

Revisión Recibido: 30/03/2023 | Aceptado: 30/06/2023

Los pasos de danza en la gimnasia rítmica categoría pioneril de Holguín.

The steps of dance in Gymnastics Rítmica category Holguín's pioneril

Rosa Cordón González. *Profesora Asistente. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba.*
[rosa.cordon@uho.edu.cu] 

Mercedes Susana Castillo Sánchez. *Profesor Titular. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba.*
[susanacs@uho.edu.cu] 

Emelina Margarita Gato González. *Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba.*
[egato@uho.edu.cu] 

Resumen

En la gimnasia rítmica es fundamental la unión música-movimiento, las cuales son valoradas por el arbitraje, por ello esta investigación está encaminada al proceso de enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza categoría pioneril de Gimnasia Rítmica mediante una metodología que propone lograr un alto grado de nivel técnico de las gimnastas. El tema presentado es actual y mantiene su vigencia, se inserta en el Proyecto de Investigación “Gestión en el sistema de preparación deportiva en el alto rendimiento” que se desarrolla en la Facultad de Cultura Física de Holguín”. La identificación del problema y los consecuentes componentes del diseño teórico y el metodológico muestran una relación armónica que permite seguir la lógica del proceso investigativo. La experiencia se realizó con una muestra de 20 gimnastas de la categoría pioneril, integrando un grupo de control. Los métodos utilizados fueron observación, entrevista, encuesta, observación científica no participante, criterio de especialista, experimento (en su variante pre-experimento), el método estadístico descriptivo y la prueba de los signos y rangos señalados de Wilcoxon. La propuesta que se presenta permite demostrar que el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre la base y



potencialidades de las gimnastas logrando resultados a un mayor nivel de preparación en la educación artístico-estético de estas.

Palabras claves: pasos de danza; enseñanza-aprendizaje; ritmo; música

Abstract

In rhythmical gymnastics the musical union is fundamental movement, which are appraised by arbitration, hence this investigation is headed for the process of teaching learning of the steps of dance category intervening Gimnasia Rítmica's pioneril a methodology that proposes achieving a height the gymnasts's grade of technical level. The presented theme is indisputable and maintains its validity, Gestión in the system inserts himself in the fact-finding Project Of sports preparation in the tall performance that he develops in Holguín's Faculty of Physical Culture". The identification of the problem and the theoretic design's consequent components and the metodológico show a harmonious relation that he permits following the logic of the investigating process. The pioneril accomplished the experience itself with 20 gymnasts's sign of category, integrating a control group. Utilized methods were observation, interview, opinion poll, scientific nonparticipating observation, specialist's opinion, I experiment (I experiment in his variant), the descriptive statistical method and the test of signs and ranges indicated of Wilcoxon. The proposal that presents itself permits demonstrating than the process of teaching learning on base and gymnasts's potentialities achieving results to a bigger level of preparation in artistic esthetic education of these.

Keywords: Steps of dance; Teaching learning; Rhythm; Music

Introducción

En el ciclo olímpico (2009- 2012) el Presidente de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) Bruno Grandi, se refirió a que la rítmica era: música, movimiento y aparato, al respecto planteó: “dejen que su disciplina sea escuchada, dejen que se exprese y se inspire por y a través de la música. Por su parte



Szwiszkowska, (2009) Presidenta del Comité Técnico de gimnasia rítmica de la FIG solicitó que se reelaborara este concepto, de modo que sirva para que las gimnastas bailen, se desplacen y recuperen lo que antes se hacía en la rítmica: utilizar la música para demostrar capacidad de interpretación y de manejo del aparato: “La gimnasia rítmica no se concibe sin la música, esta es necesaria tanto en los entrenamientos y clases, como en las competencias, donde no es posible participar si no existe el acompañamiento musical, ya sea en vivo o en disco magnético.

La gimnasia rítmica se combinan elementos de ballet, gimnasia y danza y ejecutan selecciones a manos libres y con aparatos, se pueden distinguir dos modalidades: individual y de conjuntos acompañados de música, realizados con un alto nivel técnico, físico y unido a las expresiones que manifiesta la gimnasta en el momento de la ejecución y coordinación con la música, tiene como objetivo principal desarrollar las capacidades coordinativas, especialmente el ritmo como elemento fundamental para el desarrollo armónico y estético, desarrolla la plasticidad de los movimientos, forma un porte correcto, inculca el gusto por la estética de los movimientos y estimula la creatividad de la gimnasta.

Como deporte de coordinación y arte competitivo, se caracteriza por altos niveles de combinación compleja, como base de su especialización, el nivel técnico que se requiere es muy alto y los ejercicios de desarrollo físico general y especial se enseñan para el fortalecimiento de las capacidades motrices que permiten crear y acelerar el proceso de aprendizaje y fijación de las diferentes técnicas de movimientos, en ello se encuentran los componentes artístico y el estético evaluados por el Código Internacional de Puntuación.

En la presente investigación la danza o el baile, es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas y que van acorde a la música que se desee bailar, sirve para desarrollar los sentidos, la percepción, la motricidad y la integración de lo físico y psíquico de la persona, ritmo, expresión corporal, movimiento, espacio, color. Es importante destacar, que la danza como



parte de la gimnasia rítmica es una de las bellas artes más simbólicas, ya que, principalmente, se acentúa la necesidad de transmitir emociones y comunicar un mensaje a la audiencia.

La experiencia de la autora principal por más de 31 años como profesora y juez nacional de gimnasia rítmica, le permite afirmar que no siempre se selecciona la música más adecuada según las características y habilidades de las gimnastas, la edad, la asimilación de los movimientos, los rasgos de la personalidad como el carácter, el temperamento, capacidades volitivas, la motivación y la concentración de la atención, en tal sentido, se limita la preparación física general y especial, técnica, coreográfica, teórica y psicológica en las gimnastas.

Son varios los autores que han investigado sobre la temática relacionada con la capacitación rítmico musical, sus aportes orientan sobre los contenidos esenciales para el desarrollo de la coordinación música movimiento en la Gimnasia Rítmica sin embargo la literatura especializada consultada no refiere la existencia de una metodología que permita adentrarse en el citado proceso de enseñanza- aprendizaje de los pasos de danza.

Los aspectos tratados con anterioridad confirman la necesidad de concebir los conocimientos que posee la entrenadora en el proceso de enseñanza- aprendizaje, que posibilite llevar a efecto una serie de tareas con sus atletas que den como resultado una mejor ejecución de los pasos de danza, las características del acompañamiento musical determinan la estructura y el rasgo característico de la composición.

El estudio teórico realizado, la experiencia de los investigadores relacionada con el tema que se estudia, la revisión de documentos tales como las indicaciones metodológicas del deporte y los programas de preparación del deportista (PIPD), posibilitaron identificar algunas insuficiencias teóricas como la inconsistencias en la concepción del proceso de enseñanza- aprendizaje en los pasos de danza, insuficiente conocimientos y referentes teóricos para la enseñanza de los pasos de danza y limitaciones en los recursos



metodológicos para el entrenamiento de los pasos de danza en la gimnasia rítmica, que orienten con objetividad la labor pedagógica de las entrenadoras.

En la etapa exploratoria de la investigación se realizó un estudio diagnóstico en el Gimnasio “Mártires de Oriente” de Holguín, en el que se entrevistaron a las cuatro entrenadoras, a una muestra de gimnastas y al jefe de cátedra, de igual manera, se observaron clases y algunas actividades relacionadas con la investigación, se constataron las siguientes insuficiencias prácticas, las gimnastas disfrutaban la ejecución de las selecciones, ejecutan los elementos técnicos fuera de tiempo musical, sin la precisión correspondiente y la adecuada coordinación en los pasos de danza, en las competencias fundamentales se observan gimnastas que incurren en faltas técnicas y del componente artístico objeto de penalización como parte de los aspectos artístico- estéticos, inadecuada enseñanza en los pasos de danza que se evalúan y limitados conocimientos de las entrenadoras para lograr la dirección en la ilustración de los pasos de danza para las gimnastas de la categoría pioneril.

El análisis de las carencias teóricas y prácticas antes expuestas permitió precisar que existe la necesidad de transmitirles a las gimnastas conocimientos sobre música y las limitaciones teóricas y metodológicas existentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza de la gimnasia rítmica, el Objetivo de la investigación: elaborar una metodología que favorezca la educación artística en los pasos de danza de las gimnastas de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica para su concreción en la práctica.

Desarrollo

Se parte de una concepción psico-pedagógicas general del proceso de enseñanza- aprendizaje- como base teórica para poder interpretar con más objetividad el proceso de enseñanza- aprendizaje de los pasos de danza categoría pioneril en la gimnasia rítmica. El proceso de enseñanza-aprendizaje se concibe como un todo integrado donde se manifiestan los papeles protagónicos del maestro y los atletas. Se considera un proceso interactuacional entre la enseñanza y el aprendizaje.



Se han realizado trabajos investigativos que enriquecen los presupuestos teóricos sobre el proceso de enseñanza – aprendizaje. Los resultados investigativos de estos autores permiten identificar algunas definiciones acerca del proceso de enseñanza – aprendizaje, entre las que se encuentran Rico y Silvestre (2000), (citados por Rico 2004) que “el proceso de enseñanza – aprendizaje es el que conduce a la adquisición e individualización de la experiencia histórica y social del individuo, en el cual se aproxima gradualmente al conocimiento desde una posición transformadora”.

Castellanos (2008), “el proceso de enseñanza – aprendizaje abarca dialécticamente todo el sistema de relaciones recíprocas de actividad y comunicación que se establece entre sus protagonistas (profesores, escolares, grupo escolar) para aprender y enseñar, entre los componentes objetivos, contenidos, métodos, medios, evaluación como elementos mediatizadores de las relaciones entre sí, en función de promover aprendizajes auténticamente desarrolladores.

En estudios relacionados con el proceso de enseñanza- aprendizaje en el área de la Cultura Física y como resultado del análisis de sus investigaciones se concluye que las principales definiciones y que guían en esta investigación son las dadas por Calderón (2008) define al proceso de enseñanza- aprendizaje como una forma de trabajo educativo-instructivo de la educación corporal, como un complicado proceso de interacción entre sus componentes, objetivos y subjetivos con fines dirigidos al perfeccionamiento motor y físico, y a la educación de las cualidades de la personalidad del hombre.

Estos autores consolidan sus presupuestos y consideran que el proceso de enseñanza- aprendizaje es integrado y su núcleo central lo constituye el papel protagónico de los escolares.

Enfatizan en la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, de lo instructivo y lo educativo como sus requisitos psicológicos y pedagógicos fundamentales, aluden que la enseñanza es organizar, de manera sistemática, planificada y científica las condiciones susceptibles de potenciar los tipos de aprendizaje que se buscan,



estimular determinados procesos para propiciar el crecimiento y el enriquecimiento multilateral de los recursos personales.

(Breton 2010 P. 26) puede definir el aprendizaje como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia. Así el aprendizaje siempre significa un cambio en las estructuras mentales, que ocurre por medio de la experiencia.

Los autores de esta investigación asumen estos criterios, por considerar que en ellos se precisan las relaciones que se establecen entre los componentes personales esenciales.

El aprendizaje resulta una tarea compleja y difícil, las estrategias de actuación del docente deben ser adecuadas a las características, necesidades, intereses y potencialidades, dando un mayor éxito a la enseñanza, a partir de la estrategia de planificación y de actuación docente que responda a sus necesidades de desarrollo físico e intelectual.

El contenido reflejado debe servir de referente para la integración de los fundamentos psicopedagógicos de la dirección del proceso de enseñanza- aprendizaje con un carácter humanista, dialéctico, desarrollador, centrado en una concepción del desarrollo integral de la personalidad. El esclarecimiento de los momentos funcionales de la actividad (orientación, ejecución y control), donde se determinan y expresan diferentes formas de funcionamiento y de estimulación del desarrollo. Las ilimitadas potencialidades de aplicación de los conceptos: situación social de desarrollo, periodos sensitivos del desarrollo y zona de desarrollo próximo al campo de la acción pedagógica.

(Valdés 2009 p. 18) “reconoce como un apéndice de la Pedagogía, dado se identifica, en esencia, con su objeto de estudio; considera, a su vez, como la operacionalización especializada de los diferentes componentes del proceso de enseñanza- aprendizaje, a través de su incidencia en las esferas motriz, cognitiva y social afectiva, ya que su objetivo esencial es el de garantizar la salud y el desarrollo integral



del escolar, destaca que la precisión en el desarrollo de cada una de las esferas: Esfera cognitiva. Esfera motriz. Esfera social-afectiva.

(Ruiz 2012 p. 31) considera que el “proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla sobre la base de leyes y regularidades que abarcan las esferas de las Ciencias Pedagógicas y de la Cultura Física. Estas leyes son las siguientes: Ley de la unidad de la teoría y la práctica, ley del conocimiento sensorial y racional y ley de los cambios cualitativos y cuantitativos.

En la cultura física cubana, las capacidades y las acciones motrices deportivas, son objeto de la Teoría y metodología de la Educación Física; pero las particularidades del deporte superan el marco en que se desarrolla en el proceso.

Jean Pierre Famose (2013) en su libro Aprendizaje motriz y resolución de problemas, desarrolla un profundo análisis de la tarea motriz, su relación con la actividad, sus niveles de dificultad y la incidencia que esta tiene en la percepción y el resultado del sujeto en su realización, en este sentido, aborda la actividad intelectual dirigida al objetivo y ejecuta un laborioso estudio sobre las clases en que ella se manifiesta, no limita su análisis a las conductas motrices como lo desarrollan otros autores europeos.

En esta investigación los autores asumen estos criterios, considerando la enseñanza-aprendizaje como el proceso más importante en el trabajo educativo formativo por parte del educador mediante los métodos y medios a utilizar en la planificación de los objetivos propuestos a impartir y por parte del educando el logro en su desarrollo social, físico y de la personalidad y su formación integral como ente de la sociedad.

Ruiz (2012), ha desarrollado numerosos trabajos que se refieren a las habilidades motrices deportivas, su relación con las acciones, los hábitos y los niveles de asimilación por las que transitan, lo cual constituye una base en esta temática. Tanto unas concepciones como las otras, valederas en el marco del objeto que reflejan, no se han fijado como objetivo una concepción pedagógica general que aglutine los variados resultados y que aporte a los profesionales del deporte una herramienta metodológica sistémica



para la planificación inmediata o mediata de la preparación del deportista; aunque en ese camino han devenido elementos fundamentales.

Con el estudio del proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte se pretende caracterizar las capacidades motrices. La importancia de este estudio se deriva de la urgencia operativa de planificar, para el rendimiento deportivo, tanto del desarrollo de las habilidades como el incremento de las capacidades motrices; pero además, de la necesidad tentativa de penetrar en la unidad bio-psico-social del proceso de preparación deportiva sobre una base, aunque siempre incompleta, más sistémica o integradora.

Los pasos de danza en la gimnasia rítmica

La danza clásica, o el ballet, se caracteriza por un dominio absoluto del cuerpo, y una ejecución muy compleja, para la cual se requiere iniciar los estudios a muy temprana edad, como también seguir una disciplina muy estricta en cuanto al entrenamiento corporal, y una estructura ósea requerida, convirtiéndose de esta forma en una danza excluyente y seguir siendo muchas veces una danza de cierta elite.

La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento de los cuerpos usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de símbolos de la cultura y la sociedad, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos.

Dentro de la danza existe la coreografía (literalmente "escritura de la danza", también llamada composición de la danza). De las palabras griegas "χορεία" (danza circular, corea) y "γραφή" (escritura). Es el arte de crear estructuras en las que suceden movimientos que se puede bailar; el término composición también puede referirse a la navegación o conexión de estas estructuras de movimientos. La



danza se compone de diversos elementos básicos que se interrelacionan, logrando transmitir emociones al público y para el mismo: movimiento, ritmo, expresión corporal, espacio y estilo.

En el deporte también se incorpora la danza, como en la gimnasia, que puede asociarse como un tipo de baile. Los ejercicios de danza se utilizan en la preparación de las gimnastas porque, como medio, contribuyen a lograr una cultura de movimientos en correspondencia con las exigencias del deporte, se expresa en la gimnasta por el nivel técnico de ejecución de los variados movimientos que conforman el perfil del deporte, por el nivel de educación de las diferentes capacidades motrices y por la estética de los movimientos.

Fernández del Valle (1999) considera que dentro de las capacidades coordinativas, se encuentra la coordinación; esta definición se considera acertada porque en ella se contempla de forma general una caracterización de las capacidades de la gimnasia rítmica. Para poseer hábitos correctos para una actividad específica se necesita una previa reflexión sobre el movimiento, las posiciones, el comportamiento y en definitiva la conducta. Conciencia corporal "es técnica, es poseer recursos internos conscientes para expresarse.

Comportamiento de las exigencias de los pasos de danza del ejercicio competitivo según el Código de Puntuación.

El código de puntuación de gimnasia rítmica, desde su creación en la década del 80 ha presentado diferentes modificaciones, las cuales han sido más trascendentales desde 1997, al establecerse cambios en la esencia de la concepción (composición), ejecución y evaluación del ejercicio competitivo dentro de la competencia y la forma de calificación, el mismo es revisado por la FIG cada 4 años.

Cabe señalar que los pasos rítmicos, los desplazamientos, saltitos, vueltas, balanceos y circunducciones son parte de los elementos que dan valor a la composición artística, que sirven de enlace entre las dificultades y se adicionan en la composición del ejercicio competitivo los elementos de dificultad técnica



y dificultad de aparatos. En relación con la aparición de las dificultades dentro de la coreografía, el Artístico plantea que una composición no debe ser una simple sucesión de dificultades, estas deben repartirse a lo largo del ejercicio de una manera homogénea la coreografía está caracterizada por una idea guía realizada de principio a fin a través de un concepto unificado utilizando los movimientos posibles del cuerpo y del aparato.

Al respecto Ilisástigui (2001) da un criterio del componente Artístico más completo, logrando expresar todos los elementos que encierran este componente de la composición y planteando que es el que integra todas las exigencias que caracterizan a los ejercicios competitivos de la gimnasia rítmica, las características de la gimnasta o grupo de ellas y las reglas de la composición coreográfica de una manera coherente alrededor de una idea guía, en función de interpretar la música que le sirve de motivación-base”.

En el recién ciclo olímpico 2017- 2020 el Código de puntuación plantea que la Combinación de pasos de danza (S) tiene un valor de 0.30 puntos. Todos estos cambios han ido propiciando un incremento en las exigencias de composición, las cuales, para que sean consideradas válidas, exigen de una ejecución casi perfecta por parte de la gimnasta, lo que aumenta el rigor y la complejidad del ejercicio competitivo y exige un mayor nivel de preparación gimnástica para lograr niveles de ejecución, que garanticen el cumplimiento de lo planteado en la composición.

Ilisástigui (2001) define las tendencias de la composición del ejercicio competitivo actual en gimnasia rítmica:

- Aumento de la variedad en las acciones motrices del cuerpo y del aparato.
- Aumento de la cantidad de elementos complejos. (elementos de dificultad técnica D1- D2).
- Aumento de movimientos de enlaces con valor y complejidad técnica.



- Aumento de la explotación de la particularidad físico-técnica y expresiva de la gimnasta o grupo de ellas (establecimiento del estilo gimnástico, individualidad o escuela).
- Aumento de los niveles de originalidad y “riesgo”, en la búsqueda de una mayor espectacularidad de la composición.
- Selección cuidadosa de las obras musicales, acorde con las posibilidades expresivas de la gimnasta o grupo de ellas.

El ritmo y la música en la Gimnasia Rítmica

El ritmo, en cualquier aspecto de la vida es toda sucesión de sonidos cuya duración sea proporcional a un pulso regular, es muy amplio y su dominio se extiende a todas las artes. En la práctica se refiere a la acentuación del sonido y la distancia temporal que hay entre el comienzo y el fin del mismo o, dicho de otra manera, su duración.

Usar la música de diferentes maneras incluso cuando el tempo y el pulso son el mismo, la adaptación de los movimientos a las estructuras musicales/rítmicas en acentos o pulsos que permitan crear efectos artísticos específicos, es una de las particularidades metodológicas fundamentales de este deporte, cuando se entrena sin música se debilita la capacidad expresiva de las gimnastas, disminuye el interés para realizar la rutina, las repeticiones se vuelven monótonas, ya que la emoción que la música despierta en las gimnastas, no se logra con el conteo.

La entrenadora brasileña Bárbara Laffranchi, que al referirse a la gimnasia rítmica le resulta difícil establecer los límites acerca de ésta como deporte o arte, porque esta disciplina gimnástica se basa en la expresividad artística. Ella resume lo artístico en la búsqueda de lo bello, en la explosión del talento y la creatividad, donde la expresión corporal y el virtuosismo técnico se conjugan y forman una mezcla armoniosa de movimiento y ritmo que se ponen de manifiesto en las composiciones excepcionales.



La revisión bibliográfica realizada permitió constatar que existen varios autores que han investigado la temática relacionada con la capacitación rítmico musical y la coordinación música- movimiento.

Para Piñera, (2003) “El trabajo con música es una de las particularidades metodológicas fundamentales de este deporte, cuando se entrena sin música se debilita la capacidad expresiva de las gimnastas, disminuye el interés para realizar la rutina, las repeticiones se vuelven monótonas, ya que la emoción que la música despierta en las gimnastas no se logra con el conteo, si bien adquiere conciencia rítmica de sus movimientos mediante este, cuando utilizamos música se ayuda no sólo a la distribución de los movimientos en el tiempo, sino que es posible transmitir determinado colorido emocional, que refuerza la relación música-movimiento, en la búsqueda de la individualidad de la gimnasta. La selección cuidadosa de la música, obliga a aumentar la cultura musical y danzarias acerca de la obra seleccionada, para ayudar a la gimnasta a entender el carácter de la relación música- movimiento que exige la rutina”.

Begue (2011), en su trabajo diploma plantea que la gimnasia rítmica es un deporte de especialización temprana donde se conjuga el trabajo corporal con el del aparato, la música utilizada en cada evento está estrechamente vinculada al aparato en acción y a las características de la gimnasta, así como el grado de preparación adquirido a través de la integración de todos los componentes que conforman la preparación de la gimnasta.

Villalta (2011), refiere que la gimnasia rítmica es un deporte, donde se conjuga el trabajo corporal con el instrumento, él acompañamiento musical escogido de acuerdo con las características de las gimnastas y el grado de preparación adquirido a través de la integración de todos los componentes que conforman la preparación del deportista.

Jiménez (2012) que ofrece un conjunto de ejercicios rítmicos para la concordancia música-movimiento proceso de enseñanza aprendizaje en las atletas de gimnasia rítmica contentivos de elementos teóricos y prácticos, en los que se obvian los géneros de la música y pasos de baile, elementos que esta autora



considera debían estar presentes pues son aspectos importantes en la coordinación música-movimiento, como la preparación de las entrenadoras.

Estupiñán y Pérez (2015) elaboran un conjunto de indicaciones metodológicas para favorecer el desarrollo de la percepción del tiempo y el ritmo en practicantes de gimnasia rítmica de la categoría pioneril, las cuales constituyen un aporte para el Programa de Preparación Integral del Deportista de esta modalidad deportiva.

Fernández (2018) propone la elaboración de ejercicios para mejorar la coordinación música movimiento en las atletas de la categoría 8 años de Holguín, su propuesta carece, a consideración de los autores de la presente investigación de elementos que propicien la preparación de las gimnastas y entrenadoras para asumir estas actividades, se declara la necesidad de preparar a las gimnastas musicalmente en los entrenamientos, en ellas se proponen ejercicios teóricos y/o prácticos, sin embargo, no ofrecen un proceder metodológico que facilite a las entrenadoras su auto preparación y su implementación en los entrenamientos en función de obtener un mejor resultado técnico, atendiendo los pasos de danza dentro de la gimnasia rítmica, siendo muy necesarios ya que estos les permiten a las gimnastas valerse de ellos para dar entendimiento a un argumento determinado mediante los elementos básicos con la finalidad de conseguir objetivos específicos.

Características físicas y psíquicas de las gimnastas en las edades objeto de estudio

(Sánchez y González 2004 p117), plantean: “El desarrollo físico de los niños dependen en muchos aspectos de su desarrollo psíquico, en cada edad el organismo del niño se distingue por características que determinan las propiedades de su actividad psíquica, por ejemplo: el desarrollo de la atención en los escolares menores está vinculado al aumento de la estabilidad y a la formación de la atención voluntaria. Ellos pueden concentrar la atención durante más tiempo en un objeto o acción que los motive. Es por esto que pueden concentrarse sin distracción en los movimientos que les muestra el adulto, en este caso, la



entrenadora, no solo por la necesidad de comunicarse con ellos, porque satisfacen necesidades naturales, sino también porque pueden, explican y ayudan en todo”.

A los 5 años se alcanza una etapa superior muy importante. Las reacciones motrices obedecen progresivamente al contenido del lenguaje, es decir los niños reaccionan según el significado de las palabras. La preparación psicológica es uno de los pilares en los que se sustenta la preparación integral del deportista; ésta debe partir del diagnóstico psicológico individual o del grupo e incorporar el trabajo del entrenador. La atención, en el caso de la gimnasia rítmica, demanda de una elevada concentración, siendo uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel en las diferentes dimensiones que constituyen el rendimiento (calidad de ejecución, nivel técnico y nivel artístico).

Vásquez y Martínez (2015), consideran que es por ello que, la preparación psicológica juega un papel primordial ya que las gimnastas deben desarrollar sus ejercicios competitivos en condiciones de demostrar sus posibilidades y aptitudes para ser calificadas por un jurado y apreciadas por un público, en las cuales se les puede crear situaciones de tensión psíquica donde tienden a inhibirse y perder la concentración.

Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015), plantean que entre las habilidades psicológicas importantes en el deporte de rendimiento, el proceso de la atención y concentración ocupa destacada relevancia como variable objeto de estudio, influyente en el rendimiento deportivo, al igual, que el impacto en la enseñanza-aprendizaje de la habilidad motriz. Hoy se sabe que la atención-concentración es una habilidad que puede ser aprendida y entrenada, tanto a nivel de deportistas expertos, como en aquellos en proceso de formación.

Valdés y col. (2017), plantean que, en los deportes coreográficos como la gimnasia rítmica, los rivales no existen durante la competencia, es decir, son actuaciones cerradas que dependen exclusivamente de que la gimnasta ejecute correctamente los movimientos planteados como una coreografía; la atención está



dada por la capacidad de la gimnasta de dirigir su sentido de la propiocepción hacia la ejecución y debe atender solo su cuerpo realizando el movimiento que tiene previsto realizar.

Cañizares, Pérez y Saura (2017), refieren por tanto, es necesario realizar cursos de superación para dotar a las entrenadoras de estrategias de intervención psicológica en tal sentido y puedan desarrollar esta habilidad en sus gimnastas.

Pérez, Cañizares, y Fleitas (2018) en su estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica, incorporaron talleres y cursos de superación como parte de la preparación metodológica de las entrenadoras, en cuanto al tratamiento de la concentración de la atención durante los entrenamientos.

Desde el punto de vista psicopedagógico acaban de abandonar la etapa del juego de roles de ser seres dependientes de los adultos y tienden a actuar sin la ayuda de estos, presentan tendencia a satisfacer de forma independiente sus requerimientos, hay conciencia de sí, conocimiento de su yo, establece diferenciación con los otros y adopción de un punto de vista, así como manifestaciones de obstinación y negativismo.

A medida que se produce la maduración neurológica se van integrando funciones superiores resultando en movimientos más complejos y se completan alrededor de los 5 a 6 años. Esta maduración es coordinada junto a la maduración de otros órganos y sistemas (cardiopulmonar, circulatorio, osteomuscular, entre otros).

Conclusiones

- El análisis del proceso de enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza en la Gimnasia Rítmica en la categoría pioneril reveló fisuras en relación a los aspectos didácticos para la estimulación del ritmo de movimiento.



➤ La revisión a los referentes teóricos desde el punto de vista filosófico, sociológico, psicológico, didáctico y pedagógico permitió sustentar la necesidad de un estudio acerca de la estimulación de los pasos de danza desde lo perceptivo-motriz, espacio-temporal y de actividad rítmica.

➤ Las gimnastas de la categoría pioneril se encuentran en la etapa óptima para la motivación de los pasos de danza; sin embargo, se carece de elementos metodológicos para su concreción.

Referencias Bibliográficas

Aguirre-Loaiza, H., Ayala, C. y Ramos, S., (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic.

http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2_a06

Begue Castillo, Z. (2011), enseñanza de la técnica corporal para las gimnastas de la Academia de Gimnasia de La Habana

Bruno, G. (2009- 2012). Federación Internacional de la gimnasia. Código de puntuación, Ciclo 2009- 2012/FI (s.I): sn

Cañizares, M.; Pérez M. y Saura I. (2017). Will, social support and psychological resilience in female athletes. Bulletin 73. *Journal of Sports Ciencias and Pshysical Education*. No 73 octubre 2017. Berlin. Alemania.

Estupiñán M. y Pérez M. (2015).Indicaciones metodológicas para la percepción de tiempo y ritmo en la Gimnasia Rítmica, categoría pioneril.

Estupiñán González, M. (2019), Tareas para favorecer la percepción temporal en gimnastas de la categoría pioneril de gimnasia rítmica. ISSN: 1996–2452 RNPS: 2148 sept. – dic. 2019 Vol. 14(3): 478-490. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. PODIUM*

Fernández, A. (2018). La coordinación música movimiento en la categoría 8 años de Gimnasia



Rítmica

Ilisástigui M. (2001). Lo Artístico de la composición de los ejercicios competitivos en Gimnasia Rítmica. Un reto. (presentación Power Point)

Iznaga M, L, Cañizares Hernández M, Fleitas Díaz I, (2018) Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. ISSN: 1996–2452 RNPS: 2148
septiembre-dic., 2018 Vol. 13(3): 202-212. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. PODIUM

Pérez Iznaga M, L, Cañizares Hernández M, Fleitas Díaz I, (2018). Juegos para contribuir a la concentración de la atención en gimnastas de 6-8 años de Gimnasia Rítmica.
EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 212, Enero de 2016.

Vásquez, A.M, Flores, y Martínez, P.H, (2015). Influencia de un plan de ejercicios para el desarrollo de la concentración de la atención en atletas de Gimnasia Rítmica de la categoría 9-10 años, de la Sala Polivalente “Alejandro Urgellés” de Santiago de Cuba.
EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 20

Valdés y colb. (2017). La atención y concentración en Gimnasia y Patinaje Artístico.
deportedecabeza.com Copyright.

Jiménez, M. (2012). Sistema de ejercicios para elevar la concordancia música-movimiento en las niñas del deporte masivo Gimnasia Rítmica de la comunidad centro, del municipio Guantánamo.

Jean Pierre Famose (2013). Aprendizaje motriz y resolución de problemas

Villalta Peña Y. (2011), Ejercicios para contribuir al cumplimiento de las dificultades de saltos en la edad de 10 años en la Gimnasia Rítmica.

