

Original

**Sistema de ejercicios auxiliares para la preparación técnico-coreográfica en viga de equilibrio para el equipo nacional femenino de gimnasia artística de Cuba**

**System of auxiliary exercises for the technical-choreographic preparation in beam of equilibrium for the feminine national team of artistic gymnastics of Cuba**

Lic. Aileny Suárez Montero. Coreógrafa del Infanto –Juvenil Femenino de Gimnasia Artística de la Escuela Nacional de Gimnasia del Centro Nacional de Entrenamiento Cerro Pelado.

[aileny27@gmail.com](mailto:aileny27@gmail.com)

Dra. C. Isabel María Fleitas Díaz.

M. Sc. Yolanda Z. Vega Albo.

M. Sc. Orisel Martínez Benavides.

Recibido: 16/01/2019 Aceptado: 24/05/2019

**Resumen:**

La Gimnasia Artística Femenina, es considerada dentro de los Juegos Olímpicos como uno de los deportes más seguidos por los espectadores, su alto nivel de exigencia técnica, elegancia y dificultad en los ejercicios la clasifican como deporte de arte competitivo. La viga de equilibrio uno de los eventos más espectaculares por su altura y reducción de espacio está compuesta por elementos acrobáticos, con y sin fase de vuelo y elementos gimnásticos (danzarios) como saltos, giros, olas de tronco y brazos.

Para cada ciclo olímpico se establecen cambios por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en el Código de Puntuación, que rigen las nuevas exigencias para todas las competencias donde el evento de viga de equilibrio no ha estado exento de cambios en cuanto a la cantidad de elementos que conforman la selección así como en los requisitos de composición y el aumento de la dificultad, lo que influye de manera determinante en la conformación de las nuevas selecciones para competencias internacionales.

El presente trabajo está encaminado a un estudio pormenorizado de la preparación técnico-coreográfica de la Gimnasia Artística Femenina del Equipo Nacional, ya que la preparación coreográfica es la que contribuye a resolver una serie de tareas de enseñanza estética, fundamentales para este deporte en su unión con el arte; sin embargo, se advierte que, a pesar de que están determinados los contenidos de preparación coreográfica, los elementos danzarios a dominar por edades, en este deporte; de forma general, se carece de ejercicios auxiliares para los elementos coreográficos, de manera que se propicie la inclusión del trabajo

artístico corporal, a tenor de las características que presenta la preparación competitiva actual desde el punto de vista artístico.

**Palabras Clave:** ejercicios auxiliares; expresión corporal; gimnastas cubanas.

### **Abstract**

The Female Artistic Gymnastics, is considered within the Olympic Games as one of the sports most followed by the spectators, its high level of technical demand, elegance and difficulty in the exercises classify it as a competitive art sport. The balance beam one of the most spectacular events due to its height and space reduction is composed of acrobatic elements, with and without flight phase and gymnastic elements (dancers) such as jumps, turns, waves of trunk and arms.

For each Olympic cycle changes are established by the International Gymnastics Federation (FIG) in the Score Code, which govern the new requirements for all competitions where the balance beam event has not been exempt from changes as to the amount of elements that make up the selection as well as in the composition requirements and the increase of the difficulty, which influences in a decisive way in the conformation of the new selections for international competitions.

The present work is directed to a detailed study of the technical-choreographic preparation of the Female National Artistic Gymnastics, since the choreographic preparation is the one that contributes to solve a series of aesthetic teaching tasks, fundamental for this sport in their union with art, however, it is noticed that, although the contents of choreographic preparation are determined, the dancing elements to dominate by ages, in this sport; In general, auxiliary exercises for the choreographic elements are lacking, so that the inclusion of the corporal artistic work is encouraged, according to the characteristics that the present competitive preparation presents from the artistic point of view.

**Keywords:** auxiliary exercises; body expression; cuban gymnasts

### **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad la Gimnasia Artística no escapa de los conflictos y retos que establece el vertiginoso avance de la ciencia y la técnica. Es por ello que con el fin de lograr una excelencia en el espectáculo que representa este deporte en el programa olímpico, se han dado cambios sustanciales en la actividad competitiva y en el reglamento que rige esta actividad. En los últimos años ha variado el incremento de los niveles de dificultad; así como el valor artístico y el

logro de ejecuciones perfectas en las selecciones que exhiben hoy en día las mejores gimnastas del mundo.

En estudios realizados por la MSc. Yolanda Vega, acerca de la preparación coreográfica, plantea que los países de la élite mundial en este deporte le dedican gran parte de su tiempo a la preparación coreográfica, ya que la escuela de movimientos a obtener por medio del entrenamiento de danza y de elementos de la Gimnasia Rítmica ayuda a las gimnastas a adquirir percepción y sensibilidad del ritmo personal, elegancia, belleza, que les permite expresarse de acuerdo con su propia personalidad en ejercicios a manos libres y viga de equilibrio, donde además de tener elementos acrobáticos cada vez más difíciles, se encuentran elementos de danza que exigen una precisión técnica más avanzada, con composiciones más originales, con armonía, amplitud y distinción.

La Gimnasia Artística Femenina (GAF) es un deporte técnico, de alta complejidad, en el que los ejercicios que se ejecutan contienen un nivel de dificultad que representa riesgo, virtuosismo y belleza, de ahí que se catalogue como deporte – arte y enfrenta, al igual que otros deportes en el desarrollo actual, como uno de sus mayores retos, la obtención de calificaciones más altas en la arena internacional.

Al finalizar cada Ciclo Olímpico la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), evalúa y perfecciona el Código de Puntuación, que es el documento que establece los requisitos para el desarrollo de las competencias, estableciéndose nuevos requisitos, valores y exigencias para las competencias internacionales a desarrollarse en el próximo cuatrienio. Todo esto influye determinantemente en la composición de las selecciones que presentarán las gimnastas en las competencias venideras.

El aumento de la complejidad de los requisitos establecidos en los últimos años por la FIG para incrementar el valor y el grado de dificultad en cuanto a en los giros, equilibrios, saltos, elementos dinámicos de rotación, ha centrado la atención de los entrenadores y gimnastas en brindar una prioridad a los ejercicios de composición a la hora de concebir el montaje llevando a un segundo plano otros aspectos esenciales que realzan el valor artístico de las presentaciones tales como la expresión corporal y la coherencia con la música, gestualidad y estilo que subraya la idea a seguir. Esto trae como consecuencia que las atletas del Equipo Nacional de Cuba tienen falta de confianza en la ejecución de los movimientos, poca comunicación emocional e interpretación del carácter de la música. Ese comportamiento insuficiente relacionado con la preparación artístico – estético se vio reflejado en los entrenamientos y competiciones nacionales e internacionales del pasado ciclo olímpico donde las calificaciones

fueron bajas en cuanto a la calidad en la interiorización de la música, trasmisión de emociones según el tema musical, falta de amplitud y elongación de los movimientos, por ende el promedio del grupo en Test diagnóstico para el estudio inicial de la investigación es de cinco puntos posibles

En la educación estético artístico de las gimnastas tienen gran importancia las características danzarias y de interpretación, son propios en la especialidad y se manifiestan en la ejecución de los ejercicios competitivos. La expresión corporal y pasos danzarios, basado fundamentalmente en el género afrocubano y danza contemporánea, en conjunto con la interrelación con el aparato, establece una concordancia en la relación música – movimientos siendo esta una de las mayores complejidades.

Desde el punto de vista pedagógico y psicológico donde conjugan el componente coordinativo y artístico, el trabajo para mejorar la preparación para expresión corporal de gimnastas cubanas debe estar relacionado con nuestra cultura, idiosincrasia basado fundamentalmente en el género afrocubano y la danza contemporánea donde se proyecte un sentimiento físico, mental y espiritual en conjunto con la interrelación con el aparato. Los ejercicios propuestos presentan las características antes mencionadas con un acompañamiento musical, con una metodología para su enseñanza, ejercitación y finalmente una evaluación sistemática con el objetivo de mejorar la expresión corporal de las gimnastas en los planes de preparación a corto, mediano y largo plazo desde las edades tempranas.

La investigación se desarrolló en el 2014, constó con un período inicial de amplia revisión documental de la bibliografía nacional e internacional para determinar las tendencias contemporáneas y las diferentes concepciones sobre el componente artístico de la Gimnasia Artística, fundamentalmente en la expresión corporal donde intervienen la elongación, terminación, emociones, interpretación y proyección. En esa fase del estudio predominaron los métodos del nivel teórico análisis y síntesis, así como los de Inducción-deducción con el objetivo de estudiar y fundamentar los elementos que conformarían el diagnóstico del estado actual del desempeño de las gimnastas de la Equipo Nacional de Cuba.

Del nivel empírico utilizamos los métodos de observación para identificar y cuantificar los principales problemas, así como las diferentes entrevistas realizadas a los entrenadores para saber el nivel de conocimiento y comprensión del tema a tratar en la investigación

La muestra utilizada para el estudio está conformada por 9 gimnastas del Equipo Nacional, 3 juveniles y 6 mayores.

Se realizó un diagnóstico inicial con un test de expresión corporal tanto para las juveniles como para las mayores con el objetivo de evaluar el nivel de expresión corporal de las gimnastas. Ambos test estuvieron compuesto de diez ejercicios 5 de danza y 5 acrobaticos para determinar las insuficiencias en la interiorización de la música, trasmisión de emociones según el tema musical, amplitud y elongación de los movimientos, así como las sensaciones psico-motor.

Durante el estudio se realizaron dos post test después de la aplicación de los ejercicios en las unidades de entrenamiento para determinar la influencia externa e interna en las gimnastas en las dos categorías.

Los indicadores propuestos en cada uno de ejercicios de expresión corporal están relacionados con el carácter, la energía, la relación música-movimiento, la comunicación e interpretación y la ejecución técnico tal como establece la filosofía que se manifiesta mediante el movimiento del cuerpo de manera estética, a través del ritmo que efectuará desplazamiento con un diseño espacial (total y parcial), impulsado por una energía propia, teniendo en cuenta valoraciones de la comprensión de lo artístico y el nivel de cada gimnastas. Esto fue realizado en una clase de coreografía y con observación directa y apreciación de cada juez.

Para resolver estas deficiencias la coreógrafa del equipo se le dio la tarea de establecer un sistema de ejercicios auxiliares para contribuir al mejoramiento de las deficiencias antes expuestas y en la siguiente reunión del colectivo donde fueron enriquecidas con sugerencias lo que permitió arribar a la propuesta del sistema de ejercicios auxiliares con la idea de una puesta en práctica para realizar la idea necesaria.

### **Sistema de ejercicios auxiliares para la preparación coreográfica en viga de equilibrio para el equipo nacional femenino de gimnasia artística.**

Objetivo: Perfeccionar el trabajo postural, la coordinación, la fuerza, la concentración, la orientación en el espacio, el equilibrio y la seguridad mediante un sistema de ejercicios coreográficos.

La preparación corporal: Propicia la asimilación de los grupos fundamentales de elementos, válidos para las dificultades y otros grupos que sirven de enlace de los elementos en las

composiciones. Los ejercicios de la danza clásica son la base técnica metodológica para la enseñanza y perfeccionamiento de los ejercicios de la técnica corporal del deporte ello constituye un medio indispensable en la preparación especial.

Son atributos de las gimnastas, desde el punto de vista de la preparación técnica, el dominio de la técnica corporal, logrando una integración dinámica entre ambas, creándose de esta manera los mecanismos del alcance de la maestría deportiva.

La preparación física: Tiene dos manifestaciones bien definidas, la especial y la general, encaminadas al desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad.

Las capacidades condicionales están determinadas a través del proceso de obtención de energía y entre estas capacidades tenemos las siguientes:

- La fuerza
- La rapidez
- La resistencia

Así como las que se derivan de sus interacciones como son:

- Resistencia a la fuerza
- Resistencia a la rapidez
- Fuerza rápida
- Resistencia a la fuerza rápida

Ejercicios adicionales para el desarrollo de la flexibilidad:

La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, así como la posibilidad de cierre abertura para el trabajo cinérgico. La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre abertura articular admitida por la estructura articular. La misma se mide por la amplitud máxima de Los movimientos.

La flexibilidad se debe trabajar en gran magnitud para los miembros superiores e inferiores con el fin de lograr la elongación máxima de varios músculos y ligamentos respondiendo de este modo a una de las leyes biomecánica presente en la actividad funcional.

La capacidad física Flexibilidad se clasifica en:

- a) Flexibilidad activa

b) Flexibilidad pasiva

Se trabaja mediante los ejercicios siguientes:

1. Split.
2. Arco.
3. Dislocado.
4. Empeine.
5. Flexión ventral.

La Expresión Artística se puede:

Realizar con una combinación de 60 segundos, teniendo en cuenta los ejercicios aprendidos, trabajando primero sobre improvisaciones como motivación fundamental, para después desarrollar solos coreográficos, individuales para cada gimnasta, teniendo en cuenta las características de la personalidad de cada una en correspondencia con la música elegida, que esté acorde con la edad.

**Calentamiento Especial en la Viga de Equilibrio. (Con música moderna)**

- Pl. Longitudinal a la Viga parada con brazos al lado del cuerpo subirlos a 5ta y al mismo tiempo releve, luego bajo talón y al mismo tiempo brazos laterales demiplié con brazos al frente y se estira a la posición inicial todo en 8 tiempos 2 repeticiones.
- Pl. Longitudinal a la Viga parada sobre las dos piernas con los brazos al lado del cuerpo cerrar los ojos y mantener 8 tiempos.
- Desde passé cerrado mantener 8tiempos, con los ojos cerrados y con los brazos laterales a 2da posición.
- Caminar en relevé yeté al frente 8 tiempos y luego atrás con brazos desde 2da posición de brazos.
- Caminar lateral a la viga con brazos laterales en 2 tiempos hacia un lado y 2 tiempos hacia el otro.
- Caminar lateral a la viga uniendo piernas con 4 círculos al frente y 4 círculos de brazos atrás.

### *Ejercicios auxiliares para el equipo nacional de gimnasia artística*

- Caminar lateral a la viga, cruzando una pierna por delante y caminar cruzando una pierna por detrás con olas de brazos desde 2da a 5ta posición.
- Caminar agachada en posición de escopeta y mantener 1seg la pierna al frente con los brazos desde 5ta a 2da.
- Caminar en releve yete quitar y poner empeine de una pierna a 45°.
- Caminar en releve yete pasando la pierna de adelante hacia detrás a 45° (cloch) terminando delante.
- Passé relevé con una pierna y luego con la otra marcando los brazos en 3era posición.
- Passé cerrado y luego mantener la pierna la frente por 4tiempos a 90° y después atrás desde passé cerrado y luego abrir a passé abierto y mantener 4tiempos en arabesque a 90°.
- Grand battement al frente a 180° y atrás a 90° con los brazos desde 5ta a 2da posición.
- El mismo ejercicio, pero con anillo con cabeza atrás y terminar a tendú atrás.
- Grand battement al frente y ponché detrás con una pierna y luego con la otra y termina con un ½ giro sobre un pie al final para virarse en la otra dirección para hacerlo con la otra pierna.
- Grand Battement al frente y cloch atrás a mantener la pierna arabesque a 90° por 4 tiempos y luego con la otra pierna pasando los brazos por detrás y terminando a 5ta con vista al frente.

### **Sistema de ejercicios auxiliares de coordinación y equilibrio con cuerdas encima de la viga.**

- ❖ 10 saltillos en el lugar con piernas unidas con la cuerda al frente y atrás.
- ❖ Saltos alternos cruzando la cuerda por delante.
- ❖ 10 saltillos transversal a la viga con piernas unidas hacia un lado y hacia el otro.
- ❖ Saltos con una pierna y luego con la otra.
- ❖ Dobles saltos en lugar.
- ❖ Luego los mismos saltillos con desplazamiento al frente y atrás sin cambiar la dirección de la cuerda.
- ❖ Realizar todos los saltos por tiempo desde 30 segundos a 1 minuto y 30 segundos tiempo de duración de una selección en la viga.

### **Orientación Metodológica de los pasos de Bailes .**



- ❖ Ejercicios de improvisación sobre el tema a desarrollar. En este aspecto deben tenerse en cuenta las características de los personajes y su temática dentro de la danza.
- ❖ Estilo y caracterización fundamentales de la danza.
- ❖ Proyecciones e interpretaciones de los personajes .
- ❖ Cuidado en la limpieza de la realización de los diseños coreográficos en los aparatos de viga y libre.
- ❖ Especialistas Encuestados
- ❖ La muestra estuvo compuesta por un total de 8 sujetos, 6 mujeres, 2 hombres.
- ❖ Atendiendo su desempeño profesional los sujetos fueron clasificados de la siguiente forma.
- ❖ Con este fin fue seleccionada una muestra de 8 sujetos. A los cuales se le aplicó la encuesta elaborada en febrero de 2014.

Tabla 1 Composición de los especialistas encuestados.

Especialidad	Cantidad	Sexo
Entrenadores	2	M
Coreógrafas	3	F
Entrenadoras	3	F

Fuente: Elaboración propia

Resultados de la aplicación de la encuesta.

Con el presente cuestionario se pretende obtener el esclarecimiento de la comprensión de lo artístico por lo que sus conocimientos y experiencia sean de gran importancia para este trabajo.

En la pregunta 1 se interroga sobre ¿A partir de donde comienza lo artístico?

IDEAS	CANTIDAD
Desde que nacen	2
Por vocación	4
Cuando recibe preparación de lo artístico	2

Como se aprecia en los resultados registran una diversidad de criterios con ideas principales 2 de ellas manifiesta que nacen con las personas, 4 sujetos aprecian por vocación y 2 de ellos

cuando reciben una preparación artística teniendo en cuenta un trabajo sistemático en este aspecto.

En la pregunta 2 se Interroga la siguiente

¿Cómo usted considera que se manifiesta lo artístico?

IDEAS	
A través de la música	2
Trabajo de expresión corporal	4
Con las emociones	2

Se puede observar que la respuesta expuesta fueron que 2 de ellas la música una de las manifestaciones más auténticos porque tiene un alto nivel de capacidad para sacar el espíritu y el alma de la persona, 4 especialistas opinaron trabajo de la expresión corporal porque a través de la sistematicidad se perfecciona la técnica y lo estético y 2 sujetos expresan las emociones donde se mezcla las sensaciones psico-motor estableciendo una armonía a través de la música.

¿Cuáles son las insuficiencias en lo artístico?

IDEAS	
Falta de comunicación e interpretación	2
Incoherencia del ritmo	2
Falta de conexión expresiva	4

Se evidencia que 2 entrenadoras exponen la falta de comunicación e interpretación, la cual no provoca al espectador despertar sensibilidad en el momento de mostrar un montaje, 2 de los encuestados declaran incoherencia del ritmo donde los efectos de la música no corresponden con la ejecución corporal y 4 de los sujetos por la falta de conexión expresiva.

El sistema de ejercicios surge a través de los elementos de base y de la danza folklórica y contemporánea como un lenguaje expresivo donde lo más importante es la fluidez del movimiento y su carácter natural e integral, incorpora además una mayor vitalidad y libertad a los movimientos al acentuar el valor estético, a través del mecanismo de contracción y de relajación, como la liberación del cuerpo, de los pies y de las emociones para danzar. Se

fusionan las raíces africanas e hispanas. Estos bailes, poses y pasos extraídos de la makuta, yuca y mani donde se puede observar vestigios de danza con trabajo de movimientos fuertes, aunque se dirigió tan bien a movimientos suaves para darle un matiz variado. El impacto de la propuesta es desarrollar una fusión con los elementos técnicos propios de este deporte con una mayor coordinación, calidad y ejecución requerida para la viga de equilibrio.

En el sistema de ejercicios se utiliza un repertorio musical nunca antes trabajado, enfocado en pulsos fuertes o acentos y diseños rítmicos como la polirrítmias, ampliando la relación música-movimiento en sentido en general lo cual despertó una motivación en las gimnastas, provocando un aumento del nivel de sensibilidad, emociones y sentimientos de cada una de ellas, llegando a establecer una mejor comunicación directa con la música y los espectadores. La forma y el carácter con que afrontan las atletas a las sesiones de entrenamientos durante la aplicación de la propuesta son enriquecedores en su papel interpretativo en la danza ya que hay un mejor matiz en los gestos y el encantamiento de los ejercicios con una armonía que juega un papel fundamental en la correcta expresión corporal.

### **Novedad: algo de la novedad. Motivación hacia lo cultural**

#### **Aplicación, periodo de corto tiempo ofrece resultados**

Constatación de los resultados se puede ver corto plazo

Mediante de la observaciones se pudieron detectar que las principales insuficiencias en el orden expresivo son la elongación y terminación de los movimientos, relación música-movimientos y gestualidad acorde al estilo y carácter de la música, estrictamente relacionado con la pedagogía y la psicología, es que, Se tiene que enfocar con intensidad y dedicación objetivamente a la actividad vinculada a un desarrollo de la danza desde la imaginación creadora de forma libre y espontánea como individual y colectiva.

En lo artístico, donde se está ofertando y aplicando ejercicios evaluativos para el mejoramiento de la expresión corporal gestual de acuerdo a las exigencias del código de puntuación.

Se mejoró en estos aspectos de lo artístico la cual se debe seguir desarrollando estas habilidades artísticas para obtener un resultado óptimo en el espectáculo competitivo con fuerza, virtuosismo, belleza y energía para el disfrute de las gimnastas, entrenadores, público y público especializado (jueces).

## **Conclusiones**

- El sistema de ejercicios diseñado permitió mejorar el trabajo de la expresión corporal, así como la ejecución rítmica durante las presentaciones.
- Esto favoreció a enriquecer desde lo artístico el desempeño técnico, psicológico y Físico de las gimnastas posibilitando un mejor desempeño y entrega en el momento de realizar los ejercicios competitivo.
- La constatación de los resultados se puede ver a corto, medio y largo plazo pudiéndose incluir la misma en categoría inferiores
- La combinación de la música seleccionada y los pasos danzarios en cada modalidad posibilitó un mejor desempeño y entrega en el momento de realizar los ejercicios competitivos.
- Los ejercicios artísticos y corporales propuestos para el mejoramiento de la expresión corporal y gestual están acorde a las exigencias del código de puntuación.

## **Referencia bibliograficas**

**BRIKINA A.** (1984). *Gimnasia*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. Pág.10

**Chao, G.** (1980) Guía de estudio, coreografía. Editorial pueblo y educación, La Habana, Cuba.

**Colectivo de autores** (1986) *Fundamentos de la danza*. Formato Digital

**Colectivo de autores.** (2009) *Programas de preparación del deportista en Gimnasia Artística Femenina. Ciclo 2009 – 2012. FCG, INDER.* Ciudad de la Habana. Cuba.

**Colectivo de autores.** (2012) *Programas de preparación del deportista en Gimnasia Artística Femenina. Ciclo 2012 – 2016. FCG, INDER.* Ciudad de la Habana. Cuba.

**Colectivo de autores.** (2017) *Programas de preparación del deportista en Gimnasia Artística Femenina. Ciclo 2016 – 2020. FCG, INDER.* Ciudad de la Habana. Cuba.

**CONFERENCIA** (2007). *Programa Génesis del Deporte*. Soporte digital.

**COPELLO M.** (2001). *Diseño Didáctico para la Formación del Judoka a partir de la Estructura técnica y los Estudios Básicos [Tesis Doctoral]* Instituto Superior de la Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana. Pág. 17-21.

**FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA.** (2009). *Manual de Normas de aparatos*. Pág. 34.

\_\_\_\_\_. 2009/2012. *Código de Puntuación Femenino*.

\_\_\_\_\_. 2016/2020. *Código de Puntuación Femenino*.

\_\_\_\_\_. *Comité Técnico. Documento sobre la Convocatoria de “La actividad competitiva. Forma de realización en el deporte”*.

\_\_\_\_\_. *Documento sobre la Convocatoria del Sistema de competencia para la Gimnasia Artística Femenina*.

\_\_\_\_\_. *Características generales de la Gimnasia Artística femenina*. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>, consultado el 19 de abril de 2016.

**Vega, Y.** (2012) *La Preparación Coreográfica de los Gimnastas*. Selección de Textos. Formato Digital.