a 5 veces.

#### Dislocado con arco desde el caballo

Desde la posición de acostado decúbito supino por encima del caballo donde el cuerpo forme un pequeño arco, las piernas deben estar unidas y extendidas y la cabeza atrás sin movimiento, el profesor le llevará los brazos por el lateral hacia arriba, estos deben quedar dislocados por detrás de la cabeza totalmente extendidos, el profesor tiene que cuidar que el atleta mantenga la postura correcta durante el ejercicio y mantenerle esta posición por 10 segundos. Repetir de 2 a 3 veces.

#### Dislocado de hombros por fases

Desde la posición de parado el atleta con una postura correcta sujetará la cuerda entrelazada en cada dedo pulgar, realizará disloque hasta que los hombros pasen a la primera fase, esta será cuando los brazos estén extendidos arriba ya dislocados, luego descenderán por el frente y realizarán lo mismo, repitiendo el ejercicio tres veces, seguidamente para realizar la segunda fase del disloque partirán desde arriba donde acaba la primera fase y descenderán por detrás hasta quedar totalmente dislocados y subirán hasta quedar extendidos arriba, se debe cuidar la postura correcta. Repetir 3 veces.

### **2. Flexión al frente**

#### Flexión al frente con apoyo de brazos en la espaldera

Desde la posición de sentado de frente a la espaldera a una distancia moderada, las piernas subirán extendidas hasta el nivel más cómodo para el atleta, (no exceder más de cinco

peldaños), los pies los colocará dentro del peldaño escogido por el atleta, el tronco con la espalda recta descenderá y los brazos extendidos se colocarán en un nivel superior a los pies y quedará finalmente realizada una flexión al frente, donde el profesor lo ayudará a bajar y a mantener la posición por 10 segundos. Repetir 6 a 8 veces.

#### Flexión al frente invertida desde suspensión con agarre

Desde la posición de parado de espalda a la espaldera el atleta colocará los pies en el segundo o tercer peldaño, las manos se colocarán a dos o tres peldaños superiores a los pies con agarre invertido y las piernas extendidas realizará inversión al frente, el profesor asegurando al atleta, lo empujará por la parte posterior de los muslos en dirección hacia abajo, mantener 10 segundos. Repetir de 6 a 8 veces.

#### Flexión al frente en suspensión

Desde la posición de parado de frente a una barra o espaldera, el atleta colocará los pies encima de un peldaño luego colocará las manos a una distancia superior a estos, al ancho de los hombros, extenderá los brazos y las piernas al mismo tiempo hasta quedar totalmente extendidos. Repetir de 6 a 8 veces.

#### Flexión al frente desde sentado con apoyo de piernas en la espaldera

Desde la posición de sentado frente a la espaldera piernas unidas y extendidas apoyadas totalmente en la espaldera, el atleta colocará las manos en el peldaño que quede al nivel de la rodilla y se flexionarán los brazos logrando una flexión al frente, luego se volverá a la posición inicial en este ejercicio hay que buscar la mayor amplitud. Repetir de 6 a 8 veces.

### **3. Arco**

#### Arco con tronco atrás desde acostado

Desde la posición de acostado decúbito prono, los brazos y las piernas extendidas y unidas, el profesor sujetará el atleta por ambos brazos y suavemente elevará el tronco en dirección hacia arriba y al llegar a la posición vertical empujará el tronco hacia atrás, debe cuidar que las piernas queden extendidas y unidas debe mantener la posición por 10 segundos. Repetir 10 veces.

#### Arco con elevación de piernas al frente desde acostado

Desde la posición de acostado decúbito prono, los brazos y las piernas extendidas y unidas, el profesor sujetará ambas piernas del atleta y las elevará suavemente en dirección hacia al frente donde debe de tratar que las rodillas estén perpendicular a la cabeza, mantener la posición de 8 a 10 segundos. Repetir 10 veces.

#### Arco desde suspensión

Desde la posición de colgado en la espaldera de espalda a esta, el atleta debe tener las piernas unidas y extendidas, el profesor se colocará por detrás del atleta de espalda a este, y lo empujará haciendo énfasis en los hombros, en dirección hacia delante, el profesor debe cuidar el agarre del atleta para la seguridad del mismo. Repetir 10 veces.

#### Arco desde nivel superior

Desde la posición de acostado decúbito supino con las piernas apoyadas en un nivel superior, los brazos flexionados al lado de las orejas, elevar el cuerpo hasta la posición de arco con brazos y piernas extendidas, empujando hombros atrás. Repetir de 6 a 8 veces.

#### **4. Split**

##### Asalto profundo al frente con postura

Desde la posición de parado, el atleta realizará un asalto profundo al frente a quedar con la cadera derecha, los brazos rectos apoyados atrás, tronco atrás en la vertical y la pierna de atrás extendida, debe mantener la posición de 2 a 3 minutos. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 6 a 8 veces.

##### Esparranca de frente sobre nivel

Desde la posición de split antero posterior, el atleta colocará la pierna anterior sobre un nivel de forma recta, rotada hacia fuera y la pierna posterior sobre el nivel que le corresponde, esta debe estar extendida y punteada, el tronco recto, el brazo contrario a la pierna anterior debe estar colocado al frente y el otro brazo colocado atrás, apoyado en el muslo, haciéndole énfasis a la cadera para impedir su rotación. Dominar esta posición de 1 a 1 ½ minuto cuando se comienza la etapa y se va incrementando gradualmente con el curso. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 6 a 8 veces.

##### Esparranca lateral sobre nivel

Desde la posición de parado con niveles a ambos lados, el atleta colocará cada pierna sobre los niveles, quedando solo encima de cada nivel el borde interno, formando un split de frente de 180 grados, el tronco se inclinará al frente, apoyando los antebrazos, el esfuerzo máximo debe hacerse sobre la cadera en dirección hacia abajo. Dominar esta posición de 1 a 1 ½ minuto cuando se comienza la etapa y se va incrementando gradualmente con el curso. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 6 a 8 veces.

##### Elevación de piernas atrás con apoyo

Desde la posición de parado de frente a la barra o espaldera, con las manos apoyadas en la misma, el atleta elevará una pierna atrás hasta llegar a la posición de split con una amplitud de 180 grados, el profesor cuando las piernas estén en los 180 grados le realizará empujes

tratándole de acercar la cadera hacia sí mismo este ejercicio se realizará en forma de muelle. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 8 a 10 veces.

## **5. Mantenciones de piernas**

### Elevación de una pierna con apoyo en la barra

Desde la posición de parado de frente a la barra, se coloca una pierna en la barra, y esta debe estar extendida y punteada, la postura del cuerpo debe ser correcta, se coloca una mano a cada lado de la pierna que está en la barra y se sube lentamente la pierna con el conteo hasta el máximo posible, y se desciende sin tocar la barra para la próxima repetición. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 6 a 8 veces y mantener en la última repetición.

### Pateos desde acostado

Desde la posición decúbito supino, las piernas extendidas, la espalda pegada al piso, los brazos laterales, con un conteo de 4 tiempos el atleta subirá una pierna extendida hasta los 90 grados, luego a partir de esta posición elevar la pierna hasta la cara con conteo, manteniendo la postura correcta. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 10 a 15 veces.

### Pateos con la pierna flexionada al pecho

Desde la posición de parado de espalda a la barra, los brazos con agarre lateral, una pierna punteada al frente, desde esta posición el atleta realizará un coud de pie, luego passé y seguidamente llevará la pierna flexionada al pecho, desde esta posición subirá la pierna extendida hasta lograr la máxima amplitud. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 8 a 10 veces.

### Elevaciones de piernas en suspensión

Desde la posición de colgado en la espaldera de espalda a esta, piernas extendidas y punteadas, postura correcta, el atleta realizará con una pierna coud de pie, luego subirá hasta passé y elevará la pierna flexionada al pecho desde aquí extenderá la misma hasta los 90 grados, desde esta posición elevará la pierna hasta alcanzar la amplitud máxima sin descuidar la postura del cuerpo, el profesor debe sujetarle la pierna inferior para evitar que este tenga movimientos, y a su vez debe ponerle su mano por debajo del nivel de la pierna para que no descienda menos de los 90 grados. Realizar el ejercicio con ambas piernas. Repetir de 8 a 10 veces.

Estos ejercicios de realizarán de acuerdo a la etapa del entrenamiento en que se encuentren y cada una de ellas tendrán sus objetivos específicos. Por ejemplo:

- Etapa de Preparación Física General. Se realizará con peso (logrando fuerza y amplitud).

- Etapa de Preparación Física Especial. Se realizará con menos peso. (logrando fuerza, amplitud y efectividad).
- Etapa de precompetencia. Se realizará sin peso. (logrando amplitud y efectividad).

## **CONCLUSIONES**

- Con la aplicación del conjunto de ejercicios se mejoró la flexibilidad en los atletas de la categoría de 8 años, sexo masculino de la Escuela de Gimnasia del Municipio Bayamo en la Provincia Granma.
- Con la introducción del conjunto de ejercicios en los entrenamientos diarios de los atletas se mejoraron otras capacidades que están directamente relacionadas con los resultados alcanzados en la competencia fundamental.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Colectivo de autores. (2017-2020) Programa de preparación del deportista de Gimnasia Artística. La Habana.
2. Estévez, M. y Col. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
3. Fleitas, I. y Col. (1990) Teoría y Práctica General de la Gimnasia. Ciudad de la Habana, Editorial ENPES.
4. Forteza, A. (1994) Entrenar para ganar. México, Editorial Olímpica.
5. ----- (1988) Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.
6. González, M. (1999) Estudio del comportamiento de la capacidad movilidad en las atletas de Gimnasia Artística de la academia provincial de Granma. Trabajo de Diploma. Granma, ISCF"Manuel Fajardo".
7. Guerrero, I. (2004) La flexibilidad en el aerobio deportivo. Tesis en opción al título de licenciada en Cultura Física. UCCFD Granma.
8. Harre, D. (1988) Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico.
9. Ozolin, N. y Markov, D (1991) Atletismo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico.