

Original

La dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en la gimnasia rítmica

The difficulty corporal balance with leg to 90 grades in the rhythmic gymnastics

Lic. Yusmari Ducas Sivila. Entrenadora de deportes. INDER. Holguín. Cuba.

[yusmarids@uho.edu.cu] 

Dr.C Elsa Sivila Jiménez. Profesora Titular. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba

[sivilahlg54@gmail.com] 

MSc. Rosa Cordon González. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba

[rosa.cordon@uho.edu.cu] 

Recibido: 23/06/2020 | **Aceptado:** 22/10/2020

Resumen

Para el desarrollo de la presente investigación se tuvo en cuenta las insuficiencias detectadas en la literatura consultada sobre el tratamiento teórico-metodológico a la dificultad corporal equilibrios, en especial el equilibrio con pierna a 90° en las atletas de Gimnasia Rítmica, detectadas en el proceso de preparación técnica durante el entrenamiento deportivo. El presente artículo tiene como propósito ofrecer un grupo de ejercicios que permitan corregir la dificultad corporal equilibrios con pierna a 90° en las atletas de Gimnasia Rítmica de la categoría 7 años del municipio Holguín, de una población de 15 atletas se escoge de manera intencional una muestra de siete atletas. Los ejercicios para dar tratamiento a dicha dificultad tienen en cuenta el tiempo, las repeticiones a realizar, el método y procedimiento organizativo a tener en cuenta en su desarrollo, así como la escala evaluativa que dice de la puntuación obtenida según el grado de dificultad que cada atleta presente en su realización.

Palabras claves: gimnasia rítmica; dificultad corporal; equilibrio.

Abstract

For the development of the present investigation one kept in mind the inadequacies detected in the literature consulted on the theoretical-methodological treatment to the difficulty corporal balances, especially the balance with leg to 90 grades in the athletes of rhythmic gymnastics, detected in the process of technical preparation during the sport training. The present article has

as purpose to offer a group of exercises that you/they allow to correct the difficulty corporal balances with leg to 90 grades in the athletes of Rhythmic Gymnastics of the category 7 años of the municipality Holguín, of a population of 15 athletes it is chosen in an intentional way a sample of seven athletes. The exercises to give treatment to this difficulty keep in mind the time, the repetitions to carry out, the method and organizational procedure to keep in mind in their development, as well as the scale evaluative that he/she says of the punctuation obtained according to the grade of difficulty that each present athlete in their realization.

Key words: rhythmic gymnastics; corporal difficulty; balance.

Introducción

La Gimnasia Rítmica, como deporte de coordinación y arte competitivo, se caracteriza por altos niveles de coordinación compleja. Como base de su especialización el nivel técnico que se requiere es muy alto y los ejercicios de desarrollo físico general y especial constituyen premisas para el fortalecimiento de las diversas capacidades físicas que permiten crear y acelerar el proceso de aprendizaje y fijación de las diferentes técnicas de movimientos a través del entrenamiento deportivo, al respecto, Ameller (2006), refiere que:

La dirección del entrenamiento de este deporte está orientada hacia el logro de la técnica efectiva, caracterizada por el dominio de la ejecución reflejada en la puntuación que se otorga a las gimnastas competidoras, de lo que se infiere la necesidad de dotar a las entrenadoras de herramientas que contribuyan a la adecuada preparación de las atletas” (p. 51).

La petición de una ejecución cada vez más precisa de los ejercicios competitivos en este deporte, requiere prestar atención a la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° durante el proceso de preparación de las atletas, en búsqueda de la efectividad en la ejecución de cada uno de los movimientos en el momento requerido.

Los grupos de dificultades corporales, entre ellos: los saltos, las rotaciones (giros) y los equilibrios, constituyen el nivel técnico real de las gimnastas, los mismos están definidos en la sesión fundamental de los ejercicios individuales.

Los equilibrios son utilizados en las composiciones y actualmente adquieren significativa variedad e importancia en el código de puntuación 2017-2020. A criterio de la autora de esta investigación; los equilibrios consisten en la conservación de la estabilidad en condiciones diferentes de apoyo y la distribución del centro de masa.

Requieren de la mantención del cuerpo en un punto de apoyo limitado, conservando marcada estabilidad con definida forma y amplitud, pueden realizarse sobre ambos pies, sobre un pie,

con elevación de los talones como condición indispensable en estos casos y sobre cualquier otra parte del cuerpo rodillas, pelvis y glúteos.

En el proceso de entrenamiento, el Programa de Preparación Integral del Deportista (P.P.I.D.) 2017-2020 desempeña el papel de guiar metodológicamente a las profesoras deportivas en la dirección del proceso de formación y preparación a largo plazo de las nuevas generaciones de gimnastas, sin embargo, dadas las complejidades del proceso de entrenamiento, se dificulta llevar a vías de hecho la preparación sólo por las orientaciones que de este y por el programa de competencias emanan, sino que se impone aportar otras herramientas que contribuyan a tales propósitos e incidan en la preparación física y técnica en correspondencia con las particularidades morfológicas y funcionales del organismo.

En este sentido Begues (2011) refiere:

La preparación física fundamenta el resultado de una técnica eficiente y condiciona al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo de las gimnastas, ya que los mejores resultados son alcanzados por una preparación física multilateral que les permite a estas el cumplimiento eficiente de las diferentes técnicas (p.5)

La presente investigación está orientada hacia la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en la Gimnasia Rítmica, su adecuado desarrollo y perfeccionamiento inciden en el aprendizaje de las rotaciones y los saltos; así como en la mantención de la postura básica en todos los grupos corporales de ejercicios individuales, de ahí la importancia en la profundización de su estudio.

La dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° es uno de los elementos técnicos que incide en la correcta ejecución del movimiento en las gimnastas de la categoría siete años del municipio de Holguín, así se corrobora en los resultados obtenidos en diagnósticos realizados, en las consideraciones emitidas por la comisión técnica y especialistas de este deporte, en observaciones a competencias y entrenamientos, así como en trabajos investigativos consultados.

Esta dificultad se expresa en la no conservación de la estabilidad del cuerpo durante la ejecución y técnica de los movimientos, en el trabajo en relevé (media punta del pie) para la posición del cuerpo en relación al apoyo, para la posición del cuerpo durante la ejecución técnica del grupo de equilibrios y en la realización de combinaciones de movimientos. Independientemente de las dificultades detectadas en las gimnastas de la categoría siete años del municipio de Holguín, las vías declaradas que orienten a la corrección de esta dificultad y a la correcta ejecución del movimiento corporal equilibrio con pierna a 90°, son insuficientes.

Ante la situación problemática planteada y en búsqueda de posibles soluciones, se desarrolla la presente investigación que tiene como objetivo: elaborar un conjunto de ejercicios para potenciar la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en gimnastas de la categoría siete años de Gimnasia Rítmica del municipio Holguín.

Desarrollo

En la Gimnasia Rítmica todos los grupos técnicos precisan de la capacidad coordinativa equilibrios de forma independiente, incluyendo al grupo denominado equilibrio con pierna a 90°. El equilibrio incide en el control consciente que posee la gimnasta de todas las fuerzas de su sistema, además de constituir la base para la preparación técnica. El desarrollo adecuado y perfeccionado de los equilibrios ayuda en el aprendizaje de los giros y vueltas, así como en la mantención de la postura correcta en todos los grupos de ejercicios, para lo cual, requieren de un alto desarrollo de las capacidades coordinativas, como aspecto determinante en las composiciones gimnásticas.

En la revisión bibliográfica realizada se constata que son varios los autores, tanto del ámbito internacional como nacional, que abordan en su estudio la temática referida a los equilibrios, entre ellos: Morales (2002), Laffranchi (2001) González (2003), Navarro (2008) e Ilisástigui (2008-2013); los mismos coinciden en destacar la importancia de los equilibrios para la adquisición de hábitos posturales gimnásticos, estos deben preceder la enseñanza de los elementos técnicos.

Morales (2002), destaca: “el equilibrio es, sin duda, la capacidad más necesaria e indispensable para la Gimnasia Rítmica, desde la posición de parados, hasta la ejecución de cualquier elemento técnico”, (p. 43); por su parte González (2003), plantea: “para mantener el equilibrio es necesario el fortalecimiento de los músculos de las piernas y del tronco principalmente los dorsales y saber tomar con precisión las posiciones determinadas” (P. 53).

Las consideraciones de los referidos autores evidencian que, para lograr el desarrollo de los equilibrios, es necesario prestar atención a la preparación física como aspecto fundamental para la asimilación de los elementos técnicos, esto permitirá lograr el grado de estabilidad en las gimnastas en posiciones de equilibrios.

En el tratamiento al equilibrio existen diferentes enfoques, la autora de la presente investigación se adscribe a los datos por Navarro (2008):

- La capacidad de mantener una o más posturas, o recuperarlas una vez pérdidas, en contra de cuantos factores externos influya en el mantenimiento de dicha postura.
- La capacidad que permite el mantenimiento y la recuperación de la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de gravedad.

- El estado de un cuerpo donde no transcurre ninguna variación externa, o la adopción de una posición estable en un corto periodo de tiempo.
- Una capacidad coordinativa específica donde el sujeto es capaz de mantener la proyección del centro de gravedad dentro de su base de sustentación.

En todos los casos deberá exigirse el cumplimiento de las fases o partes del ejercicio que se proponen, así como la exactitud en la ejecución y el cumplimiento de los atributos de la técnica gimnástica.

En este orden Ilisástigui (2008), destaca que “la enseñanza de los grupos corporales en la Gimnasia Rítmica debe estar precedida por la obtención del nivel de preparación necesaria para la asimilación óptima de la técnica” (p. 40), los resultados positivos y el elevado rendimiento deportivo se deben en gran medida a la efectividad en la ejecución de los elementos de dificultad técnica del grupo de equilibrios.

A medida que el equilibrio se desarrolla los movimientos se tornan más coordinados, precisos y variados, se adquiere mayor control postural, se incrementa la seguridad gravitatoria durante la locomoción y se potencian los procesos de aprendizajes motores.

Es importante tener en cuenta que el aprendizaje motor que se lleva a cabo durante el entrenamiento deportivo, es un proceso organizado y debe ser planificado en correspondencia con los objetivos, métodos, contenidos a desarrollar así como con las particularidades de las atletas, en este sentido, refiriéndose al entrenamiento deportivo Ameller (2005), plantea: “la planificación se organiza metodológicamente a partir de la creación de una estructura, los objetivos parciales y generales a obtener con el más alto rendimiento posible de la preparación deportiva, lo cual constituye un proceso pedagógicamente organizado” (P.32).

La planificación constituye elemento esencial durante el entrenamiento, es la etapa que guía el proceso; González y Pérez (2015), exponen: “la planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza en el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado” (p. 23). Estas consideraciones son atendidas en la propuesta de ejercicios orientados a la preparación técnica de las gimnastas, especialmente hacia la mantención del equilibrio con pierna a 90°.

Los ejercicios de equilibrios que se realizan durante el entrenamiento deben cumplir las siguientes exigencias:

- La mantención de la posición sobre una pequeña base de sustentación sobre la que se produce el apoyo y a menor base de sustentación se necesita de un control mayor de las fuerzas del sistema.

- La estabilidad y su dependencia de la altura existente desde el centro de gravedad al apoyo, esta área triangular se denomina triángulo de estabilidad, mientras mayor sea, más fácil será la mantención del equilibrio.
- La elevación en media punta, se efectúa a cuenta de la acción simultánea de varias articulaciones, donde los músculos flexores del pie soportan la mayor carga, también dependen del elevado tono muscular de todo el cuerpo, permitiéndole a la gimnasta evitar movimientos casuales con las extremidades libres y aumentar el grado de dominio de la técnica.
- En cuanto al centro de gravedad, este se traslada por cualquier parte del cuerpo según el movimiento que se realice, manteniéndose el equilibrio y lográndose con mayor facilidad cuando el centro de gravedad se proyecta dentro del área de la base de sustentación.

Propuestas de ejercicios para potenciar la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en las gimnastas de la categoría 7 años de Gimnasia Rítmica en el municipio Holguín.

De acuerdo a los resultados obtenidos tras la observación realizada para conocer el estado de la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90°, efectuada en la primera quincena de septiembre 2019, se elaboró una propuesta de diez (10) ejercicios a impartir en tres (3) frecuencias semanales durante un período comprendido de seis meses. Estos ejercicios se aplicarán con un valor de cinco (5) puntos cada uno, para un total de cincuenta (50) puntos, según la siguiente escala evaluativa.

Excelente (E)	5.0 puntos-4.5 puntos
Bien (B)	3.9 puntos-3.5 puntos
Regular (R)	3.4 puntos-3.0 puntos
Mal (M)	2.9 puntos-0.0 puntos

Escala evaluativa para los ejercicios

Indicadores para la puntuación de los ejercicios

5 puntos. Obtendrá la calificación de cinco (5) puntos, si realiza la ejecución sin equivocación

4 puntos. Obtendrá la calificación de cuatro (4) puntos, si realiza la ejecución con ausencia de un elemento

3 puntos: Obtendrá la calificación de tres (3) puntos, si realiza la ejecución sin Equivocación con ausencia de dos elementos

No.	Ejercicios	T	R	M	P/O
1	1ra fase, 6ta posición de piernas en relevé, realizar resorte de piernas y mantener la posición	1min	8	Explicativo-demostrativo	Individual
2	Frente a la espaldera, una pierna encima del apoyo a la altura de la cintura, realizar elevaciones de pierna y mantener la posición.	1min	8	Explicativo-demostrativo	Individual
3	Equilibrio en coud pie y passé con la pierna de apoyo flexionada en planta y relevé		8/2t	Explicativo-demostrativo	Individual
4	Equilibrio en coud pie y passé con la pierna de apoyo extendida en planta y releve		8/2t	Repetición	Individual
5	Equilibrios con pierna más bajo de la horizontal en planta y releve		8/2t	Repetición	Individual
6	Pierna hacia delante a 90°.Pierna de apoyo en la posición de relevé		8/2t	Repetición	Individual
7	Pierna libre a 90° en posición lateral con ayuda en planta y releve		8/2t	Repetición	Individual o pareja
8	Frente a la espaldera, pierna apoyada a la altura de la cintura, subir pierna hasta la mayor altura y realizar strech con ayuda, soltar, mantener y luego regresar la pierna a la posición inicial.	1min	6	Explicativo-demostrativo	Individual
9	2da fase, grand battement al frente, agarrar la pierna a la altura de la cabeza, soltar pierna y mantener a 90 grado en relevé,	1min	6	Explicativo-demostrativo	Individual
10	2da fase, grand battement al frente con	1min	8	Explicativo-	Individual

	peso, y mantener a 90 grado en relevé			demostrativo	
--	---------------------------------------	--	--	--------------	--

Ejercicios para el tratamiento a la dificultad corporal equilibrio con pierna a 90° en la Gimnasia Rítmica.

Leyenda

T. Tiempo

R. Repetición

M. Método

P/O. Procedimiento/Organizativo

Conclusiones

1. La fundamentación teórica realizada y los resultados del estudio de la problemática que se investiga, corroboran la importancia de atender durante el entrenamiento deportivo de la Gimnasia Rítmica, el equilibrio, como aspecto determinante en la preparación técnica de las atletas.
2. El diagnóstico realizado a las atletas de Gimnasia Rítmica, categoría 7 años del municipio Holguín permitió constatar las limitaciones que presentan en la ejecución del equilibrio con pierna a 90°, lo que condujo a la elaboración de los ejercicios propuestos.

Referencias Bibliográficas

- Ameller, Reyes, S. (2006). Estudio de la preparación específica para el logro de las elevaciones y mantenimiento de las piernas al frente y lateral en el «Grand Ecart». Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física no publicada. La Habana, ISCF
- Begues Castillo, Senia (2002). *Elaboración de una metodología para la enseñanza del salto zancada a partir del estudio de la estructura de esta técnica*. Trabajo de Diploma, ISCF (CH).
- Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica (2017 – 2020) Federación Internacional de Gimnasia.
- González, A.M. (2003). Atención y rendimiento deportivo. EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía, Vol. 2, No. 2, 165-182. balears y Universidad Autónoma de Barcelona. Revista de Psicología del Deporte. Recuperado el 21 de octubre de 2014, de <http://www.dialnet.unirioja.es>.
- Ilisástigui Avilés, M. et al. (2008) Programa de preparación integral del deportista gimnasia rítmica. La Habana: Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica 2013- 2016.

Ilisástigui, (2011). La efectividad en la ejecución de los equilibrios de las gimnastas cubanas de Gimnasia Rítmica de las ESFAAR. Un problema a resolver *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° <http://www.efdeportes.com/>

Ilisástigui Avilés, M. et al. (2013) Programa de preparación integral del deportista gimnasia rítmica. La Habana: Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica 2013- 2016.

Laffanchi, B. (2001). Entrenamiento Deportivo aplicado a Gimnasia Rítmica.

Morales (2002) Estudio de la zona de intensidad del esfuerzo en evento de Manos libres y Anillas, mediante indicadores biológicos, con gimnastas de la categoría 11-12 años de la Escuela Nacional de Gimnasia de Cuba. Tesis de Maestría (Maestría de Metodología del Entrenamiento Deportivo). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

Navarro Andreu, Y. (2008). Propuesta de una batería de ejercicios especiales para influir en el mejoramiento de los resultados técnicos en la estructura básica de los equilibrios y giros en las atletas de Gimnasia Rítmica, categoría 11-12 años, de la Escuela Nacional de Gimnasia. Trabajo de Diploma. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.