



Revisión

Proceso de enseñanza y aprendizaje en la gimnasia artística de la categoría 7-8 años Process of teaching and learning in the gymnastics artistic category 7-8 years

Dayliuvis Diaz López. Combinado Deportivo Eduardo Izquierdo. Santiago de Cuba. Cuba.

[\[dayliuvis.diaz@nauta.cu\]](mailto:dayliuvis.diaz@nauta.cu)

Rebeca Robert Hechavarría. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

[\[rebecar@uo.edu.cu\]](mailto:rebecar@uo.edu.cu)

Maribel Asin Cala. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

[\[maribela@uo.edu.cu\]](mailto:maribela@uo.edu.cu)

Recibido: 30/11/2020 | **Aceptado:** 28/02/2021

Resumen

La gimnasia artística es un deporte de especialización temprana donde la preparación física y técnica juega un papel importante. Educar estos dos elementos proporcionalmente en la misma dirección durante la etapa de iniciación garantiza resultados futuros y es un desafío en el trabajo de cada entrenador. Sin embargo, estudios previos realizados por los autores detectaron deficiencias en la enseñanza de las habilidades físicas y técnicas de los gimnastas, categoría 7-8 años, evidenciados en la sistematicidad de los entrenamientos en las áreas deportivas donde se practica este deporte. Atendiendo a esta problemática, el presente artículo expone los referentes teóricos del proceso de enseñanza y aprendizaje en la categoría mencionada anteriormente, desde las posiciones de diferentes autores y las opiniones que abordan sobre el tema en estudio.

Palabras clave: gimnasia artística; saltabilidad; categoría; enseñanza aprendizaje

Abstract

The artistic gymnastics is a sport of early specialization where the physical preparation and technique plays an important paper. To educate these two elements proportionally in the same address in the initiation stage guarantees future results and it is a challenge in each trainer's work. However, previous studies carried out by the authors detected deficiencies in the teaching of the physical and technical abilities of the gymnasts, category 7-8 years, evidenced in the systematic of the trainings. Assisting to this problem, the present article exposes the relating ones theoretical of the teaching process and learning in the category mentioned previously, from the positions of different authors and the opinions that approach on the topic in study.

Key Words: artistic gymnastics; category; teaching

Introducción

La gimnasia artística como deporte de alto nivel de preparación conduce al deportista hacia una visión futurista donde se tiene en cuenta, primordialmente, la elevación segura y sistemática más exigente del panorama competitivo, preparando las reservas deportivas para afrontar las exigencias del en el mundo actual. Es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y una alta velocidad, movimientos corporales. Se trata de un deporte olímpico en el que exigen al gimnasta condiciones físicas excepcionales.

Este es un deporte de especialización temprana donde el mayor avance en cuanto a la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad, se alcanza en la niñez o pubertad; aun cuando los mejores resultados deportivos pueden alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido últimamente común, es indiscutible que para mantener logros alcanzados en este deporte, se hace necesario desarrollar un trabajo efectivo desde la base y edades tempranas a partir de una correcta selección de talentos en las diferentes etapas o grupos etarios en que transitan los atletas.

La gimnasia artística es uno de los deportes más antiguos y está íntimamente ligada a los juegos de la antigüedad, cuando los atletas disputaban diversas pruebas bajo el título genérico de gimnasia. Es uno de los deportes más populares del programa olímpico, pero también uno de los más exigentes y complejos; practicado en todo el mundo, demanda fuerza, flexibilidad, equilibrio, expresión y un arte, desarrolla armonía y funciones en el organismo con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud, proporciona la longevidad, forma destrezas motoras de importancia vital, hábitos, proporciona conocimientos especiales y educa las cualidades morales, volitivas y estéticas.

La observación del nivel de la capacidad de trabajo especial de los gimnastas durante el proceso de entrenamiento permite establecer, ante todo, la gran diversidad de manifestaciones funcionales expresadas por la conducta de los diferentes indicadores; incluso en los que se preparan bajo la dirección del mismo entrenador y según un determinado sistema, tales diferencias resultan muy marcadas.

Resulta lógico el interés que despiertan las condiciones objetivas que determinan la dinámica de los indicadores de la capacidad de trabajo de los gimnastas durante los diferentes momentos del proceso de preparación. El mismo está relacionado con el problema de la elaboración de un modelo racional que permita pronosticar la conducta adaptativa del organismo durante el ciclo de preparación, y con las exigencias para su aplicación, en las

condiciones reales de la práctica; con la definición de las necesidades objetivas para determinado volumen de cargas y para la distribución racional de éstas en el tiempo.

Esto indica que se requiere la comprensión de las posibilidades reales y el significado de la magnitud de los cambios funcionales del organismo bajo la acción ininterrumpida del proceso de entrenamiento y del tiempo indispensable para ello. La respuesta a la interrogante que se deriva de lo anterior debe buscarse en las reservas funcionales de adaptación del organismo, en su magnitud y en la efectividad de los procedimientos prácticos para su empleo.

Es indispensable para llevar a cabo un proceso pedagógico de cualquier índole, definir preciso y claro el objetivo u objetivos que justifican la actividad que se realiza. En ese sentido, el entrenador de cualquier actividad gimnástica debe considerar como finalidad de su actividad profesional, el preparar a sus gimnastas para alcanzar sus máximos resultados competitivos, los cuales serán diferentes para cada uno, en relación con sus particularidades individuales; pero debe tener presente que, ante todo, su compromiso con la sociedad es lograr una personalidad con los más altos valores ciudadanos, de manera tal que se prestigie el deporte, como una actividad institucionalizada a nivel mundial. Por supuesto, refiriéndose sobre el deporte de alto rendimiento.

En especial en la categoría 7- 8 años se les exige a los gimnastas que cumplan con un objetivo pedagógico muy amplio, dentro de ellos están los elementos técnicos que tantas exigencias tiene en la Escuela Integral Deportiva (EIDE).

Se ha comprobado en las áreas deportivas que muchos atletas presentan errores graves en esta modalidad producto al bajo rendimiento en la sistematicidad del entrenamiento o porque el profesor no sabe llegar al alumno durante el proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades físicas y técnicas. El gran error que se comete a menudo, no es la abreviación del tiempo de entrenamiento, sino el descuido de la primera etapa de entrenamiento, ya sea realizando precozmente una base “estrecha” (especialización temprana) o calificando la primera fase como insignificante o innecesaria.

La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar teóricamente el proceso de enseñanza - aprendizaje de la gimnasia artística en la categoría 7 – 8 años.

Desarrollo

El proceso de enseñanza-aprendizaje no puede describirse por una díada (docente-alumno) ni por un triángulo (docente-alumno-contenido/saber), sino que es algo más complejo. Supone la interacción de un aprendiz, de un maestro, de contenidos culturales y de problemas en un

contexto determinado. Estos factores mantienen siempre una interrelación, pero cuando el aprendiz logra resolver el problema, la relación entre los factores se redefine. Entre estos cuatro factores la interacción es dinámica gracias a la comunicación.

Según Harre (2001, p.10) la enseñanza es una relación entre personas y por lo tanto no es posible asegurar que aquello que se pretende o quiere transmitir sea efectivamente adquirido por la otra persona. El hecho de que el docente enseñe no significa que el alumno aprenda o que aprenda lo que se pretende enseñarle. La enseñanza y el aprendizaje no conforman una relación causal. De una enseñanza no se sigue siempre un determinado aprendizaje. La enseñanza existe como actividad porque el aprendizaje ocurre, pero ambos procesos no se correlacionan necesariamente. Por todo esto se debe reconocer también que establecer qué se enseña no es algo ingenuo, sino que expresa cuestiones relativas al poder y la autoridad. Y esto es algo que los docentes no debemos pasar por alto.

La práctica del profesor queda reducida a una mera intervención instrumental y se apoya en la agrupación homogénea de los sujetos por capacidades, en la consideración de objetivos comunes y un ritmo de aprendizaje también idéntico para todos los alumnos de un grupo. La didáctica empleada en las clases incluye la repetición de una serie de destrezas o técnicas según un supuesto criterio de enseñanza que va de lo simple a lo complejo, sosteniendo que lo simple es el gesto particular y lo complejo el elemento técnico global.

En los manuales de gimnasia artística esta propuesta está representada por el concepto de “pasos metodológicos” que suele representarse como una línea ascendente donde se sitúan las diferentes propuestas de habilidades, perfectamente establecidas y estructuradas. Así el progreso se produce por acumulación de progresos parciales: ejercicios técnicos que el alumno debe reproducir, allí aparecen al comienzo el dibujo del gesto eficaz y su descripción técnica, seguido por una serie de ejercicios ejecutados por un niño que se encuentra sólo o con la ayuda del profesor. Tenemos el ejercicio A, que le sigue el ejercicio B, C, etc. hasta llegar al gesto tipo.

El estancamiento en uno de estos pasos supone su incapacidad para lograr el ejercicio final, supuesto objetivo que justifica todos los logros anteriores y sin el cual aquello carece de sentido. Esto convierte a la enseñanza de las habilidades de la gimnasia artística en una práctica fundamentalmente de rendimiento y competición, que lleva a la selección de los alumnos más “dotados”, ofreciéndole a los menos dotados la enseñanza de las “destrezas más sencillas”, reservando las “acrobacias difíciles” para unos pocos.

Las clases terminan siendo sesiones de entrenamiento, en las que se ve a los alumnos memorizar y repetir una serie gímnica de 6 o 7 elementos “sencillos” que son con los que podrá participar en las competencias. No se ofrece la posibilidad de jugar con las habilidades “complejas” por considerarlas “peligrosas” debido a que los alumnos no han pasado por las etapas previas del aprendizaje de estos elementos y es común escuchar de los profesores “si no hace bien un rol adelante, ¿Cómo le voy a enseñar un salto mortal?”

Esto sucede porque los profesores esperan de sus alumnos la perfección en la ejecución de los movimientos.

Finalmente, si los alumnos no logran cierto objetivo, las causas son adjudicadas a sus disponibilidades corporales; el profesor nunca es responsable de que los alumnos no hayan alcanzado los objetivos propuestos.

Debido a la búsqueda de rendimiento apresurado, les enseñamos a los alumnos que los más dotados tendrán más posibilidades de aprender habilidades de la gimnasia y más complejas serán éstas, en tanto más habilidoso sea el alumno; con la preocupación de simplificar el aprendizaje y asegurar una mínima base del gesto técnico, el profesor elimina la posibilidad de una toma de conciencia, por parte del alumno, del momento, del lugar y razones de la utilidad de este gesto técnico en situación, lo que suprime la relación gesto-sentido.

El alumno aprende aspectos parciales y aislados de la práctica deportiva pero que no se encuentra en ningún momento situada en la realidad de la propia práctica, lugar donde realmente se producen todas las interacciones y el ensamblaje de todos sus elementos.

Referente a lo anterior Harre (2001, p.10) refiere que no existe una preocupación por el interés que pueda tener el alumno, ni sus capacidades para asimilar los ejercicios propuestos; cuando los alumnos malgastan su tiempo en la realización de actividades y en el aprendizaje de contenidos en los que no encuentran sentido propio, sino que se revelan como meros instrumentos para la consecución de externas metas, están aprendiendo algo más que los contenidos sin sentido, están aprendiendo, de manera más o menos consciente, a subordinar sus deseos y principios a las exigencias impuestas, de modo tal vez sutil, desde afuera, están aprendiendo a alienar su conducta a objetivos y valores ajenos y extrínsecos.

Dentro de la enseñanza como método existen un conjunto de reglas y ejercicios para enseñar alguna cosa de un modo sistemático y ordenado, es decir que hay un único método; la pretendida homogeneidad del grupo supone que por estar unos alumnos todos juntos en el mismo espacio físico, con un mismo contenido en común y un mismo profesor, todos aprenderán de la misma forma; esto ignora, oculta y menosprecia las diferencias que

constituyen a los sujetos en cuanto poseedor de diferentes saberes y experiencias culturales. La finalidad es la eficacia en la actuación.

Las autoras del trabajo explican que el profesor es un técnico que deberá resolver los problemas de las clases desde una perspectiva instrumental. Y los problemas instrumentales, técnicos, se solucionan aplicando los recursos y las estrategias prescritas por los especialistas.

Cuanto mayor sea la posibilidad de intervención que los expertos puedan predeterminar, mayores garantías habrán de lograr los objetivos propuestos; el docente es situado como un ejecutor de las disposiciones tomadas por los expertos.

Aquí se toman las actividades docentes en forma aislada, independientemente del tiempo y el lugar, dejando a un lado su contextualización social, cultural e histórica. Se busca formular generalizaciones acerca de la enseñanza para prescribir formas concretas de acción. Y aquí subyace la concepción de la enseñanza como un entrenamiento de habilidades.

Al reducir el análisis de la enseñanza a las conductas observables y cuantificables de docentes y alumnos, se pierde de vista el significado de los procesos reales de interacción. En este modelo, el contenido es identificado con aquello que los especialistas de cada disciplina han determinado, obviando que no sólo se transmite este contenido.

Desde el punto de vista de los alumnos, se les proporciona a todos el mismo recorrido sin establecer diferencias; las que son reconocidas en estos métodos serán las dadas por el ritmo de aprendizaje, de modo tal que todos los alumnos llegarán al final siguiendo el mismo camino. Supone el tener todo definido mejorará la enseñanza porque enseñar es un comportamiento intencional que posee una finalidad claramente explicitada y organizada.

En varias partes se habla de que el método fundamental debe ser el método del juego; esta afirmación tiene un enfoque global, ya que, durante toda la etapa, que dura aproximadamente dos años, se aplican métodos didácticos generales para la enseñanza de los ejercicios y específicos también para la enseñanza y para el desarrollo de las capacidades físicas.

Los métodos son vías, el camino que se recorre para el logro de un objetivo y esta matizado por las interrelaciones que se establecen entre el entrenador y el atleta. Generalmente existe confusión al hablar de métodos y procedimientos metodológicos. En realidad, el método tiene un mayor grado de abstracción y los procedimientos organizativos son parte operativa del método que se esté utilizando.

Desde el punto de vista de la aplicación de las cargas y el descanso, los métodos más utilizados en esta etapa y en general por todos los gimnastas son:

- *Método del ejercicio repetido estándar:* Los ejercicios se repiten sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga. Sobre todo, se utiliza durante la enseñanza de los ejercicios.
- *Método del ejercicio estándar en cadena:* Se realizan repeticiones continuas de ejercicios acíclicos; es decir de ejercicios de desarrollo físico general. Es típico para la preparación física. Por ejemplo: repeticiones de tracciones, abdominales, etc.
- *Método del ejercicio estándar a intervalos:* Se realizan ejercicios, enlaces o selecciones (rutinas) con un tiempo relativamente estable de descanso, fundamentalmente se utiliza para la formación y consolidación de las habilidades motrices deportivas y la fijación del nivel alcanzada de capacidad de trabajo y también en el desarrollo de las capacidades motrices. Este método tiene innumerables variantes sobre todo a razón de cambios en los intervalos de descanso.

Solo se han mencionado tres de los métodos más utilizados para el entrenamiento de los gimnastas, relacionados con la carga y el descanso. Sobre la base de estos y otros métodos generales se desarrollan las diferentes capacidades físicas. También es necesario mencionar que el método general de competencia debe estar presente prácticamente en cada clase, para lograr la estimulación de los alumnos.

El juego como parte del proceso de aprendizaje en la iniciación deportiva ocupa una amplitud espacio de las vivencias y experiencias infantiles, por tanto, consiste siempre en una posibilidad de identificación interior y una presentación exterior; su característica decisiva es que permite en un ambiente lúdico, comprobar, modificar, estabilizar, variar y ampliar las capacidades, habilidades y destrezas que a partir de la condición motriz de los gimnastas puedan entrenar.

Mientras que lo consciente está fijado en la idea del juego, las formas motrices se usan y se practican más bien de una forma subcortical y conjuntamente se aprenden nuevos modelos; el juego se convierte en un comportamiento que anticipa las posibilidades y los riesgos y que pone a prueba las reacciones propias frente a situaciones.

El entrenamiento se debe aprovechar las ocasiones del juego para transmitir la tensión lúdica del aprendizaje. La forma jugada adquiere de esta manera importancia para el desarrollo motor mediante dos formas: estabilización motriz y variación motriz.

Estabilización motriz: los movimientos aprendidos se repiten con frecuencia, se van automatizando, luego este modelo permanecerá estable en situaciones variadas y diferentes cargas.

Variación motriz: en el juego los movimientos se adaptan también a espacio, tiempo, velocidad, ritmo y situación. Los modelos se varían de muchas maneras, se manipulan y se reestructuran. El objetivo es un comportamiento variable que se adapta adecuadamente a circunstancias y situaciones; los movimientos serán, por lo tanto, adaptaciones aplicables, transferibles y utilizables en situaciones nuevas, de esta forma se fomenta de manera considerable el intelecto divergente y la creatividad.

Autores como Carl y Kayser (1976), Forteza (1994) y Navarro (1995) demuestran que la sistematicidad del entrenamiento se da por la existencia de un plan de entrenamiento donde, aparte de los contenidos, métodos y cargas del entrenamiento, también se reflejan objetivos parciales cuya realización se comprueba a través de contenidos periódicos del entrenamiento. Al respecto Holman (1978) explica que a través de la repetición sistematizada de cargas concretas excitantes para la musculatura se posibilitan adaptaciones morfológicas y funcionales que provocan un incremento del rendimiento (entrenamiento en sentido de la adaptación biológica).

Al planificar el entrenamiento con gimnastas se debe tener en cuenta:

- La evolución motriz de capacidades y destrezas que sirve de base para la optimización de los rendimientos.
- La condición física como fundamento general psicomotriz.
- La motivación como mecanismo regulador dirigido por los intereses y por la actividad de la niña.
- La disposición y la comprensión mental que ayuda a integrar la actividad deportiva dentro del marco de evolución y educación.
- La anatomía que ayuda a encontrarse con una escala de valores elevada a niveles deportivos.

Esto solo será posible si a la aptitud específica se suma las disposiciones para el rendimiento y la perseverancia. Martín (1981, p.165) propone tres elementos que diferencian esencialmente el entrenamiento de los niños con relación al de los adultos:

- Tiene otras finalidades, que varían en cada etapa.
- Se adapta a los procesos evolutivos y de maduración.

- Se periodiza mucho más según las necesidades escolares y formativos que según los modelos de periodización de la teoría del entrenamiento.

Por esto el entrenamiento con gimnastas se orienta mucho menos en procesos reguladores del rendimiento y mucho más en sus capacidades y destrezas ya alcanzados o por alcanzar. Para que el entrenamiento pueda posteriormente contribuir a su rendimiento máximo es necesario:

Crear en la infancia las bases de una motivación por el aprendizaje y el rendimiento.

Enseñanza correcta de las habilidades motrices básicas del deporte que se entrene.

Educar en las niñas un sentido elevado del deporte y los valores formativos que pueden desarrollar.

Conclusiones

La consideración de los referentes teóricos analizados sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje en la Gimnasia Artística, reveló que existe un marco teórico referencial relacionado con los últimos enfoques de la ciencia, que permite asumir criterios sobre aspectos tan relevantes sobre cómo se enseña, la conceptualización y caracterización del mismo.

La consideración de los aspectos anteriormente analizados permitirá un enfoque más dinámico de lo que representa un niño en edades tempranas para la práctica de las modalidades gimnásticas y esencialmente para el desarrollo de las habilidades físicas y técnicas.

Referencias bibliográficas

Harre. D. (2001). Teoría del Entrenamiento. Berlín, Editorial Sportverlag

K.Carl y D. Kayser (1976). Zur Terminologie des Training. En Leintugssport.

Forteza. A (1994). Entrenar para ganar. Ed. Olimpia, México. D. F.

Navarro. S. (1995). Básquetbol. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana.

Holman. W (1978). Zur gesundheitlichen Bedeutung des Schulsports". En Sport Wissenschaft.

Martin. D "Konzeption eines Modells für das Kind und Jugendtraining". En Leintugssport.